



# HealthTALK

MÙA THU 2018

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## Hoạch định để bỏ thuốc lá.

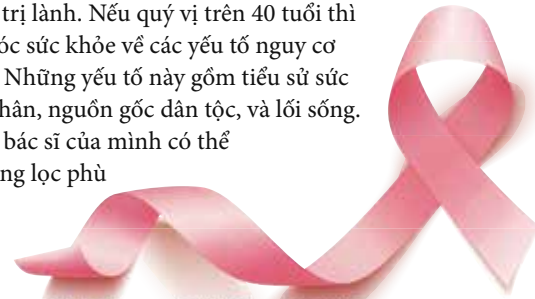
Cứ đến tháng Mười Một, Great American Smokeout kêu gọi mọi người bỏ hút thuốc lá. Quý vị có thể bỏ thuốc lá chỉ trong một ngày này. Hay đây có thể là ngày đầu tiên để thay đổi lâu dài và lành mạnh.

Không có cách sử dụng thuốc lá theo cách an toàn. Hãy hoạch định để bỏ thuốc lá vào ngày 15 tháng Mười Một. Cư dân Louisiana có thể dùng Quit With Us LA để được hỗ trợ bỏ hút thuốc hoặc các sản phẩm của thuốc lá. Gọi số **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** hoặc vào mạng lưới [quitwithusla.org](http://quitwithusla.org) để biết thêm thông tin.

## Rối kiếng vú để cứu mạng sống.

Ngày nay, có hơn 3 triệu người bị bệnh ung thư vú sống sót tại Hoa Kỳ. Điều này là nhờ ngày càng có nhiều phụ nữ đi rối kiếng vú. Rối kiếng vú là chụp quang tuyến vú. Rối kiếng vú được dùng để phát hiện sớm bệnh ung thư vú trước khi quý vị thấy có khối u.

Rối kiếng vú theo thời biểu có thể giúp quý vị chống lại bệnh ung thư nếu bác sĩ của quý vị phát hiện bệnh sớm. Khi phát hiện sớm thì ung thư vú thường có thể trị lành. Nếu quý vị trên 40 tuổi thì hãy hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe về các yếu tố nguy cơ của bệnh ung thư vú. Những yếu tố này gồm tiểu sử sức khỏe gia đình và cá nhân, nguồn gốc dân tộc, và lối sống. Cùng nhau, quý vị và bác sĩ của mình có thể lập thời biểu khám sàng lọc phù hợp nhất cho quý vị.



**Quý vị có nguy cơ?** Hỏi bác sĩ về các yếu tố nguy cơ bị ung thư vú để được trợ giúp lấy hẹn hoặc tìm người chăm sóc, gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối.

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana  
P.O. Box 31341  
Salt Lake City, UT 84131-0341

CSLA18MC4254152\_000

AMC-048-LA-CHIP-VT



## Sức khỏe hành vi.


Không phải bệnh nào cũng là bệnh về thể chất. Điều quan trọng là được chăm sóc sức khỏe tâm thần quý vị cần.

Nếu quý vị hoặc con quý vị có khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) về việc khám với bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi. Bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi có thể chữa trị các bệnh sức khỏe tâm thần như:

- Bệnh lo lắng.
- Buồn nản.
- Bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD).
- Bệnh cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder, hay SAD).
- Bệnh lạm dụng được chất.

Gọi đến văn phòng của bác sĩ sức khỏe hành vi để lấy hẹn. Khi quý vị gọi để lấy hẹn, phải cho văn phòng biết tại sao quý vị cần khám bác sĩ. Điều này sẽ giúp quý vị được loại chăm sóc mình cần khi quý vị cần chăm sóc.

Nếu quý vị hoặc người quen của mình tìm cách tự tử thì phải tìm người trợ giúp ngay. Gọi số **911** nếu có người bị nguy hiểm tức thì. Hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất. Đối với những dịch vụ cấp cứu thì không cần xin giấy phép trước.

 **Xin trợ giúp.** Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607**, **TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối để biết thêm thông tin về các quyền lợi sức khỏe hành vi của quý vị.

