

BETTER TOGETHER

OneCare 會員通訊 | 2023 秋季



健康小貼士:

保健檢查對所有年齡段的成員都是免費的。今天就安排去看您的醫生。



OneCare
CalOptima Health

從家庭醫生就診中，獲得最大效益

身為 Medicare Medi-Cal OneCare (HMO D-SNP) 計劃的會員，本計劃有超過 1,200 位家庭醫生為您提供服務。請務必每年至少安排一次家庭醫生就診，以進行保健檢查。

- 到家庭醫生就診時，請詢問以下 3 個問題：

1. 我主要的健康問題是什麼？
2. 我應該採取哪些行動？
3. 為什麼我需要採取這些行動？

- 請確保您在保健檢查時，完成以下事項：

- ✓ 身高體重檢查
- ✓ 體重指數審核
- ✓ 血壓檢查
- ✓ 健康史審核
- ✓ 藥物審核
- ✓ 身體檢查
- ✓ 預立醫療指示審核
- ✓ 介紹轉診以進行其他健康篩檢
- ✓ 免疫接種（預防針）審核

- 就診期間，您的家庭醫生可能會建議您去看 OneCare 專科醫生，並請求轉診。請注意，轉診可能需要 10-14 天才能取得核准。

- 若您短時間內需要取得護理，且為非緊急情況，請前往急症治療機構。您可在 CalOptima Health 網站上尋找附近的急需護理診所、或致電 OneCare 客戶服務部門或您的醫療網。只有當情況危及生命或受傷時，才前往急診室。

- 請記住：

- ✓ 若您需要看專科醫生，則必須具有家庭醫生開立的介紹轉診
- ✓ 若您在安排預約時需要協助，OneCare 有個人護理協調員可為您提供協助
- ✓ 若您需要立刻就診，且為非緊急情況（危及生命的狀況），請前往緊急需求護理診所

請致電 OneCare 客戶服務部門免付費電話 1-877-412-2734 (TTY 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。我們擁有會講您的語言的工作人員。請造訪 www.caloptima.org/OneCare。



簡單 3 步驟保持健康

身為 OneCare 會員，您可以取得許多很棒的健康福利。以下列出 3 個簡單的方法，讓您善用福利來幫助您保持健康：

第 1 步：完成您的健康風險評估 (Health Risk Assessment, HRA)。

健康風險評估 (HRA) 是一份問卷，向您詢問與您健康狀況、生活方式和藥物有關的問題。您在健康風險評估 (HRA) 中提供的答案可幫助醫生發現可能出現的健康問題，並開始擬定計畫以保持您的健康。有些問題可能會顯得比您目前遇到的問題或感受到的疼痛還要私密，而其他問題則會探討那些影響您身心健康和生活樂趣的事物。CalOptima Health 確保您的答案保持安全和保密，並且只與參與您的醫療護理的人員分享。

請致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 聯絡 OneCare 客戶服務部，透過電話完成您的健康風險評估 (HRA) 或索取紙印副本。請務必將其寄回 CalOptima Health。



第 2 步：完成您的年度保健檢查並獲得一張價值 \$50 的免費禮卡！

致電您的醫生診所，預約免費的年度保健檢查，並在完成該次看診後獲得一張價值 \$50 的免費禮卡。醫生將與您討論您的健康狀況、健康目標以及達到目標的方法，還會提供建議的篩檢時間表。例行檢查和篩檢有助於預防慢性健康問題的發生或惡化。



第 3 步：與 CalOptima Health 保持聯繫。

您的健康就是我們的一切！即時更新您的聯絡資訊，這樣您就不會錯過獲得獎勵、實用消息、祕訣及參加當地活動的機會！請聯絡 CalOptima Health 客戶服務部以更新您的資訊，或登入會員入口網站，網址 www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal。



別錯過您的禮品卡！

這是 CalOptima Health 的 2023 年 OneCare 會員健康獎勵

CalOptima Health 向符合資格的 OneCare 計劃會員提供健康獎勵，以幫助他們主動面對身心健康問題。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請瀏覽網頁 www.caloptima.org/healthrewards。



