



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Quý vị có biết?

Có 17.7 triệu người lớn tại Hoa Kỳ bị bệnh suyễn. Con số này chiếm 7.4 phần trăm trong số người trên 18 tuổi.



## Rắc rối khi nhắn tin

Bạo hành có thể đến từ làn sóng thông tin

Quý vị có biết rằng cứ một trong số ba trẻ em gái thanh thiếu niên ở Hoa Kỳ là nạn nhân của bạo hành khi hẹn hò không? Bạo hành khi hẹn hò không phải lúc nào cũng là về bạo hành thể chất. Trong số những thanh thiếu niên và người lớn còn trẻ, nhắn tin là cách để kẻ bạo hành kiểm soát nạn nhân của họ. Bạn tình bạo hành có thể:

- Nhắn tin cho quý vị nhiều lần
- Sử dụng tin nhắn để theo dõi xem quý vị ở đâu
- Yêu cầu quý vị gửi hình chụp bộ phận của bản thân quý vị
- Gửi cho quý vị hình chụp bộ phận của họ
- Đòi đọc tin nhắn quý vị nhận từ những người khác
- Nhắn tin để đe dọa



**OMG.** Nhắn tin “loveis” gửi đến số **77054** hoặc gọi số miễn phí **1-866-331-9474, TTY**

**1-866-331-8453** để trò chuyện với cố vấn về bạo hành khi hẹn hò. Có sẵn giúp đỡ và thông tin tại [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org).

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802



# Tác dụng ngoại ý

## Thuốc của quý vị có gây sâu răng không?

Khô miệng là phản ứng phụ của hơn 500 loại thuốc phổ biến. Khô miệng có thể gây sâu răng. Cho nha sĩ của quý vị biết về thuốc quý vị đang dùng. Họ có thể giúp quý vị trị khô miệng và ngăn ngừa sâu răng. Quý vị cũng sẽ thấy thoải mái hơn. Khuyến cáo để trị khô miệng là:

- Dùng nước xịt hoặc nước súc miệng dành cho người bị khô miệng.
- Uống nhiều nước.
- Hỏi bác sĩ của quý vị xem có nên đổi thuốc không.
- Nhai kẹo cao su không đường hoặc viên ngậm không có đường.
- Không uống rượu, cà phê, nước sô-đa và nước trái cây có thể làm rát miệng.



**Tìm hiểu thêm.** Đọc thêm chỉ dẫn từ Hội Nha Khoa Mỹ (American Dental Association) tại [MouthHealthy.org](http://MouthHealthy.org). Họ có thông tin cho những người ở mọi độ tuổi.

## Nên biết rõ các chỉ số của mình

Hầu như cứ ba người lớn thì có một người bị cao huyết áp. Tình trạng này còn gọi là tăng huyết áp. Điều này có nghĩa là huyết áp ở mức 140/90 hay cao hơn. Huyết áp cao hơn 120/80 nhưng thấp hơn 140/90 được xem là tình trạng tiền tăng huyết áp.

Chúng cao huyết áp thường không có triệu chứng. Nhưng vì chứng này có thể gây ra những bệnh trạng nghiêm trọng, nên điều quan trọng là phải điều trị. Tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ, đứng tim, bệnh thận và suy tim huyết. Quý vị có thể có nhiều cách để kiểm soát huyết áp của mình:

- Hạn chế ăn muối - dưới 1,500 mg mỗi ngày.
- Hạn chế uống rượu - một ly mỗi ngày cho phụ nữ hay hai ly (hoặc ít hơn) cho đàn ông.
- Duy trì mức cân lượng tốt cho sức khỏe.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Đừng hút thuốc lá.
- Chế độ căng thẳng.



### Đến gặp bác sĩ.

Nếu thay đổi lối sống vẫn chưa đủ, thì bác sĩ có thể cho dùng thuốc. Nhớ là phải giữ đúng tất cả lần hẹn khám theo dõi. Nên thường xuyên kiểm tra huyết áp.



## Chăm sóc đúng

Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) có quản lý chăm sóc (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng tôi bảo đảm chăm sóc đúng cách các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ sẽ xem lại nhu cầu nếu cách chăm sóc có thể không đáp ứng các chỉ dẫn. Các quyết định không dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không tưởng thưởng bác sĩ hay nhân viên từ chối dịch vụ. Chúng tôi không trao phần thưởng tài chính cho bất cứ người nào chăm sóc không đủ.

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.




**Có thắc mắc?** Chỉ cần gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:45 sáng tới 4:30 tối, theo số **1-888-980-8728, TTY 711**.

## 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:

- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ)
- Quý vị phải trả những chi phí nào cho chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm người chăm sóc trong hệ thống
- Cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa
- Phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc khi đi xa
- Quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ngoài hệ thống vào lúc nào và bằng cách nào
- Được 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 của chúng tôi
- Cần làm gì nếu nhận hóa đơn
- Cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định bao trả
- Cách yêu cầu một thông dịch viên hoặc giúp đỡ khác về ngôn ngữ hoặc phiên dịch
- Cách chương trình lấy quyết định để bao trả cho chữa trị hoặc kỹ thuật mới
- 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](http://myuhc.com/CommunityPlan). Hoặc gọi cho


Dịch Vụ Hội Viên, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:45 sáng tới 4:30 tối, theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để yêu cầu bản sao cẩm nang.