# Cuộc sống là một món quà.

**Xin giới thiệu Noah Bracey, hội viên của UnitedHealthcare.**

Noah Bracey là một bé trai 5 tuổi sống với gia đình em tại Gretna, Louisiana. Em là hội viên có nhu cầu đặc biệt, em bị loạn khớp hiếm có gọi là co cứng khớp (arthrogryposis). Bệnh này được mô tả là nhiều khớp bị cứng và bị yếu cơ toàn thân từ lúc mới sanh. Trong trường hợp của Noah, em bị khóa khớp ở khuỷu tay và đầu gối. Em không thể cong lại ở những khớp này. Lưng của em cong như chữ “C” ngược. Em chỉ có thể ngồi được khi mang nẹp lưng.

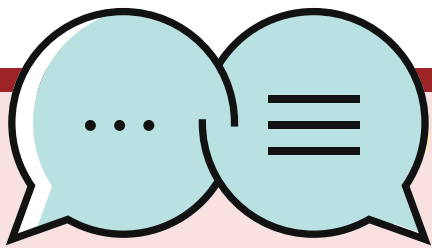
Tình trạng của Noah cần được chăm sóc và hỗ trợ từ gia đình em 24/7. Em thích đọc sách và chơi thẻ flash. Em thích nhất là sách nói về thú vật, chữ, số và hình dạng. Mẹ em cho biết em rất vui vẻ và chưa bao giờ than phiền gì cả. Y tá của em nói em là một bé trai bình thường.

Noah được đặt một ống vào trong cổ của em nên em không còn nói được nữa. Nhưng điều này không ngăn em cho mẹ biết những gì em muốn qua tiếng động và đập. Mẹ em nói, “Noah biết rõ những gì nó muốn, có thói quen riêng hàng ngày và rất thích uống sữa sô cô la.”

Noah và gia đình của em có hai người quản lý hồ sơ từ UnitedHealthcare giúp để cung cấp cho em các nhu cầu cần thiết. Mẹ Noah nói cả hai điều rất dễ thương và giúp đỡ rất nhiều. Bà biết là bà có thể gọi cho họ khi bà cần điều gì, vào bất cứ lúc nào.

Cuộc hành trình của Noah tiếp tục với những bàn thảo liên tục với bác sĩ tại New Orleans và Philadelphia về các lựa chọn khả dĩ để giảm bị căng cứng ở cột sống giúp em có cuộc sống phẩm chất hơn. Bất kể em phải đối mặt các thách thức nào, gia đình của em nhất định luôn có mặt để giúp Noah.





## 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 quý vị có nhu cầu văn hóa đặc biệt. Chúng tôi có sẵn người thông ngôn và người ra dấu hiệu cho người bị điếc, miễn phí. 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.



**Xin trợ giúp.** Chúng tôi cung cấp dịch vụ miễn phí để giúp quý vị trao đổi với chúng tôi, cũng như các lá thư bằng ngôn ngữ khác hoặc chữ in lớn. Quý vị cũng có thể yêu cầu một thông dịch viên. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối để biết thêm thông tin.



## Bị đau răng?

Đau răng là lý do đứng thứ năm trong những lý do thông thường nhất tại phòng cấp cứu (emergency room, hay ER). Nhưng đến 79 phần trăm những trường hợp đến khám nha sĩ ở phòng cấp cứu (ER) có thể được lo liệu tốt hơn ở văn phòng nha sĩ. Hầu hết các bệnh viện không có nha sĩ ở ER. Họ không thể làm gì nhiều để giúp những bệnh nhân bị đau răng.

Đây là lý do phải đi chăm sóc nha khoa. Đây là văn phòng chăm sóc nha khoa cho quý vị. Khi quý vị có bác sĩ nha khoa, họ có thể làm cho quý vị bớt đau. Quan trọng hơn, họ có thể giúp quý vị tránh bị đau răng bằng chăm sóc phòng ngừa.

