Better Better Herher

為了更健康. 與我們攜手. CalOptima 加州醫療補助計劃新聞期刊

輕快的腳步: CalOptima的妊娠期 健康計劃

幫助有多動症的孩童

全新線上健康工具



Shape Your Life A Program of CalOptima

關心您孩子體重的問題?

您的孩子可以學習如何健康的生活。CalOptima 為符 合資格,年齡在5至18歲之間的會員及其家人,免費提 供「塑造您的生活」健康課程。

請帶您的孩子來瞭解健康飲食的相關知識,身體鍛鍊 和改善您孩子健康的其它方法。

參加我們的課程:

- 6 次集體課程
- 健康飲食知識
- 趣味遊戲和鍛鍊,讓每個人活動起來

欲瞭解您的孩子是否符合資格,或更多信息,請諮詢您的醫生,或 致電 CalOptima 健康管理部門專線:

1-714-246-8895

或致電 CalOptima 客戶服務部門免費電話 1-888-587-8088,並請求轉接至健康管理部門。TDD/TTY 用 戶應致電免費電話 1-800-735-2929。我們有會講您的語言的工作人員。我們週一至週五,上午8時至下午 5時,將為您提供協助。您還可以瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/healtheducation。

在心臟病發作後保持 心臟健康

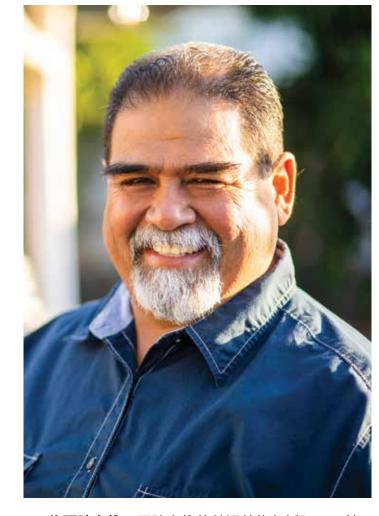
當血液流動受阻,無法將氧氣輸送給心臟時,便導致 心臟病發作。改變生活方式和服用心臟病藥物有助於 預防心臟病發作、降低風險或在心臟病發作後的恢復。 這還可以降低因心臟疾病死亡的風險。

您可做出哪些改變?

- 如有吸菸,請戒菸○制定戒菸計劃,透過諮詢獲取 幫助,並詢問醫生可幫助戒菸的產品,如尼古丁 貼片、口香糖、錠劑或鼻噴劑。
- 鍛錬。每天至少鍛鍊40分鐘,如步行,慢跑或游 泳,每週至少鍛鍊3至4天。使用負重或阻力帶能幫 助強化肌肉。
- 改善飲食。進食少鹽、少添加糖的健康低脂餐。多吃 水果、蔬菜和富含纖維的食物有助於預防心臟病和
- 維持健康體重。超重會導致心臟負擔加重。少食或 減少卡路里攝入量有助於維持健康體重。其他有關 維持健康體重的建議包括多飲水、保持良好睡眠和 管理壓力。

您可能需要服用哪些藥物?

- 為預防其他心臟病發作:
 名為β受體阻滯劑的藥 物有助於減緩心臟衰竭、降低血壓並減少心臟負 擔。β受體阻滯劑包括美托洛爾和阿替洛爾。
- ▲降低血壓:高血壓會損害血管壁∘有些人士可能 需要服用多種藥物來幫助降低血壓。該等藥物包括 氫氯噻嗪、賴諾普利和氨氯地平。



- 為預防血栓:預防血栓的普通藥物包括阿司匹林 或波立維。
- 他汀類藥物:他汀類藥物可防止脂肪積聚的形成, 發展或碎裂,以免阻塞血管。他汀類藥物的類型包 括阿托伐他汀和羅蘇伐他汀

改變生活方式和選擇健康食物是幫助預防心臟病發作 的關鍵。請諮詢您的醫生,討論有助於您保持心臟健 康的最佳飲食、鍛鍊計劃和藥物。





CalOptima的妊娠期健康計劃

您是否懷孕? 您是否想要懷孕? CalOptima的「輕快的腳步」服務也許可以幫助您渡過您的妊娠期和寶寶出生後的階段。「輕快的腳步」服務可以幫助您渡過健康的妊娠期,並擁有一個健康的寶寶。此服務指導您保持健康飲食習慣,按時接受檢查並提供相關資源。「輕快的腳步」服務旨在促進足月健康分娩。所有「輕快的腳步」服務對CalOptima 會員均為免費。