會員健康獎勵	免費獎勵	資格標準
年度保健檢查	\$50 禮品卡	在 2023 年完成年度保健檢查的會員 (無需健康獎勵表)
乳癌篩檢	\$25 禮品卡	在 2023 年完成乳癌篩檢乳房 X 光照影的會員
大癌篩檢	\$50 禮品卡	在 2023 年完成大腸鏡檢查的會員
糖尿病 A1C 化驗	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病並在 2023 年完成 A1C 化驗的會員
糖尿病眼科檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病並在 2023 年完成散瞳或視網膜眼科檢查的會員
曾經骨折的會員的骨質疏鬆管理	\$25 禮品卡	在 2023 年骨折後 6 個月內接受骨密度檢查或服用了治療骨質疏鬆症處方藥物的會員

請注意：您必須滿足所有健康獎勵的資格要求，才有資格獲得禮品卡。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週來處理您的禮品卡發放事宜。除年度保健檢查外，每項特惠獎勵都需要填妥的健康獎勵表。該禮品卡不得用於購買酒精飲料、煙草或槍枝。禮品卡不具有現金價值，且如果該卡遺失或遭竊，CalOptima Health 概不負責。您每個日曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡數量有限，送完即止。此計劃可能會隨時結束，恕不另行通知。

糖尿病護理：接受這些重要篩查以保持健康

您的健康狀況如何？如果不接受適當的檢查和篩查，可能很難追蹤您的糖尿病情況。以下是一些保持健康的方法：

檢查	化驗	控制
您是風險族群嗎？ ■ 超重 ■ 糖尿病家族史 ■ 妊娠期間的孕期糖尿病	定期進行化驗： ■ A1C 化驗 (按醫囑每 3 至 6 個月一次) ■ 血壓檢查 (每次診所就診) ■ 糖尿病患者眼科檢查 (每年一次) ■ 腎臟檢查 (每年一次) ■ 膽固醇化驗 (每年一次)	控制糖尿病： ■ 定期去看醫生 ■ 健康飲食 ■ 保持活躍 ■ 透過定期做 A1C 化驗，監測您的血糖值 ■ 遵醫囑服藥

- 了解您的 A1C 值的唯一方法是進行化驗。A1C 化驗會檢查您的血糖值，並告訴您糖尿病是否得到控制。這也可以幫助您的醫生制定計劃，來幫助您控制糖尿病。
- 每年進行一次糖尿病眼科檢查有助於查出健康問題的早期病徵。
- 如果您患有高血壓或高膽固醇，請諮詢您的醫生是否需要服用任何藥物或改變生活方式。
- 早期慢性腎病不會顯示任何病徵或症狀。讓您的醫生定期為您進行腎臟檢查，進行簡單的血液和尿液化驗。

立即致電您的醫生進行約診！

不要忘記填寫並提交您的健康獎勵表。如需更多資訊並獲取表格，請造訪 www.caloptima.org/healthrewards。



記得預約例行癌症篩檢

定期接受例行癌症篩檢是保持整體健康的重要一環。

及早接受癌症篩檢可協助在癌細胞長大或擴散至身體其他部位之前發現癌細胞。接受所有篩檢有助於及早發現並避免延遲治療。以下是不應延遲的幾項檢測：



乳癌篩檢

從 40 歲開始，請向醫生諮詢您何時及多久應接受一次乳房 X 光檢查。乳房 X 光檢查是針對每側乳房進行 X 射線以檢查是否有癌細胞。如發現任何異狀且需要進一步檢測，您將會接獲通知。

