



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ HealthTALK



Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với chương trình UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.



Chăm sóc

Quý vị có thể tránh đến phòng cấp cứu.

Khi bị bệnh hay đau thì quý vị không muốn chờ đợi để được chăm sóc y tế. Nếu đến nơi thích hợp thì sẽ được chăm sóc tốt hơn, mau chóng hơn.

Phòng cấp cứu tại bệnh viện 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.

Trước hết, hãy gọi văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) khi cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Nếu quý vị không thể hẹn gặp bác sĩ thì có thể đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.



Xin chào y tá! UnitedHealthcare có đường dây NurseLine hoạt động 24/7. Y tá có thể giúp quý

vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc.

Gọi NurseLine 24/7 theo số miễn

phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Honolulu, HI 96802

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960





Màu sắc làm thư giãn

Những quyển sách tô màu cho người lớn, trẻ vị thành niên, và trẻ lớn là sách bán chạy nhất. Lý do rất đơn giản: Tô màu làm thư giãn. Nó làm giảm căng thẳng. Các chuyên gia cho biết hai lý do tô màu làm giảm căng thẳng.

Lý do thứ nhất: đây là hoạt động yên tĩnh, tập trung, lặp lại. Hoạt động này giúp quý vị “cắt bỏ” những suy nghĩ long vòng khi đang tô màu. Đây có thể là một phương cách thiền định để giảm lo lắng và giúp quý vị an tâm.

Thứ hai là hoạt động này giúp mọi người sáng tạo nghệ thuật, bất kể họ có năng khiếu hay không. Chuyên viên trị liệu nghệ thuật từ lâu được biết đây là năng lực nghệ thuật chữa bệnh.

Có thể in các trang tô màu miễn phí hay giá thấp trên trực tuyến. Sách tô màu có sẵn tại hầu hết các tiệm sách. Quý vị hãy chọn vài cây viết chì màu và thử tô xem.



Quý vị có cần được giúp đỡ không?

Con của quý vị có bị căng thẳng, lo lắng hay bất cứ vấn đề gì về sức khỏe tâm thần nào không? Có sẵn chữa trị. Hãy vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Hỏi để biết thêm về quyền lợi sức khỏe tâm thần hay tìm bác sĩ.

Giữ cho trẻ được khỏe mạnh



Đừng bỏ qua lần khám EPSDT.

EPSDT (Chương Trình Khám Sớm Định Kỳ để Khám Thăm Dò, Chẩn Đoán và Chữa Trị, hay Early Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment) là một chương trình chăm sóc sức khỏe cho trẻ khỏe mạnh. Chương trình này khám sức khỏe cho trẻ từ sơ sinh đến 20 tuổi. Khám sức khỏe theo EPSDT có thể gồm khám sức khỏe thể chất toàn diện, khám sàng lọc thị lực và thính lực, thử nghiệm máu để tìm chì hoặc bệnh thiếu máu. Trẻ em cũng được những chủng ngừa cần thiết. Khám sức khỏe theo EPSDT là việc quan trọng. Điều này giúp các gia đình:

- tìm hiểu về vấn đề y tế sớm và ngăn chặn chúng trước khi bị nặng hơn
- được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa hoặc dịch vụ cộng đồng
- phòng ngừa hoặc quản lý các tình trạng mãn tính
- được khám thăm dò và chữa trị cho các vấn đề về bệnh tâm thần và phát triển như bệnh tự kỷ

Khám sức khỏe cũng là cơ hội để bàn thảo về bất cứ quan tâm nào về con của quý vị. Khám sức khỏe và được các dịch vụ qua EPSDT miễn phí cho bệnh nhân hoặc gia đình. Cha mẹ có thể cho biết con mình phát triển và lớn mạnh ra sao.

Khám sức khỏe có thể thăm dò tình trạng bệnh tâm thần và phát triển. EPSDT bao trả cho trị liệu bệnh tâm thần. Điều này bao gồm trị liệu bệnh tâm thần tập trung cho trẻ bị bệnh phạm trú tự kỷ (autism spectrum disorder, hay ASD). Chữa trị bệnh tự kỷ có thể bao gồm các dịch vụ phân tích hành vi ứng dụng (applied behavioral analysis, hay ABA).



Đến lúc đi khám sức khỏe chưa? Lấy hẹn khám với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của con quý vị. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** nếu quý vị cần được giúp đỡ lấy hẹn.

