



ONECARE

BẢN TIN LIÊN LẠC

MÙA THU 2011

CHÍCH NGỪA CÚM VÀ NGỪA VIÊM PHỔI TRONG MÙA CÚM

Chích ngừa cúm có thể bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Bệnh cúm là một loại bệnh có thể dẫn đến viêm phổi và ngay cả gây tử vong. Bệnh cúm dễ dàng lây lan từ người này sang người khác. Quý vị có thể được chích ngừa cúm mỗi năm tại văn phòng bác sĩ, trung tâm y tế hoặc nhà thuốc.

Chích ngừa viêm phổi có thể bảo vệ quý vị khỏi bệnh viêm phổi. Viêm phổi là một loại bệnh nhiễm trùng rất có hại trong phổi của quý vị và có thể dẫn đến tử vong. Bất cứ người nào cũng có thể bị bệnh vào bất cứ lúc nào trong năm. Bệnh viêm phổi không cần biết quý vị khỏe mạnh ra sao. Người 65 tuổi trở lên và những người bị bệnh mãn tính, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim, cần nên được chích ngừa viêm phổi. Bác sĩ có thể cho quý vị biết có cần nên chích ngừa không. Các mũi chích ngừa cúm và ngừa viêm phổi là an toàn. Hãy tham khảo với nhà cung cấp dịch vụ OneCare để bảo vệ cho quý vị và nhận được các mũi chích ngừa miễn phí.

Trong số này:

T2 Các Buổi Hội Thảo
“Healthier Living”
(Để Sống Khỏe
Mạnh Hơn)

T3 Câu Chuyện Thành
Công của Thành Viên
OneCare qua Phúc
Lợi Thẻ Dục

T4 Hãy Nhận Biết Bệnh
Trầm Cảm và Cách
Chữa Trị



THAM DỰ CÁC BUỔI HỘI THẢO “HEALTHIER LIVING” (ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH HƠN) TRONG QUẬN CAM

“Healthier Living” là một loạt các buổi hội thảo miễn phí dành cho người lớn bị bệnh mãn tính, như bệnh viêm khớp, tiểu đường, và các bệnh phổi hoặc bệnh tim. Những buổi hội thảo này xây dựng kỹ năng quý vị cần để sống, ăn uống, và tập thể dục một cách lành mạnh hơn. Tại các buổi hội thảo, quý vị có thể nói chuyện với những người cùng sống với bệnh mãn tính hàng ngày giống như quý vị. Quý vị có thể chia sẻ những cách để khiến cuộc sống được dễ dàng hơn. Mục đích của những buổi hội thảo này là để cải thiện cuộc sống của quý vị và cách nâng cao các chức năng bản thân. Người hướng dẫn buổi hội thảo sẽ là người cùng sống với bệnh mãn tính. Người này hiểu những gì quý vị đang phải trải qua. Quý vị sẽ học hỏi:

- Làm cách nào để thiết lập các mục tiêu chăm sóc sức khỏe bản thân
- Các lời khuyên để giữ khỏe mạnh, như lập kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh và tập thể dục
- Các lời khuyên để giúp khi quý vị tức giận, buồn bã, hoặc mệt mỏi
- Làm cách nào để sử dụng thuốc đúng cách
- Các lời khuyên để nói chuyện với gia đình và bác sĩ về những nhu cầu của quý vị

Tham gia 2.5 tiếng mỗi tuần trong vòng 6 tuần. Để tìm buổi hội thảo gần quý vị, xin gọi cho Văn Phòng Cao Niên (Office on Aging) ở số điện thoại miễn phí 1-800-510-2020.

CÂU CHUYỆN THÀNH CÔNG CỦA THÀNH VIÊN ONECARE QUA PHÚC LỢI THỂ DỤC

Mildred là một thành viên hiện tại của OneCare, đã gọi cho Văn Phòng Dịch Vụ để cảm ơn chúng tôi về phúc lợi thể dục. Bà đã gia nhập một trong những phòng tập Silver&Fit và đã xuống được 10 pounds! Bác sĩ của bà rất hài lòng với kết quả này. Và ngay cả bà Mildred cũng vậy! Bà cảm thấy vui vẻ và khỏe mạnh hơn trước khi gia nhập phòng tập Silver & Fit. Xin cảm ơn bà Mildred đã chia sẻ câu chuyện của bà. Chúng tôi rất vui mừng biết được việc tập thể dục đã “mang lại hiệu quả” cho bà!



SỰ NỔI BẬT CỦA THÀNH VIÊN ONECARE

Jean Patchin, một thành viên OneCare có rất nhiều sở thích. Bà thích ca hát, thủ công mỹ nghệ và sáng tác – hầu hết là thơ. Bà luôn được điểm cao khi đi học trong việc viết lách. Bà Jean đã có nhã ý chia sẻ một trong những bài thơ của bà sáng tác với OneCare. Chúng tôi hy vọng rằng quý vị sẽ thích.

