



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Hơn 1 trong số 10 người lớn được chẩn đoán bị bệnh tim. Bệnh tim là nguyên nhân số 1 gây tử vong ở Hoa Kỳ.



## Mùa xuân hành động

### 3 chỉ dẫn hữu ích cho hội viên mới

Tận dụng các quyền lợi của quý vị. Làm theo những chỉ dẫn hữu ích này để có khởi đầu tốt.

1. Mang theo thẻ ID hội viên và Thẻ Medicaid ProviderOne Services. Trình thẻ ID của quý vị mỗi lần tới khám bác sĩ, tới bệnh xá hoặc quầy thuốc tây. Nếu quý vị có thắc mắc về thẻ của mình thì cho chúng tôi biết.
2. Tới khám người chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). Đừng đợi cho đến khi quý vị bị bệnh. Xem tên và số điện thoại trên thẻ ID hội viên của quý vị.
3. Điền vào Đánh Giá Sức Khỏe (Health Assessment). Việc này chỉ cần chưa tới 15 phút và giúp chúng tôi hỗ trợ dịch vụ quý vị cần. Chúng tôi sẽ gọi cho quý vị hoặc quý vị có thể gọi cho chúng tôi.



**Hãy tìm đúng bác sĩ (Find Dr. Right).** Nếu quý vị cần tìm người chăm sóc hay nhà thuốc tây thì gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-877-542-8997 (Số điện văn (TTY) 711)** hoặc viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**.



# Nguy cơ bị bệnh tim

## Hướng dẫn mới về tim mạch

Hướng dẫn mới về ngăn ngừa bệnh tim mới đây đã có trong mục tin tức. Hướng dẫn các yếu tố nguy cơ về bệnh tim và đột quỵ. Các yếu tố nguy cơ gồm huyết áp, béo phì, cholesterol và lối sống. Cũng cần quan tâm tới độ tuổi, phái tính, chủng tộc, bệnh sử gia đình.

Hướng dẫn mới khuyên người chăm sóc dùng máy tính nguy cơ trực tuyến. Nó chiết tính tất cả các nguy cơ chung của từng người. Sau đó, người chăm sóc sẽ bàn thảo với quý vị để giảm nguy cơ này, nếu cần. Điều này có thể gồm thay đổi lối sống và/hoặc thuốc.

Chỉ số huyết áp, cholesterol của quý vị có thể khác với chỉ số thường gặp. Chỉ số này là của riêng quý vị.



## Theo sách

Quý vị có đọc cẩm nang hội viên của mình chưa? Đây là nguồn thông tin rất tốt. Cẩm nang chỉ cho quý vị cách dùng chương trình. Cẩm nang giải thích về:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được (ngoại trừ).
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- quý vị được hưởng quyền lợi thuốc kê toa ra sao.
- phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa.
- quý vị có thể người chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào.
- được chăm sóc tại bệnh viện, cấp cứu, theo chuyên khoa, chăm sóc sức khỏe hành vi, sau giờ làm việc và chăm sóc chánh tại đâu, lúc nào và bằng cách nào.
- quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị.
- nếu, lúc nào và cách quý vị đệ đơn yêu cầu bồi hoàn.
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định bồi hoàn.
- cách chương trình của quý vị chọn kỹ thuật mới nào được bồi hoàn.
- cách xin có một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.



### Để biết tất cả những thông tin

**này.** Quý vị hãy đọc cẩm nang hội viên trực tuyến có trên **UHCCommunityPlan.com**.

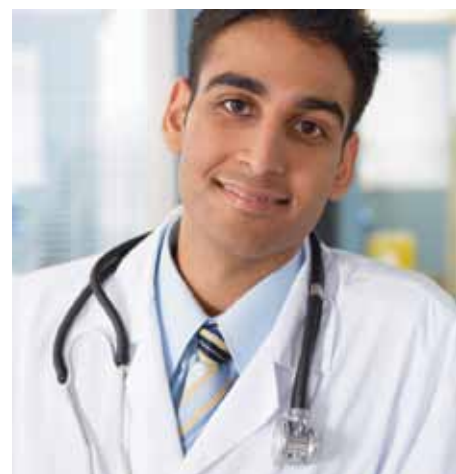
Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (Số điện văn (TTY) 711)** để xin một bản sao của cẩm nang này.



