



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



Tháng Năm là tháng sức khỏe tâm thần

Ai cũng đều xứng đáng có sức khỏe tâm thần tốt. Dù quý vị có vấn đề sức khỏe tâm thần nhỏ ảnh hưởng tới phẩm chất cuộc sống hay bệnh tâm thần nặng thì chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Những vấn đề bệnh tâm thần thông thường như chán nản, lo lắng, bệnh lưỡng cực và bệnh về ăn uống đều có thể chữa trị được.

3 chuyện huyền thoại bị phá bỏ

Những sự thật về sức khỏe tâm thần cần biết

Huyền thoại: Bệnh sức khỏe tâm thần không thể ảnh hưởng đến tôi.

Sự thật: Cứ bốn người thì có một người bị một số vấn đề về sức khỏe tâm thần trong một năm. Bệnh sức khỏe tâm thần có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai.

Huyền thoại: Không có hy vọng cho người bị vấn đề sức khỏe tâm thần.

Sự thật: Cộng đồng có nhiều cách chữa trị và hỗ trợ hơn bao giờ hết. Người bị bệnh tâm thần có thể sống tích cực và bổ ích. Nhiều người sống khỏe hơn. Nhiều người khỏi hoàn toàn.

Huyền thoại: Trẻ em không bị bệnh tâm thần.

Sự thật: Cứ 10 trẻ em từ 1 đến 15 tuổi thì có một trẻ bị bệnh tâm thần.



Cần trợ giúp? Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm người chăm

sóc sức khỏe tâm thần ở khu vực của quý vị. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm nhiều công cụ và hỗ trợ cần thiết để được sống

khỏe hơn. Gọi số miễn phí **1-877-542-8997**, **TTY 711**. Hoặc vào mạng lưới **myuhc.com/CommunityPlan**.

Thực hành tốt nhất

Có chỉ dẫn thực hành y tế



UnitedHealthcare Community Plan có các hướng dẫn thực hành, giúp người chăm sóc lấy các quyết định chăm sóc sức khỏe. Các hướng dẫn này được lấy từ những nguồn tham khảo được công nhận toàn quốc. Có các hướng dẫn thực hành để trị những bệnh trạng như:

- Hen suyễn
- Bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD)
- Bệnh vui buồn thái quá
- Bệnh nghẹt phổi mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, hay COPD)
- Buồn nản
- Bệnh tiểu đường
- Bệnh tim
- Suy tim
- Huyết áp cao
- Béo phì
- Chăm sóc tiền sản
- Chăm sóc sức khỏe phòng ngừa nhi đồng
- Bệnh do sử dụng dược chất
- Cấy ghép



Hãy tìm hiểu. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-877-542-8997, TTY 711** để yêu cầu một bản. Quý vị có thể tìm các hướng dẫn thực hành của chúng tôi tại **UHCCommunityPlan.com**.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao con tôi cần đi thử nghiệm chì?

Đáp: Chì thường có trong đường ống nước hay nước sơn tại những căn nhà cũ kỹ. Trẻ em có thể hít hoặc nuốt phải chì. Quá nhiều chì trong cơ thể trẻ sẽ dẫn đến nhiễm độc chì. Nhiễm độc chì có thể ảnh hưởng đến máu, xương hoặc não của trẻ. Cũng có thể gây chậm lớn hoặc những vấn đề về phát triển.

Nhiều trẻ bị ngộ độc chì không có triệu chứng gì. Đó là lý do cần đi thử nghiệm. Các chuyên gia khuyến cáo nên làm thử nghiệm khi trẻ 1 và 2 tuổi. Cần vài giọt máu để làm thử nghiệm này. Nếu thử nghiệm phát hiện có chì thì có thể chữa trị. Dọn sạch những gì có chì có thể ngăn ngừa nhiễm độc chì nặng thêm.



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. Thu từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Có thắc mắc? Chỉ cần gọi số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**.



Tìm hiểu thêm. Đọc về nhiễm độc chì và các chủ đề sức khỏe trẻ em khác tại **UHCCommunityPlan.com/WAKids**.

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.

Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711** để yêu cầu bản sao cẩm nang.



Mùa Xuân đã đến!

Đối phó với dị ứng và bệnh suyễn theo mùa

Khi cây cối có lá, cỏ mọc và hoa nở thì những cây này phát tán phấn hoa vào không khí. Đối với nhiều người, điều này có nghĩa là những triệu chứng dị ứng và suyễn sẽ tệ hơn vào mùa xuân. Quý vị có thể bị khó thở. Quý vị có thể bị ngứa mắt hay chảy mũi. Quý vị có thể làm nhiều điều để giữ gìn sức khỏe.