Vẻ Đẹp Tâm Hồn sáng tác bởi Jean Patchin
Sao người không nhìn thấy vẻ đẹp trong tâm hồn tôi?
Một niềm khao khát sáng tạo, tấm gương của linh hồn.

Một sức mạnh nội tâm, sự thúc đẩy của lý trí
Thượng Đế ơi, thân tôi là đền thờ!

Để quyết tìm ra một hướng đi,
Dấu sao, ngày mai sẽ là một trang sách mới

Có lẽ rằng nó sẽ chỉ nằm trên một bảng vẽ,
Một tấm màn treo, một vật bị rũ bỏ
Để mang lại một gia sản kék xù.
Nhưng trong khoảng không gian bé nhỏ đó,
Tôi sẽ vững bước trên con đường mình chọn!

HÃY NHẬN BIẾT BỆNH TRẦM CẢM VÀ CÁCH CHỮA TRỊ

Bệnh trầm cảm không chỉ là buồn bã hoặc cảm thấy cô đơn. Đó là khi quý vị cảm thấy mất tự chủ trong cách suy nghĩ và việc làm của bản thân. Bệnh trầm cảm không phải là một yếu điểm hoặc một phần bình thường của việc lão hóa. Nó có thể xảy ra cho bất cứ ai vào bất cứ lúc nào. Bệnh trầm cảm KHÔNG phải là lỗi của quý vị và có thể được chữa trị.

Có rất nhiều yếu tố như hoàn cảnh của quý vị, những sự kiện quan trọng, thuốc men, kích thích tố (hormones) hoặc chấn thương tâm lý tuổi thơ có thể dẫn đến trầm cảm. Bệnh còn có thể do di truyền trong gia đình.

Các dấu hiệu và triệu chứng:

- Cảm thấy buồn bã, hồi hộp hoặc lo lắng
- Không quan tâm đến những việc quý vị thường thích làm
- Mất trí nhớ
- Khó khăn trong việc ra quyết định
- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Ăn quá nhiều hoặc không cảm thấy đói
- Cảm thấy vô dụng
- Cổ tình hoặc nghĩ đến làm hại bản thân

Quý vị có thể làm:

- Chia sẻ với bác sĩ và nhận lời khuyên.
- Tập thể dục, chơi thể thao hoặc tập yoga
- Tìm một sở thích riêng
- Ngủ, nhưng không quá 8 tiếng một ngày.
- Nói chuyện và thăm viếng gia đình hoặc bạn bè
- Viết xuống những suy nghĩ hoặc nỗi buồn.
- Đọc một cuốn sách hay.

Hãy Nói Chuyện Với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ của Quý Vị. Bác sĩ của quý vị có thể tìm hiểu xem quý vị có đang bị trầm cảm không và bắt đầu một phương pháp chữa trị, nếu cần thiết. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến với các nhóm hỗ trợ, nhà tư vấn hoặc những cách giúp đỡ khác. Hầu hết những người bị trầm cảm bắt đầu cảm thấy tốt hơn trong vòng từ 2 đến 3 tuần sau khi bắt đầu được chữa trị.



HÃY THỬ NHỮNG GỢI Ý SỬ DỤNG THUỐC AN TOÀN

Quý vị có biết rằng hơn nửa số thuốc được sử dụng một cách sai lầm không? Quý vị nên biết câu trả lời của những câu hỏi sau đây về các loại thuốc quý vị đang sử dụng:

- Tên của loại thuốc là gì?
- Tôi cần uống bao nhiêu một lần?
- Tôi phải làm gì nếu quên uống thuốc?
- Tôi cần phải uống thuốc bao lâu?
- Tại sao tôi uống thuốc này?
- Tôi cần uống vào lúc nào mỗi ngày?
- Thuốc có tác dụng phụ không?
- Tôi có thể ngừng uống thuốc nếu tôi cảm thấy khỏe hơn không?

Để trả lời những câu hỏi này và những thắc mắc khác, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị. Hãy tìm hiểu loại thức ăn, nước uống, các loại thuốc khác hoặc thuốc bổ quý vị cần tránh khi uống thuốc.

Ghi danh cho việc lấy thêm thuốc tự động cho các loại thuốc quý vị đang sử dụng với nhà thuốc để tránh bị hết thuốc. Các dịch vụ nhắc nhở và lấy thêm thuốc tự động luôn có sẵn ở hầu hết các tiệm thuốc.



