

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên OneCare | Mùa Thu 2023



Lời Khuyến về Sức Khỏe:

Khám sức khỏe tổng quát miễn phí dành cho các thành viên ở tất cả các độ tuổi. Xin làm hẹn với bác sĩ của quý vị ngay hôm nay.



OneCare
CalOptima Health

Tận Dụng Tối Đa Buổi Khám Với Bác Sĩ Gia Đình của Quý Vị

Là một thành viên của OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal, quý vị có thể khám với hơn 1,200 bác sĩ gia đình (primary care providers, PCPs). Việc gặp bác sĩ gia đình để khám sức khỏe tổng quát ít nhất mỗi năm một lần là rất quan trọng.

- Khi khám với bác sĩ gia đình, xin quý vị đặt 3 câu hỏi như sau:
 1. Mối quan tâm chính về sức khỏe của tôi là gì?
 2. Tôi cần phải thực hiện những điều gì?
 3. Tại sao tôi phải thực hiện điều này?
- Xin chắc chắn hoàn tất những việc sau đây tại buổi khám sức khỏe tổng quát:

✓ Kiểm tra chiều cao và cân nặng	✓ Xem xét bệnh sử	✓ Giấy giới thiệu cho những khám nghiệm truy tìm khác
✓ Xem xét chỉ số khối cơ thể	✓ Xem xét thuốc	✓ Xem xét việc chích ngừa (các mũi chích)
✓ Kiểm tra huyết áp	✓ Khám thể chất	
	✓ Xem xét Bản chỉ thị trước	
- Trong buổi khám, bác sĩ gia đình có thể nói rằng quý vị cần khám với bác sĩ chuyên khoa của OneCare và yêu cầu giấy giới thiệu. Xin quý vị lưu ý rằng có thể mất từ 10 đến 14 ngày để chấp thuận giấy giới thiệu.
- Nếu quý vị cần được chăm sóc sớm và đó không phải là một trường hợp cấp cứu, xin đi đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Quý vị có thể tìm một trung tâm chăm sóc khẩn cấp gần nơi ở của quý vị trên trang mạng của CalOptima Health, hoặc bằng cách gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare hoặc gọi cho nhóm y tế của quý vị. Xin chỉ đi đến phòng cấp cứu khi đó là một tình trạng hoặc chấn thương đe dọa đến tính mạng.
- Xin nhớ rằng:

✓ Nếu quý vị muốn khám với một bác sĩ chuyên khoa, quý vị phải có giấy giới thiệu từ bác sĩ gia đình	✓ Nếu quý vị cần trợ giúp để làm hẹn, chương trình OneCare có các Điều Phối Viên Chăm Sóc Cá Nhân có thể trợ giúp cho quý vị
✓ Nếu quý vị cần được khám bệnh ngay và đó không phải là một trường hợp cấp cứu (nguy hiểm đến tính mạng), xin đi đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp	

Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org/OneCare**.



3 Bước Dễ dàng để Giữ gìn Sức khỏe

Là một thành viên của OneCare quý vị có thể nhận được nhiều phúc lợi y tế tuyệt vời. Dưới đây là 3 cách dễ dàng để sử dụng các phúc lợi của quý vị để giữ gìn sức khỏe:

Bước 1 Hoàn tất bản Thẩm định Rủi ro về Sức khỏe (Health Risk Assessment, HRA) của quý vị.

Bản Thẩm định Rủi ro về Sức khỏe là bảng câu hỏi về sức khỏe, lối sống và những loại thuốc của quý vị. Các câu trả lời cho bản Thẩm định Rủi ro về Sức khỏe của quý vị có thể giúp bác sĩ phát hiện những vấn đề về sức khỏe có thể xảy ra và bắt đầu kế hoạch giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Ngoài vấn đề hoặc tình trạng đau nhức mà quý vị hiện có, một số câu hỏi có vẻ mang tính cá nhân trong khi những câu khác hỏi về những điều có ảnh hưởng đến sức khỏe và niềm vui sống của quý vị. CalOptima Health giữ kín những câu trả lời của quý vị và chỉ chia sẻ thông tin này với những người có liên quan đến việc chăm sóc y tế của quý vị.

Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734 (TTY 711)** để hoàn tất bản Thẩm định Rủi ro về Sức khỏe qua điện thoại hoặc yêu cầu bản sao trên giấy. Xin chắc chắn rằng quý vị gửi lại bản thẩm định này qua đường bưu điện cho CalOptima Health.



Bước 2 Hoàn tất Buổi Khám sức khỏe Tổng quát Hàng năm và nhận một thẻ quà tặng trị giá \$50 miễn phí!

Xin gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị để làm hẹn Khám sức khỏe Tổng quát Hàng năm và nhận thẻ quà tặng trị giá \$50 khi hoàn tất buổi khám này. Bác sĩ của quý vị sẽ trao đổi với quý vị về tình trạng sức khỏe, các mục tiêu về sức khỏe của quý vị và cách để liên lạc với họ và cung cấp lịch khuyến nghị thực hiện các khám nghiệm tầm soát. Việc kiểm tra và khám tầm soát định kỳ có thể giúp ngăn ngừa những vấn đề sức khỏe mãn tính không khởi phát hoặc trở nên tồi tệ hơn.



Bước 3 Hãy giữ liên lạc với CalOptima Health.

Sức khỏe của quý vị là quan trọng nhất với chúng tôi! Xin cập nhật thông tin liên lạc của quý vị để không bỏ lỡ cơ hội nhận thưởng, thông tin và lời khuyên hữu ích, và những sự kiện được tổ chức tại địa phương! Xin liên lạc với văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health để cập nhật thông tin của quý vị hoặc đăng nhập vào Trang Thông tin cho Thành viên tại **www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal**.



Xin Đừng Bỏ Lỡ Cơ Hội Nhận Các Thẻ Quà Tặng Của Quý Vị!

Dưới đây là những Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe cho Thành Viên OneCare của CalOptima Health trong năm 2023

CalOptima Health cung cấp các tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho các thành viên hội đủ điều kiện của OneCare vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ. Để biết thêm thông tin và nhận các mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.



Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Thành viên	Các Tặng thưởng Miễn phí	Tiêu chuẩn để Hội đủ Điều kiện
Khám Sức Khỏe Tổng Quát Hàng Năm	Thẻ quà tặng trị giá \$50	Các thành viên hoàn tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm trong năm 2023 (không cần mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe)
Chụp Quang Tuyến Truy Tìm Ung Thư Vú	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên hoàn tất chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú trong năm 2023
Kiểm Tra Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trực Tràng	Thẻ quà tặng trị giá \$50	Các thành viên hoàn tất khám nội soi đại tràng trong năm 2023
Xét nghiệm A1C cho Bệnh tiểu đường	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất khám nghiệm A1C trong năm 2023
Khám mắt cho người bị bệnh Tiểu đường	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường hoàn tất việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi hoặc khám võng mạc trong năm 2023
Kiểm soát Chứng loãng xương ở Những thành viên đã bị Gãy xương	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên đã được kiểm tra mật độ khoáng trong xương hoặc đã được kê toa thuốc điều trị chứng loãng xương trong vòng 6 tháng sau khi bị gãy xương trong năm 2023

Xin lưu ý: Quý vị phải đáp ứng tất cả các yêu cầu về việc hội đủ điều kiện cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe để đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng. Sau khi chúng tôi nhận được mẫu đơn đã hoàn tất, cần ít nhất 8 tuần để tiến hành thẻ quà tặng của quý vị. Yêu cầu phải có mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe được điền đầy đủ cho mỗi chương trình tặng thưởng, ngoại trừ chương trình tặng thưởng khi Khám Tổng Quát Hàng Năm. Thẻ quà tặng không thể dùng để mua bia rượu, thuốc lá hoặc vũ khí. Thẻ quà tặng không có giá trị tiền mặt và CalOptima Health không chịu trách nhiệm nếu thẻ bị mất hoặc bị đánh cắp. Quý vị chỉ có thể nhận 1 thẻ quà tặng cho mỗi năm theo lịch cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này. Các thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có giới hạn. Những chương trình này có thể chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường: Hãy Thực Hiện Những Khám Nghiệm Truy Tầm Quan Trọng Sau Đây Để Giữ Gìn Sức Khỏe