**Gặp PCP của quý vị.** Hỏi họ về các yếu tố nguy cơ bệnh tim của quý vị. Để biết thêm về hướng dẫn mới thì xem tại **Heart.org**.

## CHĂM SÓC ĐÚNG

Chúng tôi muốn quý vị được chăm sóc đúng cách, đúng lúc và tại đúng nơi. Chúng tôi không muốn quý vị được chăm sóc quá ít hoặc loại chăm sóc quý vị không thực sự cần. Chúng tôi cũng cần chắc chắn rằng chăm sóc cho quý vị là quyền lợi được bao trả. Chúng tôi làm điều này bằng cách quản lý sử dụng dịch vụ (utilization management, hay UM). Chỉ có chuyên gia y tế mới thực hiện UM. Chúng tôi không cấp kích lệ tài chính hoặc phần thưởng cho người chăm sóc nào từ chối hoặc giới hạn chăm sóc y tế.



**Quý vị có thắc mắc?** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (Số điện văn (TTY) 711)**.



## Yếu tố sợ hãi

Lo lắng và sợ hãi là cảm giác bình thường. Chúng có thể giúp quý vị tránh nguy hiểm và thực hiện thật tốt công việc của mình. Các cảm giác này thường tự động biến mất nhanh chóng. Nhưng đôi khi các cảm giác này trở nên tệ hơn theo thời gian. Chúng trở nên nặng hơn và ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của quý vị.

Điều này được gọi là bệnh lo lắng. Bệnh này ảnh hưởng đến hàng triệu người. Thuốc và trị liệu có thể giúp chữa bệnh này. Nếu quý vị có một số triệu chứng này, thì đây là lúc cần được chữa trị:

- cảm giác hồi hoàng hoặc khiếp sợ về điều gì đó ít nguy hiểm
- nhịp tim nhanh, khó thở hoặc đau ngực
- thường xuyên có suy nghĩ buồn chán
- liên tục lặp lại các hành động để khiến suy nghĩ buồn chán biến mất
- khó tập trung
- khó ngủ hoặc bị ác mộng



**Đừng sợ.** Gọi United Behavioral Health theo số miễn phí

**1-855-802-7089 (Số điện văn (TTY) 711).** Họ sẽ giới thiệu quý vị đến bác sĩ tâm thần có tham gia. Nếu quý vị được chăm sóc bệnh tâm thần, thì cho người chăm sóc chính (Primary Care Provider, hay PCP) của quý vị biết về việc này. Được yêu cầu ký tên vào bản cho phép khai trình để người chăm sóc của quý vị có thể chia sẻ thông tin.

## Biết các lựa chọn mình có

Quý vị có thể tránh đến phòng cấp cứu.

Nếu quý vị bị đau ốm hay thương tật thì ắt sẽ không muốn chờ đợi để được chăm sóc y tế. Và đi đến nơi thích hợp thì sẽ được khám bệnh mau chóng hơn.