肺癌篩檢

從 50 歲開始，如果您目前有在吸煙或者在過去 15 年內戒煙，請諮詢醫生有關肺癌風險的資訊以及接受篩檢的益處。使用低劑量電腦斷層掃描接受年度肺癌篩檢。

大直腸癌篩檢

從 45 歲開始，請向醫生諮詢您何時應接受大腸直腸癌檢測。您罹患大腸直腸癌的風險會隨著年齡增長而升高。有些人沒有症狀，但有些人卻可能會有以下症狀：

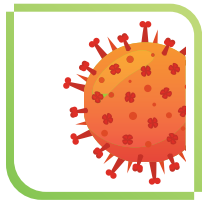
- 血便或肛門出血
- 糞便型態或排便習慣改變，如經常腹瀉或便秘
- 腹痛
- 不明原因的體重減輕



癌症篩檢有許多選擇。您的醫生可協助您瞭解何種檢測最適合您，以及您何時應進行檢測。為了協助您保持健康，提早發現癌症非常重要，可讓您立即獲得治療。

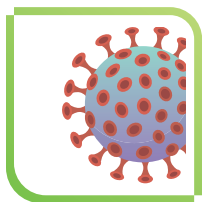
透過這些疫苗保護您的健康

您可能認為只有兒童才需要接種疫苗，但您是否知道其實**所有**成人也需要接種疫苗？疫苗有助於維護您和您親朋好友的健康，避免嚴重感染。隨著年齡的增長，我們的免疫系統會減弱，使我們更容易罹患某些疾病及其併發症。請確保您已按時接種以下疫苗。



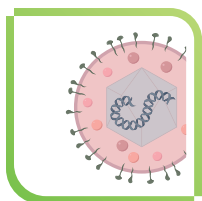
流感

流感是一種可引起輕度至重度疾病的病毒。年滿 65 歲以上的人士如果感染流感，出現嚴重健康問題的風險則更高。即使是健康的人也可能因流感而生病。每年在夏末接種流感疫苗即可保護自己。



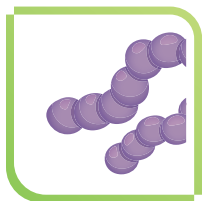
新冠病毒

新冠病毒可能會引起輕度至中度呼吸道疾病新冠病毒疾病 (COVID-19)。如果您年滿 65 歲以上、懷孕或有健康病況 (例如：慢性疾病或免疫系統較弱)，您罹患重病的風險則可能更高。



帶狀皰疹

帶狀皰疹是一種會產生疼痛的皮疹，通常還伴有水泡。任何曾得過水痘的人都可能感染帶狀皰疹。年滿 60 歲以上的成人感染帶狀皰疹且發生更嚴重的併發症的風險最高。請務必在下次就診時與您的醫生討論帶狀皰疹疫苗。您應該每 5 年接種一次疫苗，或按照您醫生的建議接種。



肺炎鏈球菌

肺炎鏈球菌疾病會引發肺炎、腦膜炎和血液感染等感染。建議年滿 65 歲以上的成人接種肺炎鏈球菌疫苗，預防名為肺炎鏈球菌的細菌，這種細菌可導致肺炎。肺炎是指肺部發生感染，可能會導致輕度至重度的疾病，有時甚至可能導致死亡。您可以在一年中的任何時候接種這種疫苗，並且可以與流感疫苗同時接種。

請致電聯絡您的醫生，瞭解您可以在哪裡接種流感、COVID-19、帶狀皰疹和肺炎疫苗。如果您的醫生沒有這些疫苗，您可以詢問您的藥房或致電 CalOptima Health 的客戶服務部門。



藥物管理措施

遵醫囑服藥，即稱為依從藥物治療方案，其中包括服藥劑量和服藥頻次。

以下是一些幫助您正確用藥的貼士：

- 隨時備好最新的藥物清單
- 使用藥盒整齊擺放藥物
- 設置鬧鐘以提醒您服用藥物
- 遵醫囑服藥
- 當藥物就快用完時，致電藥房以續配藥物



- 向您的醫生或藥劑師諮詢 90 天藥物供應事宜
- 在藥房註冊使用自動續配藥物服務



制定您正在服用的所有藥物的最準確清單，即稱為藥物整合。您的醫生將在您就診期間執行藥物整合，並將審查您服用的藥物、服藥劑量及服藥頻次。

切記：

- 在下次約診時帶上最新的藥物清單。
- 在服用任何非處方藥物、維他命或補充劑前，先諮詢您的醫生。
- 在同一家藥房配取藥物，以便留存完整記錄。



藥物治療管理 (Medication Therapy Management, MTM) 計劃

藥物治療管理計劃面向 OneCare 特定會員。參與藥物治療管理計劃的會員可免費獲取藥劑師提供的服務。藥劑師將為您提供有關服用藥物以及節約共付額開支等方面的最佳建議。如需獲取更多資訊，請瀏覽：
www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement。

