



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## HOẠCH ĐỊNH CHƯƠNG TRÌNH

Quý vị có sẵn sàng chưa khi gặp thời tiết thật xấu? Điều quan trọng để giữ cho gia đình mình được an toàn là hoạch định một chương trình thật xuất sắc. Hãy vào [GetaGamePlan.org](http://GetaGamePlan.org) để tìm hiểu thêm.



## Chăm sóc đúng

### Quản lý sử dụng có hiệu quả ra sao

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý sử dụng (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng ta chắc chắn chăm sóc đúng cách các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ sẽ đọc qua yêu cầu dịch vụ để bảo đảm những điều này đều là cần thiết. Chúng tôi phê chuẩn hoặc từ chối dịch vụ chỉ dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không lấy quyết định do được tưởng thưởng tài chính hoặc các kích lệ khác.

Các hội viên và bác sĩ cũng có quyền khiếu nại khi bị từ chối. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại. Phải nộp đơn khiếu nại trong vòng 30 ngày kể từ ngày bị từ chối.



**Có thắc mắc?** Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi.

Chỉ cần gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Họ làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7:00 sáng đến 7:00 tối. Nếu quý vị để lại tin nhắn thì sẽ có người gọi lại cho quý vị.



# Trước khi có con

## Có một thai kỳ khỏe mạnh.

Gần một phần ba phụ nữ sẽ bị khó khăn liên quan đến mang thai. Chăm sóc tiền sản có thể giúp phòng ngừa bệnh hoặc phát hiện bệnh sớm. Tốt nhất là nên khám sức khỏe tổng quát với người chăm sóc của quý vị trước khi mang thai. Sau đó, khám với người chăm sóc sức khỏe:

- ít nhất một lần trước tuần 12 của thai kỳ
- mỗi bốn tuần cho đến tuần 28 của thai kỳ
- mỗi hai tuần cho đến tuần 36 của thai kỳ
- mỗi tuần từ tuần thứ 37 cho đến khi sinh nở
- bốn đến sáu tuần sau khi sinh (và hai tuần sau khi sinh nếu quý vị sinh mổ)

Tại các lần khám tiền sản, quý vị sẽ làm các thử nghiệm thăm dò. Thử nghiệm thăm dò để tìm các bệnh khả dĩ nhưng chưa có triệu chứng nào. Nếu có nguy cơ ở mức trung bình thì quý vị sẽ làm các thử nghiệm sau đây, cộng thêm các thử nghiệm khác theo khuyến cáo của người chăm sóc:

- **LẦN KHÁM ĐẦU TIÊN:** Quý vị được lấy máu để kiểm tra nhóm máu và thử nghiệm bệnh thiếu máu (thiếu chất sắt). Quý vị sẽ được làm thử nghiệm máu để kiểm tra một số bệnh lây qua đường tình dục (STD) và chủng ngừa sởi Đức và thủy đậu.
- **MỖI LẦN KHÁM:** Làm thử nghiệm nước tiểu để kiểm tra chất đạm và đường. Nếu có quá nhiều đường trong nước tiểu thì quý vị có thể bị tiểu đường khi mang thai. Chất đạm trong nước tiểu có thể là dấu hiệu của chứng bệnh cao huyết áp khi mang thai, nghĩa là có huyết áp rất cao khi đang có thai. Người chăm sóc của quý vị sẽ đo huyết áp và cân nặng của quý vị mỗi lần đến khám.
- **CÁC TUẦN TỪ 18-20:** Quý vị có thể sẽ được làm siêu âm ít nhất một lần. Siêu âm là dùng sóng siêu âm để khám bào thai, nhau thai và màng ối xem có bệnh khả dĩ nào không. Siêu âm cũng có thể biết được phái tính của thai nhi.
- **CÁC TUẦN TỪ 24-28:** Hầu hết người chăm sóc sức khỏe yêu cầu khám thăm dò chất glu-cô xem có bị bệnh tiểu đường thai kỳ không. Có thể cần phải thử nghiệm thêm nếu thai kỳ của quý vị có nguy cơ cao hoặc có thể bị bệnh.