**KHI NÀO NGƯỜI CHĂM SÓC CHÍNH (PRIMARY CARE PROVIDER, hay PCP) CÓ THỂ CHỮA CHO QUÝ VỊ?**

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, văn phòng của PCP nên là nơi đầu tiên quý vị gọi đến khi cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Có thể họ sẽ giúp ý quý vị tự chăm sóc. Có thể bác sĩ sẽ gọi tiệm dược phẩm để cho toa thuốc. Quý vị có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

**KHI NÀO PHẢI ĐẾN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẤP GẤP?**

Nếu không thể hẹn gặp bác sĩ, thì quý vị có thể đến một trung tâm chăm sóc cấp gấp. Các trung tâm chăm sóc cấp gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Nơi đó điều trị nhiều loại bệnh tật hoặc thương tích. Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cấp gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

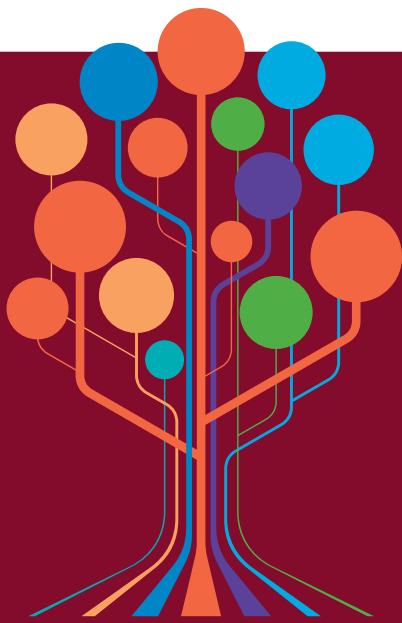
**KHI NÀO PHẢI ĐI TỚI PHÒNG CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN?**

Phòng cấp cứu chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay. Nếu quý vị tới đó vì bệnh trạng không đáng kể thì sẽ phải chờ đợi khá lâu.



**Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine 24/7 (hoạt động 24 tiếng trong ngày 7 ngày trong tuần).

Quý vị có thể bàn thảo với y tá, bất kể là ban ngày hay ban đêm. Quý vị có thể hỏi ý kiến về vấn đề y tế của mình. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-543-3409 (TTY 711).**



## Góc tài nguyên

### Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí.

**1-877-542-8997 (TTY 711)**

### NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ

giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7; gọi số miễn phí.

**1-877-543-3409 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Tìm trợ giúp về các vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc lạm dụng chất gây nghiện.

**1-855-802-7089 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Tìm hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con, gọi số miễn phí.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

### Our websites (Mạng lưới của chúng tôi)

Sử dụng danh bạ người chăm sóc.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

Đọc Cẩm Nang Hội Viên.

**UHCCommunityPlan.com**

### National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Chống Bạo Hành Gia Đình Quốc Gia)

Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo về vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

### Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá)

Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí.

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



## MANG THAI?

Theo dõi chúng tôi trên Twitter @UHCpregnantCare. Quý vị có thể lấy những chỉ dẫn hữu ích, thông tin về những điều nên dự kiến và được nhắc nhở những điều quan trọng trong thời kỳ thai nghén. Chúng tôi sẵn sàng giúp cho công việc chăm sóc quý vị, và em bé của quý vị, được dễ dàng hơn. Hãy viếng thăm [bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy).

## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi: Trẻ cần hoạt động thể chất bao nhiêu?**

**Đáp:** Chiến dịch Let's Move cho biết trẻ cần 60 phút chơi vận động mỗi ngày. Không cần thực hiện những hoạt động này trong cùng một lúc. Chiến dịch Let's Move do Đệ Nhất Phu Nhân Michelle Obama khởi xướng. Tôn chỉ của bà là giảm béo phì ở trẻ em. Năng hoạt động là một cách để giữ trọng lượng lành mạnh. Năng hoạt động cũng mang lại những lợi ích khác. Let's Move cho rằng trẻ năng hoạt động sẽ:

- thấy bớt căng thẳng và tốt hơn về bản thân.
- sẵn sàng hơn cho việc học tập ở trường.
- giúp xương, cơ và khớp khỏe mạnh.
- ngủ ngon hơn vào ban đêm.



**Để biết thêm thông tin.** Xin nghe thăm [LetsMove.gov](http://LetsMove.gov) để biết thêm hướng dẫn về ăn uống và hoạt động lành mạnh cho cả gia đình.