健康的飲食

現階段吃的健康比任何時候都重要! 選擇食用含高纖維和低糖份,含低固體脂肪和鹽的食物。儘管您是為兩個人在 進食,也不代表您應該吃雙份。食物分配的一般指南如下:

- 您的盤子中一半(1/2)要是蔬菜和水果
- 四分之一 (1/4) 是穀物
- 四分之一 (1/4) 是蛋白質
- 一(1) 份好的乳製品,例如每餐配乳酪或牛奶。

向您的醫生諮詢關於您正在吃的食物,以及在您懷孕期間,哪些運動最有益於您的健康。

懷孕期間的檢查

在懷孕期間,您的醫生可能會建議您接受多項預防篩檢。有些建議的檢查適合所有女性,如妊娠糖尿病篩檢,基因和HIV測試。根據您的年齡,健康記錄和族裔背景,醫生可能會建議您接受更多的檢查。遵循醫生要求,及時接受這些檢查很重要。這些檢查也許會發現您或您的寶貝可能存在的健康問題。

您是否曾在37週 (早產) 前生產過另一個嬰兒?

如果是, 與您的醫生討論降低再次提前生產機率的選擇. 如果您擔心會再次早產, 請致電CalOptima的健康管理部門 1-714-246-8895.

醫生看診:

請切記在您懷孕的期間,和分娩您的寶寶後,經常請您的醫生看診。您應該在您的寶貝出生後的3至8週內,完成您的產後檢查。在這次看診過程中,您告訴自己的醫生您的感覺很重要,特別是如果您有任何「產後抑鬱」或憂鬱的情緒。如果您接受了剖腹產 (C section),您分娩2週後,還將需要再多接受一次看診,作為手術後的醫生檢查。這次看診並非您的產後檢查,因此請切記兩個檢查您都要出席。

欲瞭解「輕快的腳步」這些免費的服務,請致電CalOptima的健康管理部門專線 1-714-246-8895。我們 週一至週五,上午8 時至下午5時隨時為您提供幫助。或者您可以致電 CalOptima 客戶服務免費專線 1-888-587-8088,並要求轉至健康管理部門。TDD/TTY用戶可以撥打免費電話 1-800-735-2929。我們有會 講您的語言的工作人員。請上網瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/healtheducation。

4 better, together. 5

透過醫生檢查和免疫接種保持健康

透過按時接受醫生檢查和免疫接種來維護您子女的健康。常規醫生檢查是您的孩子成長過程中的重要部份。年齡在1-15個月之間的嬰兒甚至需要更多此類檢查。醫生藉此來檢查成長的階段。醫生還將會按時給您的孩子接種疫苗。每次檢查期間,請切記要諮詢您孩子成長的相關問題,以及他或她應該吃甚麼。

疫苗是安全的且可以保護您的孩子免於傳染很多疾病。當您帶孩子注射需要的疫苗時,您是在保護其安全。如果您有疑慮,請詢問您的醫生。

過分使用消炎藥

何為使用消炎藥?