Sức khỏe của quý vị như thế nào? Có thể khó để theo dõi bệnh tiểu đường của quý vị nếu không thực hiện những kiểm tra và khám nghiệm truy tầm phù hợp. Sau đây là một số cách để giữ gìn sức khỏe:

Kiểm Tra	Xét Nghiệm	Kiểm Soát
Quý vị có nguy cơ bị bệnh không? ■ Thừa cân ■ Tiền sử gia đình bị bệnh tiểu đường ■ Bệnh tiểu đường thai kỳ trong thời gian mang thai	Hãy thường xuyên thực hiện: ■ Xét nghiệm A1C (mỗi 3 đến 6 tháng theo chỉ định) ■ Kiểm tra huyết áp (mỗi buổi khám tại văn phòng) ■ Khám mắt cho người bị bệnh tiểu đường (hàng năm) ■ Khám thận (hàng năm) ■ Kiểm tra lượng mỡ trong máu (cholesterol) (hàng năm)	Kiểm soát bệnh tiểu đường: ■ Khám với bác sĩ thường xuyên ■ Ăn những loại thức ăn bổ dưỡng ■ Tích cực vận động ■ Theo dõi lượng đường trong máu của quý vị bằng cách thường xuyên kiểm tra mức A1C ■ Uống các loại thuốc theo chỉ định của bác sĩ

- Cách duy nhất để biết mức A1C của quý vị là thực hiện xét nghiệm. Xét nghiệm A1C kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị và có thể cho quý vị biết liệu bệnh tiểu đường của quý vị có đang được kiểm soát hay không. Xét nghiệm A1C cũng có thể giúp bác sĩ lập kế hoạch để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.
- Thực hiện khám mắt cho bệnh tiểu đường hàng năm giúp kiểm tra những dấu hiệu sớm của các vấn đề về sức khỏe.
- Nếu quý vị bị huyết áp cao hoặc lượng mỡ trong máu (cholesterol) cao, hãy hỏi bác sĩ liệu quý vị có cần dùng bất kỳ loại thuốc nào hoặc thay đổi lối sống hay không.
- Bệnh thận mãn tính không có các dấu hiệu hay triệu chứng nào trong giai đoạn đầu. Hãy để bác sĩ kiểm tra thận của quý vị thường xuyên bằng cách thực hiện các xét nghiệm máu và nước tiểu đơn giản.

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị và làm hẹn ngay hôm nay!

Xin đừng quên hoàn tất và nộp mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe của quý vị. Để biết thêm thông tin và để nhận mẫu đơn, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.



Xin Nhớ Làm Hẹn Khám Truy Tìm bệnh Ung Thư Định Kỳ

Thực hiện đầy đủ các khám nghiệm truy tìm bệnh ung thư định kỳ là một phần quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe tổng quát của quý vị.

Việc khám truy tìm bệnh ung thư sớm có thể giúp phát hiện các tế bào ung thư trước khi chúng phát triển hoặc lan đến các vùng khác của cơ thể. Thực hiện tất cả những khám nghiệm truy tìm sớm có thể giúp phát hiện sớm và tránh sự chậm trễ trong việc điều trị. Dưới đây là một số xét nghiệm không nên trì hoãn:



Khám Nghiệm Truy Tìm Ung Thư Vú

Từ độ tuổi 40, xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời gian khi nào và bao lâu thì quý vị nên chụp quang tuyến vú một lần. Chụp quang tuyến vú là chụp ảnh X-quang mỗi bên vú để kiểm tra bệnh ung thư. Nếu phát hiện bất cứ điều gì, quý vị sẽ được thông báo nếu cần làm thêm xét nghiệm.