如果您有任何疑問，請撥打 OneCare 客戶服務部免費電話 **1-877-412-2734 (TTY 711)**，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。我們擁有會講您的語言的工作人員。請瀏覽 www.caloptima.org/OneCare。

採取行動改善骨骼健康

骨質疏鬆是一種疾病，當身體的骨質流失或骨骼結構和骨骼強度改變時，便會發生骨質疏鬆的情況。此骨骼強度的下降可能會導致骨折（骨頭斷裂）的風險增加。骨骼疏鬆通常是在多年期間不知不覺的情況下形成，在骨折發生之前，通常不會有任何徵兆或不適。

您可從任何年齡開始改善骨骼健康。以下是您為了預防骨骼疾病和骨折可以採取的一些行動：

- 通過進行負重活動（例如拿輕量重訓練器材散步）以保持身體活躍。
- 採取各種跌倒預防措施，例如定期接受視力檢查和聽力檢查。
- 改善居家安全。清除地板上的雜物。移除裝飾用小地毯或使用膠布固定地毯。在您可能會滑倒的地方安裝扶手或抓桿。
- 保持飲食健康，攝取富含鈣質和維他命 D 的食物，以協助保持骨骼健康。
- 適量飲用含咖啡因飲料。攝取過多咖啡因可能會影響體內鈣質的平衡。
- 盡量減少攝取酒精飲料。飲用過多酒精飲料可能會使骨骼受損。
- 戒煙（如果您有吸煙）。
- 服用治療骨質疏鬆的處方藥以協助預防骨折。

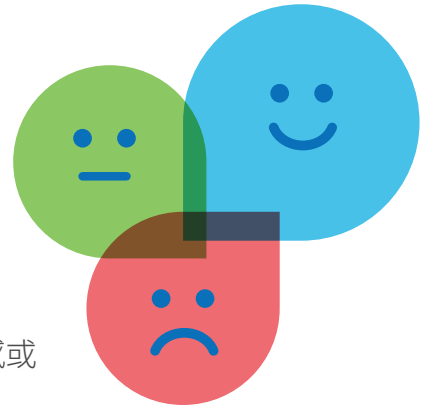
切勿等到骨骼斷裂時。請與醫生聯絡以接受雙能量 X 射線骨質密度掃描 (Dual Energy X-ray Absorptiometry, DEXA) 或骨質密度檢測，尤其是年滿 65 歲以上的女性。檢測結果將可讓您知道您的骨骼強度、您是否患有骨質疏鬆以及您發生骨折的風險。醫生可提供治療選項以重建骨骼或減緩骨質流失。也請務必詢問該如何避免您因其他病症而正在服用之藥物的副作用所造成的骨質流失。



瞭解憂鬱症

憂鬱症有哪些症狀？

- 在大多數日子裡，幾乎每天都感到悲傷、沮喪或空虛，並持續 2 週或更長時間
- 對工作、學校及各種活動失去興趣或無法從中獲得樂趣
- 體重減輕或體重增加
- 在晚上睡不著且在白天也保持醒著的狀態
- 缺乏精力且沒有動力
- 在大多數時候感到易怒或焦躁不安
- 難以思考或作決定
- 感到絕望、沒有價值感或無助
- 有不想生存的想法或談論



您可以採取哪些行動？

如果您認為自己有憂鬱症的徵兆，請向醫生諮詢有關憂鬱症篩檢的資訊。醫生將會詢問您的感受並評估您的症狀。憂鬱症是一種非常常見且高度可治療的病症。

現在有許多治療方案和資源可以使用。一些常見的治療方案包括：

- 藥物 (抗憂鬱劑藥物治療)
- 談話治療 (個人或團體諮詢)