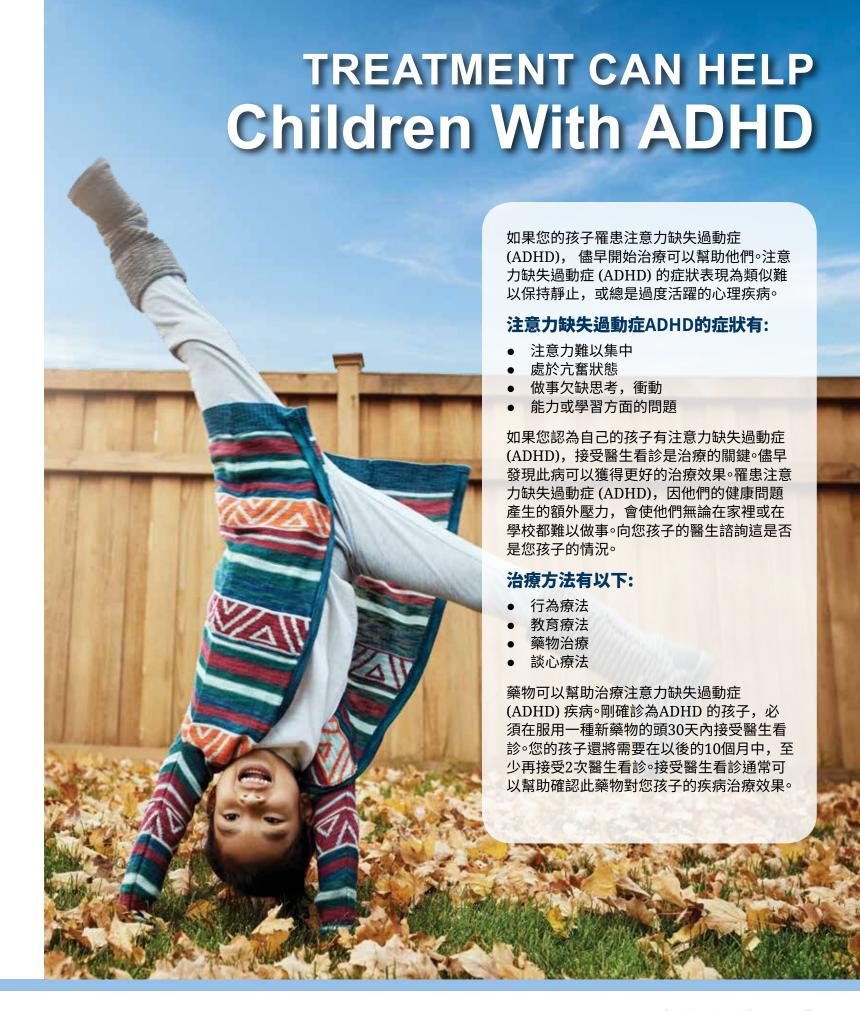
消炎藥是用於治療細菌感染,例如咽喉炎和百日咳之類的藥物。

我們生病時,都想去看醫生並儘快恢復。有些人會要求醫生給他們開處方消炎藥物。您是否瞭解消炎藥物僅對細菌感染有效果?這表示它們不能治療像一般感冒之類的病毒感染。如果您對任何藥物有疑問,請詢問您的醫生。請參看以下感染類型。

細菌感染		
咽喉炎		
百日咳		
尿道感染		
用消炎藥?是		

病毒感染 一般感冒/流鼻水 喉頭疼 (有鏈球菌炎症除外) 流感 用消炎藥? 否

在不必要時服用消炎藥是沒有利處的,比如在我們患了感冒時。這可以導致身體不再對藥物有反應。這 也代表之前曾經有效的消炎藥物,可能不再對相同的病情同樣有效。請遵循正確的使用方法來避免此 類事情發生在您身上。在您不舒服時諮詢您的醫生,並詢問哪類藥物適合您的情況。



6 better, together. 7

您是 CalOptima 的新會員嗎?



作為 CalOptima 的新會員, 您將需要:

選擇一位家庭醫生 (PCP)

從醫療網和醫生目錄中選擇一位家庭醫生。您必須選擇一位與您所挑選的醫療網簽約合作的家庭醫生 (PCP)。您可以為您每一位符合資格的家人在同樣的醫療網內選擇不一樣的家庭醫生。您可以每隔30 天更換一次家庭醫生。

選擇一個醫療網

醫療網由一組醫生和醫院組成來共同提供醫療服務。CalOptima 的醫療網名單列印在『醫療網與醫生目錄』中,該本目錄寄送給所有CalOptima 的新會員。

您可以為自己和您符合資格的家人選擇相同的醫療網。如果您想為您的每一位家人選擇不一樣的醫療網,請致電 CalOptima 客戶服務部門 1-714-246-8500,或撥打免費電話 1-888-587-8088。TDD/TTY 用戶請撥打免費電話 1-800-735-2929。如果您在成為會員後的 30 天內沒有選擇一個醫療網, CalOptima 將為您指定一個醫療網。

填寫醫療網選擇表格

醫療網選擇表格隨附在您的新會員資料包內。您必須在表格上註明您所選擇的醫療網和家庭醫生,並且 簽名和儘快寄回 CalOptima。

閱讀和保存好您的 CalOptima 會員 手冊

您的 CalOptima 會員手冊有關於 CalOptima 保險計劃和服務的重要資訊。根據您的會員手冊,您將瞭解保險有哪些福利,如何更換您的醫療網,如何更換您的家庭醫生 PCP,和其牠有關您醫療服務的信息。

預約您的首次健康檢查

請您和/或您符合資格的家人,在成為 CalOptima 會員後的 90 天 (3個月) 內預約首次健康檢查。

如何與您家庭 醫生合作

協助您的家庭醫生:

- 當您生病時打電話給您的家庭醫生。
- 您就診前,總結一份需要向您的醫生諮詢 的問題清單。
- 就診時出示 CalOptima 醫保會員卡。
- 積極與您的家庭醫生討論您的健康需求和 問題。
- 如果您不明白,請要求您的家庭醫生解釋
- 遵循您家庭醫生的醫囑服藥。
- 如果您無法赴診,請至少提前24 小時取消 您的預約。

您的家庭醫生將:

- 提供您基本的醫療保健服務,醫療諮詢和 治療方案。
- 幫助您獲得預防,免疫注射和健康檢查服務。
- 開設藥物處方。
- 轉診介紹您去專家門診。

營業時間後的醫療建議:

若您在營業時間後需要醫療建議,請致電您的基礎保健醫生PCP的診所,或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

(緊) 急救醫療服務:

● 在真正的緊急狀況下,撥打 9-1-1 或直接 去就近的醫院急救室。

8 better, together, together.