Cần khám sức khỏe theo EPSDT khi cho con quý vị:

- 14 ngày
- 30 ngày
- 2 tháng
- 4 tháng
- 6 tháng
- 9 tháng
- 12 tháng
- 15 tháng
- 18 tháng
- 24 tháng
- 30 tháng
- 36 tháng

Sau đó, lấy hẹn khám sức khỏe mỗi năm một lần sau khi trẻ 3 tuổi.


Xem tại đây

Đừng để bệnh tiểu đường làm mất thị lực của quý vị.

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hỏng mạch máu trong mắt. Hiếm khi thấy các triệu chứng cho đến khi mắt đã hư hại nhiều. Chữa trị có thể giúp ngăn tình trạng thêm trở nặng. Nhưng nếu đã mất thị lực rồi thì không thể lấy lại được.

Đó là lý do quan trọng phải khám mắt do tiểu đường mỗi năm. Khám để biết được vấn đề trước khi quý vị có triệu chứng. Khám nghiệm này nhanh chóng và không đau.

Người bị tiểu đường cũng có nguy cơ cao hơn bị các bệnh khác về mắt. Những bệnh này bao gồm bị đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Kiểm soát tốt bệnh tiểu đường có thể ngăn ngừa những bệnh về mắt này.

 **Chúng tôi có thể giúp.** Nếu quý vị bị tiểu đường hoặc bệnh mãn tính khác thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi cung cấp các chương trình điều quản bệnh tật. Các chương trình này sẽ giúp quý vị điều quản bệnh của mình. Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí, thứ Hai – thứ Sáu 7:45 sáng – 4:30 chiều, theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Biết các quyền lợi về thuốc men của quý vị

Hãy vào mạng lưới của chúng tôi để biết quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Mạng lưới có các thông tin về:

- 1. Thuốc nào được bao trả.** Có một danh sách thuốc được bao trả.
- 2. Mua thuốc theo toa ở đâu.** Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, tiệm nào nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số loại thuốc qua bưu điện.
- 3. Các luật định hiện dụng.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước một loại thuốc khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một loại thuốc. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số loại thuốc.


 **Tim thông tin.** Tim thông tin về quyền lợi thuốc theo toa của quý vị tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí thứ Hai – thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều, **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Quyền riêng tư cá nhân của quý vị là điều quan trọng

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chánh (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Việc này giúp chúng tôi cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và dạng điện tử. Chúng tôi có luật định chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hay FI bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng thông tin này theo cách sai lầm. Chúng tôi dùng thông tin một cách cẩn thận. Chúng tôi có chánh sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của gia đình mình

 **Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chánh sách riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên. Thông tin này được đăng trực tuyến trên myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí thứ Hai – thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều, theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một bản. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.





Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị

Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) để khám sức khỏe.

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) muốn khám sức khỏe cho quý vị mỗi năm. Lần khám sức khỏe này giúp quý vị và PCP biết về nhau rõ hơn. Đầu năm là thời gian tốt để đi khám sức khỏe. Khám sức khỏe cũng là thời điểm tốt để:

- khám dò tìm và làm các thử nghiệm quan trọng
- chủng ngừa những thứ cần thiết
- kiểm tra các bệnh mãn tính
- theo dõi các loại thuốc quý vị đang dùng
- điều phối chăm sóc từ bác sĩ chuyên khoa cho quý vị
- cố vấn về lối sống lành mạnh
- bàn thảo về sức khỏe tâm thần, sử dụng ma túy, vấn đề an toàn các chủ đề khác

Khi quý vị gặp PCP thì cho họ biết về:

- bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị đang dùng
- bất cứ bác sĩ nào khác quý vị đã khám, như các bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ thay thế khác
- bất cứ thử nghiệm hoặc chữa trị nào quý vị đã trải qua và các kết quả chữa trị
- bất cứ chữa trị nào cho sức khỏe tâm thần hoặc do dùng ma túy

Quý vị không phải trả tiền cho các lần khám sức khỏe. Đã hơn một năm kể từ lần khám sức khỏe gần đây nhất của quý vị? Gọi PCP của quý vị để lấy hẹn ngay hôm nay.



Cần bác sĩ? Quý vị có thể thay đổi PCP vào bất cứ lúc nào. Hãy đến mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên, thứ Hai – thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều, theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Thông tin về nguồn tài nguyên

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

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

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

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

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia) Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.
1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác hoặc tình trạng tàn tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.