透過適當的治療，您將可隨時間從憂鬱症康復。接受治療可協助您開始掌控自己的症狀並開始感到情緒好轉。如果醫生曾為您開抗憂鬱藥，請給多一點時間以讓您目前的藥物發揮作用。請保持耐性。治療需要時間和毅力。絕對不要在未先諮詢醫生的情況下停止治療或停止服用藥物。這麼做可能會導致憂鬱症復發。突然停止服用藥物也可能會引發其他症狀。

您越快尋求協助，便可越快開始感到情緒好轉。

如欲進一步瞭解有關行為健康與物質濫用服務的資訊，請致電 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 **1-855-877-3885** (聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。我們有會說您語言的工作人員。請瀏覽我們的網站，網址為 **www.caloptima.org**。



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。
- **鍛鍊。**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中風。
- **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。
- + **為降低血壓：**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。

有助於緩解口乾症的妙方

您的唾液不足以保持口腔濕潤時，就會出現口乾症狀。治療高血壓、抑鬱症和膀胱問題的藥物通常會導致口乾症。口乾症可增加蛀牙、口腔感染和齲齒的風險。

遠離以下事物可緩解症狀：



辛辣或鹹味食物



含大量糖分的零食，如曲奇餅乾



咖啡因、軟性飲料及橙汁等酸性果汁

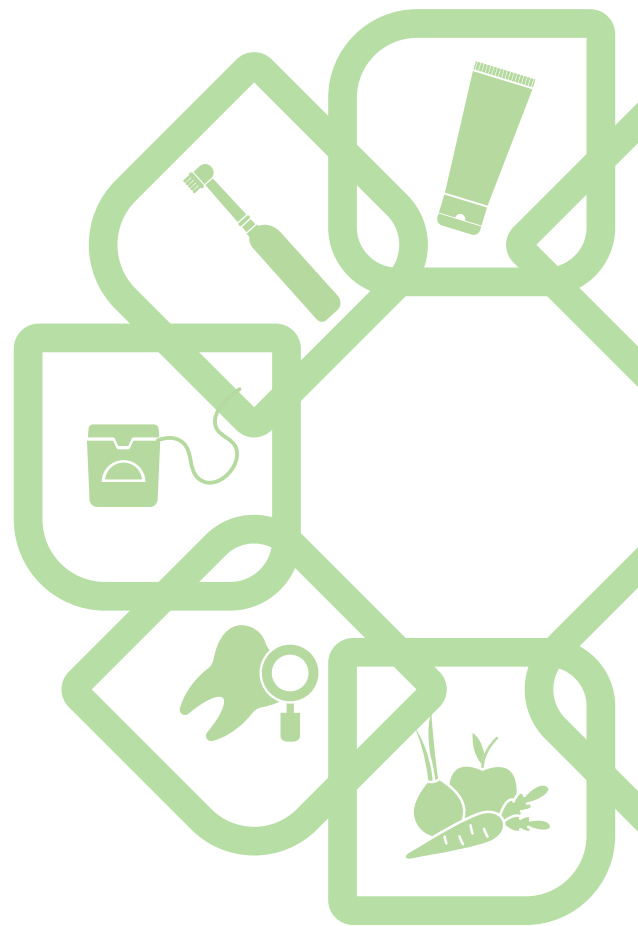


吸煙及飲酒

啜飲不含糖的水或飲料可緩解症狀。您亦可遵從以下小貼士來保持良好的口腔健康：

- 用含氟牙膏刷牙
- 盡量使用電動牙刷
- 每天在兩餐之間用牙線潔牙
- 每年看一次牙醫，即使您沒有牙齒或戴假牙
- 選擇水果和蔬菜作為零食

切記向您的牙醫報告任何疼痛或口乾症問題。您也可以聯絡 CalOptima Health，以進一步諮詢如何滿足您的健康需求。



請造訪我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness
或掃描 QR 代碼以觀看健康教育影片。