Khám và chùi sạch răng định kỳ, chụp quang tuyến là những quyền lợi được bao trả. Các quyền lợi này giúp nha sĩ tìm và chữa trị những vấn đề nhỏ trước khi chúng trở thành những vấn đề lớn.



**Hãy tươi cười.** Cần tìm nha sĩ nhận chương trình sức khỏe của quý vị? Muốn biết thêm các quyền lợi nha khoa của quý vị? Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối.

# Gian lận, lãng phí và lạm dụng.

**Nếu quý vị thấy có điều gì bất thường, thì hãy báo cáo.**

Phần lớn hội viên Medicaid và người chăm sóc đều thành thật. Tuy nhiên, chỉ một vài người không thành thật cũng có thể gây vấn đề lớn. Nếu thấy có gian lận, lãng phí hay lạm dụng thì quý vị phải báo ngay. Quý vị không cần cho biết tên của mình.

Hội viên gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Để người khác dùng chương trình hoặc thẻ hay số Medicaid tiểu bang của mình.
- Bán hoặc cho thuốc kê toa cho người khác.

Người chăm sóc gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Tính tiền các dịch vụ không bao giờ cung cấp hoặc tính tiền hai lần cho cùng một dịch vụ.
- Yêu cầu làm thử nghiệm hay dịch vụ quý vị không cần.

Quý vị có thể báo cáo gian lận, lãng phí và lạm dụng theo một trong các cách sau đây:

- Gọi Đường Dây Tuân Hành của UnitedHealth Group theo số **1-800-455-4521**. Quý vị có thể gọi 24/7.
- Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607 TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối.





## Thông tin về nguồn tài nguyên.

**Member Services:** Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711** Thứ Hai đến thứ Sáu, 7:00 sáng đến 7:00 tối.

**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/CommunityPlan Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409, TTY 711**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** Không có điện thoại di động? Gọi Dịch Vụ Hội Viên để tìm hiểu thêm về Lifeline, một chương trình điện thoại miễn phí của liên bang. **1-866-675-1607, TTY 711** Thứ Hai đến thứ Sáu, 7:00 sáng đến 7:00 tối.

**Text4baby:** Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách **gửi tin nhắn có từ BABY hay BEBE đến số 511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711** Thứ Hai đến thứ Sáu, 7:00 sáng đến 7:00 tối.

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh. **UHCBabyBlocks.com**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em. **uhc.com/kids**

**Live and Work Well:** Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em. **Liveandworkwell.com**

# Chăm sóc đúng.

## Phải đi đến đâu để được chăm sóc cần thiết.

Chọn đúng nơi để đến khi bị bệnh hoặc thương tích có thể giúp quý vị được khám bệnh mau chóng hơn. Điều quan trọng là chọn người chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP). Lấy hẹn đến khám với PCP của quý vị trước khi có nhu cầu cần gấp. Nếu đã đến khám với PCP rồi, thì quý vị có thể lấy hẹn dễ dàng hơn, khi cần, cho lần khám thông thường hoặc khi bị bệnh nhẹ.

### Khi nào PCP của quý vị có thể khám quý vị?

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, bước đầu tiên là quý vị nên gọi tới văn phòng của PCP khi cần được chăm sóc. Quý vị có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Họ có thể giúp ý kiến cho quý vị tự chăm sóc. PCP của quý vị có thể gọi cho tiệm thuốc tây để lấy toa thuốc. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

### Khi nào quý vị nên đến nơi chăm sóc cần gấp?

Nếu không thể hẹn khám với PCP của mình thì quý vị có thể đến trung tâm chăm sóc cần gấp. Các trung tâm chăm sóc cần gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Họ chữa trị nhiều loại bệnh tật và thương tích. Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cần gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

### Khi nào nên đến phòng cấp cứu tại 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 cho bệnh trạng không đáng kể thì sẽ phải chờ lâu.



**Xin trợ giúp?** Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối. Hãy vào mạng lưới tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc sử dụng ứng dụng UnitedHealthcare **Health4Me<sup>®</sup>**.





UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.