**Tham gia bước đầu tiên.** Healthy First Steps là chương trình miễn phí cho phụ nữ mang thai và những phụ nữ lần đầu làm mẹ. Chương trình cung cấp thông tin và hỗ trợ. Gọi số miễn phí **1-800-599-5985 (TTY 711)** hoặc viếng **UHCBabyBlocks.com** để biết cách quý vị có thể tham gia. Quý vị cũng có thể được tặng thưởng khi đến đúng giờ cho các lần khám với người chăm sóc.

## ĐỌC THÔNG TIN

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn tham khảo rất tốt để biết thêm thông tin. Quý vị sẽ biết cách dùng chương trình của mình. Cẩm nang giải thích:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ).
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa.
- phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa.
- quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào.
- đi chăm sóc chánh, chăm sóc sau giờ làm, sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên khoa, chăm sóc bệnh viện và chăm sóc khẩn cấp ở đâu, khi nào và bằng cách nào.
- quyền hạn và trách nhiệm của hội viên.
- chánh sách riêng tư.
- nếu quý vị cần đệ nộp yêu cầu bồi hoàn thì khi nào và bằng cách nào.
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định về bồi hoàn.
- cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.
- cách chương trình quyết định xem chữa trị hoặc kỹ thuật mới được bao trả.
- cách báo cáo gian lận và lạm dụng.



### Biết tất cả những điều này.

Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** để yêu cầu bản sao cẩm nang.



# Mùa hắt hơi

Mùa xuân là mùa dị ứng.

Con quý vị có thường bị cảm lạnh nhiều vào mùa xuân? Bệnh hen suyễn của con quý vị có trở nặng vào mùa hè không? Con quý vị có thể bị dị ứng theo mùa, hay còn gọi là dị ứng bông hoa. Dị ứng theo mùa có các triệu chứng như:

- hắt hơi
- sổ mũi
- ngứa mũi hoặc họng
- ho
- thờ khò khè hoặc hen suyễn trở nặng
- mắt đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt

Phần hoa và nấm mốc bay trong không khí gây ra dị ứng theo mùa. Thực vật và cây phát tán phần hoa và nấm mốc vào nhiều thời gian khác nhau. Trẻ con có thể chỉ bị dị ứng với một số loại phấn hoa. Trẻ em có thể có phản ứng khác nhau với những chất gây dị ứng này. Đó là lý do tại sao có trẻ thì bị ngứa mắt vào tháng Năm nhưng trẻ khác lại bị hắt xì thường xuyên vào tháng Bảy. Nếu quý vị thấy con mình có thể bị dị ứng theo mùa thì cho người chăm sóc của trẻ biết.



**Tìm hiểu thêm.** Con của tôi có bị dị ứng theo mùa không? Những gì chúng ta cần biết cho lần khám bác sĩ sắp tới? Visit [UHCommunityPlan.com/LAkids](http://UHCommunityPlan.com/LAkids) để biết các giải đáp cho các thắc mắc này và những thắc mắc khác về sức khỏe. (Tất cả thông tin chỉ dành cho mục đích giáo dục. Tham khảo với bác sĩ để biết các khuyến cáo, chẩn đoán và chữa trị y khoa cụ thể.)

## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi:** Khi nào con tôi cần đi khám với PCP?

**Đáp:** Khám sức khỏe cho con của quý vị với bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) đúng hẹn là điều quan trọng. Có thể gọi các lần khám này là khám sức khỏe tổng quát hoặc EPSDT. Đưa em bé của quý vị đi khám sức khỏe vào các độ tuổi sau:

- |                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| ■ 3 đến 5 ngày | ■ 6 tháng  | ■ 18 tháng |
| ■ 1 tháng      | ■ 9 tháng  | ■ 24 tháng |
| ■ 2 tháng      | ■ 12 tháng | ■ 30 tháng |
| ■ 4 tháng      | ■ 15 tháng | ■ 36 tháng |

Sau đó, đưa con nhỏ hoặc con tuổi thiếu niên đến khám PCP mỗi năm.