Từ bên trái, Cộng Sự Viên OneCare Cô Annie Pruitt, Quản Trị Viên của Tổ Hợp Y Tế Bolsa Medical Group Cô Christine Huỳnh, Bác Sĩ Phạm Đăng Long Cơ và Nhà Quản Lý Kinh Doanh OneCare Ông Ted Holloway đang chúc mừng Bác Sĩ Cơ Phạm nhận được giải thưởng nhà cung cấp OneCare.

TỔ HỢP Y TẾ BOLSA MEDICAL GROUP NHẬN GIẢI THƯỞNG NHÀ CUNG CẤP ONECARE

Bác Sĩ Phạm Đăng Long Cơ của Tổ Hợp Y Tế Bolsa Medical Group đã hân hạnh là người đầu tiên nhận được Giải Thưởng Nhà Cung Cấp OneCare. Bác sĩ Cơ là một bác sĩ nổi tiếng ở thành phố Westminster. Bác sĩ có các buổi nói chuyện về việc chăm sóc sức khỏe trên các đài truyền hình và phát thanh địa phương. Bác sĩ đã làm việc với CalOptima trên 15 năm. Với sự hỗ trợ của bác sĩ, OneCare (HMO SNP) đã phát triển với hơn 12,500 thành viên. Tổ Hợp Y Tế Bolsa Medical Group chăm sóc cho rất nhiều người trong số những thành viên đó. OneCare rất hân hạnh được làm việc với Tổ Hợp Y Tế Bolsa Medical Group và tất cả những nhà cung cấp dịch vụ khác chăm sóc cho các thành viên OneCare trong Quận Cam.

CHÚNG TÔI MUỐN NGHE CÂU CHUYỆN CỦA QUÝ VỊ!

Mỗi người có một câu chuyện để kể và chúng tôi muốn nghe câu chuyện của quý vị. Chúng tôi thích tìm hiểu về thành viên của chúng tôi. Hãy kể cho chúng tôi nếu quý vị đã nghỉ hưu về một công việc có một không hai hoặc quý vị có một nghề tay trái có thể làm những người khác thích thú?

- Quý vị có một biệt tài, kỹ xảo hoặc thú vui nào?
- Quý vị hiện đang là một thiện nguyện viên hoặc tham gia vào một nhóm hoặc sự kiện nào trong sinh hoạt cộng đồng?

Kể thêm cho chúng tôi về quý vị! Chúng tôi có thể đưa câu chuyện của quý vị vào bản tin này. Gửi câu chuyện của quý vị về cho Văn Phòng Dịch Vụ OneCare tại: P.O. Box 11033, Orange, CA 92856.

OneCare (HMO SNP)
1120 West La Veta Ave.
P.O. Box 11033
Orange, CA 92856-9902

PRST STD
U.S. Postage
PAID
Santa Ana, CA
Permit No. 1135

Thông tin về sức khỏe, sống khỏe và phòng ngừa bệnh

CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG – ONECARE (HMO SNP)

SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA VĂN PHÒNG DỊCH VỤ THÀNH VIÊN CHO CÁC PHÚC LỢI ONECARE

OneCare	Để được giúp đỡ về phúc lợi OneCare và cách hội đủ điều kiện	Số điện thoại miễn phí: 1-877-412-2734 TDD/TTY: 1-800-735-2929
LIBERTY Dental	Trợ giúp về phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: 1-888-704-9838 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Dịch vụ chuyên chở OneCare	Để lấy hẹn chuyên chở taxi	Số điện thoại miễn phí: 1-866-612-1256
Chương Trình Silver&Fit®	Trợ giúp chương trình thẻ dực của OneCare	Số điện thoại miễn phí: 1-877-427-4788
VSP (Dịch vụ nhãn khoa)	Trợ giúp chương trình nhãn khoa của OneCare	Số điện thoại miễn phí: 1-800-852-7600 TDD/TTY: 1-800-428-4833

H5433_08438TV File & Use 09142011

OneCare (HMO SNP) là một chương trình HMO được Medicare chấp thuận. Những phúc lợi liệt kê ở đây chỉ là một sự tóm tắt mà thôi, không phải là các phúc lợi toàn diện được đại thọ. Các phúc lợi có thể thay đổi vào ngày 1 tháng 1 năm 2012. Những giới hạn, tiền phụ phí, và hạn chế có thể áp dụng. Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc chương trình. Tiểu bang California trả tiền phụ phí Phần B cho những thành viên OneCare đủ điều kiện có cả Medicare và Medi-Cal. Bản tin này được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Để biết thêm chi tiết, xin gọi văn phòng dịch vụ ở số 1-877-412-2734, thành viên sử dụng máy TDD/TTY nên gọi đường dây TDD/TTY ở số 1-800-735-2929.