Khám Tầm Soát Ung Thư Phổi

Ở độ tuổi 50, nếu quý vị hiện đang hút thuốc hoặc đã cai thuốc lá trong vòng 15 năm qua, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về nguy cơ bị bệnh ung thư phổi và ích lợi của việc khám tầm soát. Hãy khám tầm soát ung thư phổi hàng năm bằng cách chụp cắt lớp vi tính liều thấp.

Kiểm Tra Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trục Tràng

Ở độ tuổi 45, xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời gian khi nào quý vị nên kiểm tra ngăn ngừa ung thư đại trực tràng. Nguy cơ quý vị bị ung thư đại trực tràng tăng lên theo tuổi tác. Một vài người không có triệu chứng, nhưng những người có triệu chứng có thể có:

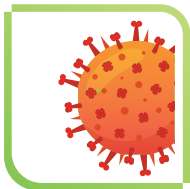
- Máu trong phân hoặc chảy máu trực tràng
- Đau bụng
- Có sự thay đổi trong phân hoặc thói quen đại tiện như thường xuyên bị tiêu chảy hoặc táo bón
- Tự nhiên bị sụt cân



Hiện có rất nhiều chọn lựa để khám truy tìm bệnh ung thư. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra loại khám nghiệm nào phù hợp nhất với quý vị, và khi nào thì quý vị nên thực hiện khám nghiệm. Để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe, điều quan trọng là phải phát hiện bệnh ung thư sớm để quý vị có thể được điều trị ngay lập tức.

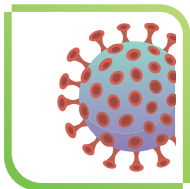
Bảo Vệ Sức Khỏe Của Quý Vị Bằng Việc Chích Ngừa

Quý vị có thể nghĩ rằng chích ngừa là việc mà chỉ có trẻ em mới cần, nhưng quý vị có biết rằng **tất cả** người lớn cũng cần phải chích ngừa không? Chích ngừa giúp bảo vệ sức khỏe của quý vị và những người thân yêu để chống lại các bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng. Khi chúng ta lớn tuổi, hệ thống miễn dịch bị suy yếu làm cho chúng ta có nguy cơ cao mắc một số bệnh và những biến chứng từ bệnh. Xin quý vị chắc chắn chích ngừa đầy đủ những loại vắc-xin sau đây.



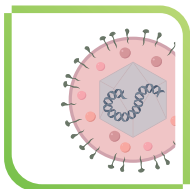
Bệnh cúm

Cúm là một loại vi-rút có thể gây ra các bệnh từ nhẹ đến nặng. Những người từ 65 tuổi trở lên có nhiều nguy cơ mắc các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe nếu họ bị bệnh cúm. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể bị bệnh cúm. Hàng năm, hãy tự bảo vệ mình bằng cách chích ngừa cúm vào cuối mùa hè.



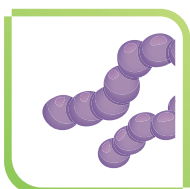
Vi-rút Corona

Vi-rút Corona có thể gây ra bệnh hô hấp từ nhẹ đến trung bình (COVID-19). Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, đang mang thai hoặc có các tình trạng sức khỏe như bệnh mãn tính hoặc hệ thống miễn dịch suy yếu, quý vị có thể có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng.



Bệnh zona (giời leo)

Bệnh zona là một chứng phát ban trên da gây đau đớn, thường có mụn nước. Bất cứ ai đã từng bị bệnh thủy đậu đều có thể bị bệnh zona. Người lớn từ 60 tuổi trở lên có nguy cơ cao nhất mắc bệnh zona và các biến chứng nghiêm trọng hơn. Xin chắc chắn trao đổi với bác sĩ của quý vị về vắc-xin ngừa bệnh zona trong lần khám tiếp theo. Quý vị nên chích vắc-xin ngừa bệnh zona mỗi 5 năm một lần hoặc theo đề nghị của bác sĩ.