- **Kiểm tra phẩm chất không khí.** Phẩm chất không khí thường được báo với thời tiết. Nó có thể cho quý vị biết mức độ của các loại phấn hoa và ô nhiễm khác nhau.
- **Nếu quý vị chơi đùa, làm vườn,** hay tập thể dục ngoài trời thì hãy tận hưởng những hoạt động này vào buổi sáng hay đầu giờ trưa. Vào mùa xuân thì mức độ phấn hoa của cây cỏ sẽ thấp nhất trong những lúc này trong ngày.
- **Sau khi ở ngoài trời** thì hãy tắm rửa và thay quần áo. Điều này sẽ làm cho phấn hoa không dính vào bàn ghế và khăn trải giường.
- **Đóng cửa sổ ở nhà** và xe khi có thể được.
- **Dùng thuốc.** Nếu quý vị bị bệnh suyễn, dùng thuốc kiểm soát bệnh suyễn theo toa. Mang theo chai hít để trợ thở bên mình. Làm theo lệnh bác sĩ để chữa trị những triệu chứng dị ứng khác.

Health4Me tiến bộ hơn

Chúng tôi đã cập nhật ứng dụng di động Health4Me™ của UnitedHealthcare. Ứng dụng này có vẻ ngoài tươi mới và kinh nghiệm người dùng tốt hơn. Giờ đây, lấy thông tin về chương trình sức khỏe cần thiết khi quý vị cần sẽ dễ hơn lúc nào hết.

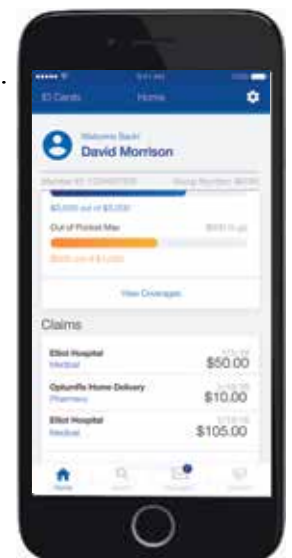
Health4Me có nhiều tính năng giống nhau như mạng lưới hội viên an toàn của quý vị là myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị có thể lấy thẻ hội viên tín số, tìm bác sĩ trong hệ thống và các trung tâm chăm sóc cần gấp gần đó, xem quyền lợi, và ngay cả xem Cẩm Nang Hội Viên. Và đây chỉ là mới bắt đầu.



Đừng chần chừ.

Hãy lấy chương trình sức khỏe trong tầm tay. Tải ứng

dụng **Health4Me** ngay bây giờ từ cửa hàng Apple cho iPhone hoặc Google Play cho điện thoại Android.





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. Tìm giúp đỡ cho các vấn đề về bệnh tâm thần hoặc nghiện hóa chất, gọi số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**

Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi (Our website and app) Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

Đường Dây Y Tá (NurseLineSM) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-543-3409, TTY 711**

Khám Mắt Tháng Ba (March Vision) Tìm trung tâm thị lực ở gần quý vị hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên. MarchVisionCare.com

Nhóm Em Bé (Baby Blocks) Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con UHCBabyBlocks.com

Twitter Chăm Sóc khi Mang Thai (Twitter Pregnant Care) Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều cần dự trù, và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.

[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)
[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

Sức Khỏe Trẻ Em (KidsHealth) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho và trẻ em. UHCCommunityPlan.com/WAkids

Giúp bỏ hút thuốc (Help Quitting Smoking) Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí. **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)** quitnow.net

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



Mong chờ phần thưởng

Tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks).

Quý vị đang sắp có con? Tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks). Đây là chương trình khuyến khích cho phụ nữ mang thai và những người mới làm mẹ. Quý vị có thể lấy đến tám thẻ quà tặng để đi khám tiền sản, hậu sản và khám cho em bé khỏe mạnh. Phần thưởng đa dạng từ những vật dụng sức khỏe, đến đồ chơi, thẻ quà tặng.

Khi tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks), quý vị sẽ được nhiều phần thưởng hơn. Quý vị sẽ nhận được điện thư và lời nhắc qua tin nhắn về những lần khám sắp tới. Quý vị cũng được thông tin sức khỏe hữu ích tại mỗi giai đoạn của thai kỳ và những năm tháng mới nuôi con.



Hãy tham gia ngay hôm nay. Chỉ cần vào UHCBabyBlocks.com.

Sức khỏe đúng lúc

Chăm sóc tiền sản và hậu sản đúng lúc có thể giúp quý vị có được thai kỳ khỏe mạnh, sinh con và bình phục sớm. Dưới đây là thời điểm khám bác sĩ hay nữ hộ sinh:

- 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 cho đến khi sanh con
- Bốn đến sáu tuần sau khi sanh (cộng thêm hai tuần sau khi sanh nếu quý vị sanh mổ)

Chỉ dẫn: Sắp xếp đến khám hậu sản trước khi con quý vị ra đời. Quý vị có thể quá bận rộn rồi không thực hiện được sau này.