使用我們的新線 上工具評估您的 健康狀況!

CalOptima 設計了一款新線上健康評估工具,用以 幫助您了解如何改善您自身的健康和生活質量。在 您提交您的回覆後,您將會收到一份標有低、中、高 水平的個人健康評分。它包括您需要改進的方面, 以及幫助指導您做出健康選擇的資源。

欲接受虛擬健康評估,請上網瀏覽我們的健康和保 健網站www.caloptima.org/HealthEducation。 點擊「填寫我們的問卷來評估」。

如果您想要諮詢一位CalOptima 的健康教練,請致 電我們的健康管理部門專線1-714-246-8895, 我們 可以:

- 郵寄一份印刷版的健康評估問卷給您
- 幫助您在電話上填寫問卷
- 與您討論您的評估結果

在 CalOptima, 我們信守以我們的會員簡單易懂 的方式提供服務的重要理念。本健康評估以多種語 言或其它格式印刷,比如盲文或大體字。請致電 CalOptima的客戶服務部門專線1-714-246-8500, 或撥打免費電話 1-888-587-8088。 TTD/TTY用戶 可以撥打免費電話 1-800-735-2929。 我們有會講 您的語言的工作人員。本次調查僅針對CalOptima 年滿18及以上的會員。

CalOptima	客戶服務部門,週一至週五,每天 24 小時,每週 7 天服務	免費電話: 聽障或語障專線 TDD/TTY:	1-888-587-8088 1-800-735-2929
	為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima 醫保會員提供心理健康門診治 療服務。	免費電話: 聽障或語障專線 TDD/TTY:	1-855-877-3885 1-800-735-2929
	健康教育部門提供健康與福利資料,幫助您維護健康。	當地免費電話: 免費電話: 聽障或語障專線 TDD/TTY:	1-714-246-8895 1-888-587-8088 1-800-735-2929
Denti-Cal 牙齒保健計劃	提供牙齒保健服務	免費電話: 聽障或語障專線 TDD/TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP 視力保健計劃	致電 CalOptima 客戶服務部門查詢您是 否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。	免費電話: 聽障或語障專線 TDD/TTY:	1-800-438-4560 1-800-428-4833

獲取其他語言或格式版本的信息 信息和資料都可以為您提供加大字軆和其他格式及語言的版本。請 致電我們的客戶服務部門,並告訴我們您的首選語言和文字,以及 您是否需要另一種格式的信息或材料。

CalOptima 醫保會員手冊

您可以上我們的網站查詢 www.caloptima.org 並根據自己的需要向我們索取最新的醫保會員手冊。若您需要郵寄資料,請致 電我們的客戶服務部門。

*本文件照片中的人物均是模特,僅用於參考。

10 better. together. better. together. 11





P.O. Box 11063 Orange, CA 92856-8163

哮喘,糖尿病和慢性心臟衰竭健康服務

CalOptima 為我們的加州醫療補助Medi-Cal 計劃中,罹患哮喘,糖尿病和慢性心臟衰竭疾病的會員,提供額外的,不收費的服務。您無需登記。CalOptima 將利用醫療紀錄或醫生轉診登記為符合資格的會員加入此服務。您可能會收到CalOptima 郵寄的資料,或收到我們工作人員打來的電話。我們的團隊會與您共同努力改善健康。

查看您是否符合資格:

服務名稱	符合資格的會員
孩童哮喘健康服務	年齡介於 3至18歲之間,罹患哮喘病
成年人哮喘健康服務	年滿 19歲和以上, 罹患哮喘病
糖尿病健康服務	年滿 18歲和以上,罹患2型糖尿病

您可能會不時地收到我們寄出的,關於對您開放的健康管理服務的資料。如果您不再想獲得此類健康服務,並希望停止收到關於您病情的郵件或電話,您可以聯絡CalOptima 健康管理專線 1-714-246-8895。TDD/TTY 用戶可以致電免費電話 **1-800-735-2929**。我們期待能幫助您改善您的健康!