Trong lần khám sức khỏe cho trẻ, PCP sẽ xem con quý vị có lớn và phát triển tốt không. Con quý vị sẽ làm bất cứ thử nghiệm hoặc chủng ngừa nào cần thiết. PCP sẽ trả lời thắc mắc của quý vị về sức khỏe của con mình.



**Không bị đông đảo.** Nếu đã đến lúc con quý vị cần khám sức khỏe tổng quát thì gọi lấy hẹn ngay hôm nay. Xem tên của PCP trên thẻ ID hội viên của con quý vị. Đừng chờ đến mùa hè khi các phòng khám bác sĩ nhi đều rất đông. Nhớ mang theo các biểu mẫu cần thiết cho học đường, nơi chơi thể thao hay trại trẻ khi đến gặp bác sĩ.



# Thông tin về nguồn 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 **1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con. Tham gia chương trình tặng thưởng Baby Blocks, gọi số miễn phí. **1-800-599-5985 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

**Text4baby** Nhận tin nhắn về thai kỳ, nhắc nhở buổi hẹn, bỏ hút thuốc, chăm sóc sau khi sinh, và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org** để biết thêm thông tin.

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)** Sử dụng danh bạ người chăm sóc.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**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)**

**Twitter Pregnant Care (Tweets Chăm Sóc Thai Nghén)** Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.  
**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**



## Các quyền lợi phụ trội

Quý vị có biết tất cả những gì mình có thể được khi là hội viên không?

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana cung cấp nhiều quyền lợi hơn chăm sóc sức khỏe cần bản. Các quyền lợi phụ trội khi là hội viên bao gồm:

### CÁC CHƯƠNG TRÌNH GIỮ GÌN SỨC KHỎE VÀ KHÍCH LỆ

- người lớn được \$20 thẻ quà khi hoàn tất lần khám với PCP trong vòng 90 ngày sau khi ghi danh.
- trẻ em tuổi từ 1 đến 17 được \$20 thẻ quà cho một lần khám trẻ em khỏe mạnh hàng năm.
- được \$10 thẻ quà khi hoàn tất lượng định nguy cơ về sức khỏe trong vòng 90 ngày sau khi ghi danh.
- chương trình khích lệ Baby Blocks của chúng tôi tặng thưởng các bà mẹ mới đã đạt được mục đích sức khỏe trong thời kỳ thai nghén và sau khi sinh. Có thể được đến tám tặng thưởng trong suốt thời gian 24 tháng của chương trình.
- được phiếu tham dự đến 10 buổi họp của Weight Watchers miễn phí.
- chương trình quản lý cân lượng thời thơ ấu Join for Me, cung cấp một lớp hàng tuần với huấn luyện viên trong vòng 16 tuần. Được \$50 thẻ quà khi hoàn tất tất cả các lớp.
- được làm hội viên miễn phí Câu Lạc Bộ Boys & Girls và các tổ chức thanh thiếu niên khác.

### QUẢN LÝ CHĂM SÓC

- hội viên bị bệnh suyễn đủ tiêu chuẩn sẽ được một chuyên gia có chứng nhận trong hệ thống lượng định bệnh suyễn hàng năm tại nhà.
- chương trình khích lệ đi khám thăm dò bệnh tiểu đường sẽ tặng phiếu tiền \$50 để mua các sản phẩm sức khỏe cho những hội viên bị bệnh tiểu đường nào hoàn tất các thử nghiệm HbA1c và LDL-C trong vòng 90 ngày sau khi ghi danh.
- hội viên nào đã ghi danh vào chương trình quản lý trường hợp có nguy cơ cao và không có điện thoại để gọi sẽ được một máy điện thoại di động.

### CHĂM SÓC NHA KHOA, NHÃN KHOA VÀ CHÍNH HÌNH

- chăm sóc nha khoa cho người lớn kể cả khám răng thông thường, chụp quang tuyến X, trám răng, chùi răng và nhổ răng, giới hạn đến \$500 một năm.
- chăm sóc nhãn khoa cho người lớn kể cả khám mắt thông thường mỗi hai năm và tiền phụ cấp \$100 cho gọng kính/tròng kính mỗi hai năm.
- người lớn có thể được đến sáu lần khám mỗi năm với người chuyên nắn bóp cột sống trong hệ thống.