## Câu lạc bộ văn hóa

Chúng tôi mong muốn hội viên thuộc mọi nền văn hóa và ngôn ngữ được những chăm sóc cần thiết. Cho người chăm sóc biết quý vị muốn đọc và nói ngôn ngữ nào. Cho họ biết nếu quý vị có nhu cầu văn hóa gì đặc biệt. Chúng tôi có người thông ngôn và người ghi chú trực tiếp cho người bị điếc. Văn phòng bác sĩ có thể điều phối việc này.

Nếu quý vị cần được chăm sóc bằng ngôn ngữ ngoài tiếng Anh thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi cũng cung cấp tài liệu cho hội viên có thị lực kém.


 **Được giúp đỡ.** Quý vị muốn nhận thông tin bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh? Quý vị muốn lấy tài liệu ở dạng khác? Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:45 sáng tới 4:30 tối, theo số **1-888-980-8728, TTY 711**. Có sẵn thông ngôn viên.

## Đối phó với bệnh nghẹt phổi mãn tính (COPD)

Bệnh nghẹt phổi mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, hay COPD) là một dạng bệnh phổi. Bệnh này bao gồm khí thũng và viêm phế quản mãn tính. Thay đổi lối sống để đối phó với COPD. Quý vị có thể thấy khỏe hơn nhiều nếu nếu:

1. **Không hút thuốc.** Không để người khác hút thuốc trong nhà.
2. **Tránh bụi và hơi khói.** Ở trong nhà vào những ngày có không khí xấu.
3. **Chích ngừa cúm mỗi năm.** Hỏi bác sĩ về chích ngừa viêm phổi.
4. **Tránh xa mầm bệnh.** Rửa tay thường xuyên.
5. **Duy trì cân nặng lành mạnh.** Dùng chế độ ăn uống cân bằng và giữ cho cơ thể hoạt động.



 **Chúng tôi có thể giúp đỡ.** Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) có các chương trình giúp đỡ người bị COPD và những bệnh khác. Quý vị cũng có thể được y tá cố vấn. Chúng tôi sẽ nhắc nhở quý vị về thử nghiệm quan trọng. Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:45 sáng tới 4:30 tối, theo số **1-888-980-8728, TTY 711**, để tìm hiểu thêm.



## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Dịch Vụ Hội Viên (Member Services)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền bằng bất cứ ngôn ngữ nào, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:45 sáng tới 4:30 tối, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Mạng lưới của chúng tôi (Our website)** Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc. **myuhc.com/CommunityPlan**

**Đường Dây Y Tá (NurseLine<sup>SM</sup>)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Đường Dây Bỏ Hút Thuốc (QuitLine)** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW, TTY 711** **smokefree.org**

**Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia (National Domestic Violence Hotline)** Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyến khích về an toàn, gọi số miễn phí **1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224** **thehotline.org**



## Bữa ăn nhẹ

### 8 ý kiến cho bữa ăn nhẹ đơn giản ít năng lượng

Bữa ăn nhẹ có thể là một phần của chế độ ăn lành mạnh. Bữa ăn nhẹ phù hợp có thể giúp quý vị giảm cân. Nhưng điều quan trọng là không dùng quá nhiều và lấy lựa chọn đúng đắn. Tốt nhất là dùng thức ăn tự nhiên, nguyên chất. Hiểu rõ khẩu phần cũng giúp quý vị kiểm tra được calo. Dưới đây là một số bữa ăn nhẹ đơn giản dưới 100 calo:

- 1 trứng gà luộc chín
- 1 ao-xơ phô mai
- 1 chén nhỏ quả mọng
- 1 trái táo, chuối, hay trái cây nguyên trái khác cỡ vừa
- 12 hạt hạnh nhân
- 3 muỗng canh sốt hummus chấm với cần tây
- 1 chén ya-ua Hy Lạp không chất béo
- 2 chén bắp rang với 1 muỗng cà phê bơ



**Hiểu rõ số BMI.** Chỉ số trọng lượng cơ thể (Body mass index, hay BMI) là chỉ số cho biết cân nặng có lành mạnh so với chiều cao của quý vị hay không. Bác sĩ chăm sóc chánh có thể cho quý vị biết chỉ số BMI của quý vị là bao nhiêu. Hoặc quý vị có thể tìm cách tính BMI trực tuyến.



## Cho mọi người biết mong muốn của quý vị

Quý vị có quyền đồng ý hay từ chối các thể thức, thử nghiệm, và chữa trị. Điều gì xảy ra nếu quý vị không thể lấy quyết định chăm sóc sức khỏe? Quý vị có chỉ dẫn bằng văn bản không? Quý vị có chọn thân quyền lấy quyết định cho mình không? Đây gọi là điều chỉ dẫn trước.

Cho mọi người biết trước mong muốn của quý vị. Quý vị có thể cho bác sĩ biết tên của người quý vị tin tưởng. Quý vị cũng có thể ghi ra mong muốn của mình. Đây là các mẫu quý vị có thể dùng để đưa ra điều chỉ dẫn trước đơn giản.



**Ghi ra.** Hỏi bác sĩ, bệnh xá, hay bệnh viện mẫu về điều chỉ dẫn trước. Quý vị cũng có thể tìm các mẫu đơn giản trực tuyến.