Medi-Cal 更新 — 採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格

疫情已經結束了，County of Orange 社會福利署 (Social Services Agency, SSA) 已重新開始進行年度 Medi-Cal 更新流程。切勿讓您的承保出現缺口。若您的姓名、郵寄地址、電子郵件位址和電話號碼有所變更，請務必告知我們，以便 SSA 與您聯絡。

您將會收到指出您的 Medi-Cal 自動更新的信函，或是收到內有更新表單的黃色信封。若您收到更新表格，請在 60 天內透過線上方式、電話、親自繳交或郵寄方式提交您的資料。我們將依據您首次入保 Medi-Cal 的月份寄出您的更新資訊。

請依照下列步驟：



1. 向 SSA 更新您的聯絡資訊。



3. 查看您的信箱中是否有內含更新表格的黃色信封。



2. 在 **BenefitsCal.com** 上建立或查看您的線上帳戶。



4. 若您收到黃色信封，請填妥。

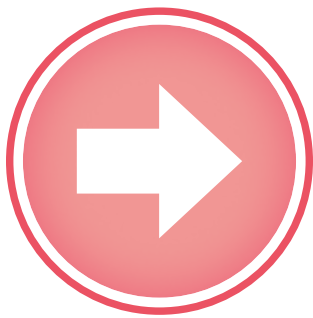
查看您的 Medi-Cal 帳戶 (在 **BenefitsCal.com** 上)，或致電聯絡 SSA，電話號碼是 **1-800-281-9799**。採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格！

CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金

您不必在購買健康食品和支付房租等賬單之間做出選擇。申請 CalFresh，一家四口每個月可獲得高達 **\$939***，個人每個月可獲得高達 **\$281***。該計劃是以類似轉賬卡的形式發放福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 **GetCalFresh.org** 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。





新會員從這裡開始

您需要做這 2 件事情

做為一名 OneCare 的新會員，您將收到一封“歡迎加入 OneCare”的郵包。請立即打開它，並做這 2 件事情：



閱讀並保留您的 OneCare 會員手冊

您的 OneCare 會員手冊有關於 OneCare 計劃和服務的關鍵資訊。請參考您的手冊以瞭解我們的承保內容、如何更改您的健康網絡、如何更改您的家庭醫生以及許多其他詳細資訊。



預約您的首次健康檢查

在加入 OneCare 後 90 天 (3 個月) 內安排第一次健康檢查。我們相信預防性護理是保持您和您的家人健康的最佳方式。這意味著第一次去看醫生，即使您沒有感覺不舒服。您的醫生可以及早發現健康問題，以免變成大問題。



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體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 HEALTH 會員手冊

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



重要的 電話號碼

營業時間後的醫療建議

若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的家庭醫生的診所，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診室。

OneCare 客戶服務部門

每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

行為健康

為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima Health 醫保會員提供心理健康門診治療服務。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-855-877-3885**
聽障或語障專線 TTY: **711**

健康教育部門

提供健康與福利資料，幫助您維護健康。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢專線

協助您判斷需要去醫生診所，急診室還是去急需護理診所接受治療。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-844-447-8441**
聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計畫

提供牙齒保健服務
免費電話: **1-800-322-6384**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

VSP 視力保健計畫

致電 CalOptima Health 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: **1-800-877-7195**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

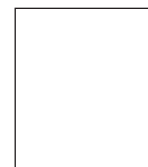
免費加入 www.SilverandFit.com 中廣泛的健身房和健身中心。
免費電話: **1-877-427-4788**
聽障或語障專線 TTY: **711**

OneCare (HMO D-SNP)，Medicare Medi-Cal 計劃是與 Medicare 簽有合約的 Medicare Advantage 組織。參保 OneCare 需要視合約的續約情況而定。OneCare 遵守適用的聯邦民權法，不會基於種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別等理由而歧視他人。請致電 OneCare 客戶服務部門免付費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。請瀏覽 www.caloptima.org/OneCare。



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health