Phế cầu khuẩn

Bệnh phế cầu khuẩn có thể gây ra các bệnh nhiễm trùng như bệnh viêm phổi, viêm màng não và nhiễm trùng máu. Người lớn từ 65 tuổi trở lên nên chích ngừa phế cầu khuẩn để bảo vệ chống lại loại vi khuẩn được gọi là phế cầu khuẩn, có thể dẫn đến bệnh viêm phổi. Viêm phổi là một bệnh nhiễm trùng trong phổi của quý vị. Viêm phổi có thể gây ra bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi có thể dẫn đến tử vong. Quý vị có thể chích vắc-xin phế cầu khuẩn vào bất cứ lúc nào trong năm, và quý vị có thể chích cùng lúc với vắc-xin ngừa cúm.

Xin gọi cho bác sĩ của quý vị để biết nơi quý vị có thể chích các loại vắc-xin ngừa cúm, COVID-19, bệnh zona và bệnh viêm phổi. Nếu bác sĩ của quý vị không có những loại vắc-xin này, quý vị có thể hỏi nhà thuốc hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health.



Những việc Quý vị Có thể Thực hiện để Kiểm soát các loại Thuốc của mình

Khi quý vị sử dụng thuốc theo cách được chỉ định, điều này được gọi là tuân thủ việc sử dụng thuốc. Điều này bao gồm liều lượng và thời gian sử dụng thuốc.

Dưới đây là một số lời khuyên để giúp quý vị theo dõi các loại thuốc của mình:

- Luôn giữ một danh sách cập nhật bên mình
- Sử dụng hộp đựng thuốc để sắp xếp các loại thuốc
- Đặt báo thức để nhắc nhở quý vị uống thuốc
- Sử dụng các loại thuốc của quý vị theo chỉ dẫn của bác sĩ



- Gọi cho nhà thuốc của quý vị để lấy thêm thuốc khi quý vị sắp hết thuốc
- Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về số lượng thuốc dùng trong 90 ngày
- Ghi danh để tự động lấy thêm thuốc tại nhà thuốc của quý vị



Việc lập một danh sách đầy đủ nhất về tất cả các loại thuốc mà quý vị đang sử dụng được gọi là đối chiếu thuốc. Bác sĩ của quý vị sẽ thực hiện việc này trong buổi khám và xem xét các loại thuốc của quý vị, liều lượng và mức độ sử dụng thường xuyên như thế nào.

Xin chắc chắn rằng quý vị:

- Mang theo danh sách cập nhật các loại thuốc của quý vị đến buổi khám tiếp theo.
- Hỏi bác sĩ của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào được bán ngoài quầy, các loại vitamin hoặc thuốc bổ.
- Sử dụng một nhà thuốc để lấy các loại thuốc của quý vị để nhà thuốc có hồ sơ đầy đủ.

Chương Trình Kiểm Soát Việc Trị Liệu Bằng Thuốc (Medication Therapy Management, MTM)

Chương Trình Kiểm Soát Việc Trị Liệu Bằng Thuốc được cung cấp cho một số thành viên OneCare. Các thành viên được ghi danh vào Chương Trình Kiểm Soát Việc Trị Liệu Bằng Thuốc có thể gặp các dược sĩ của chúng tôi miễn phí. Các dược sĩ có thể cho quý vị biết cách tốt nhất để sử dụng các loại thuốc và giúp quý vị tiết kiệm tiền phụ phí. Để biết thêm thông tin, xin vào trang mạng: www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số điện thoại miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/OneCare.

Hãy Thực Hiện Các Bước để Cải Thiện Sức Khỏe Xương của Quý Vị

Bệnh loãng xương phát triển khi cơ thể mất khối lượng xương hoặc khi cấu trúc và độ chắc khỏe của xương thay đổi. Sự suy giảm độ chắc khỏe của xương có thể làm tăng nguy cơ bị gãy xương (xương nứt gãy). Quý vị có thể không để ý thấy sự phát triển của bệnh loãng xương trong nhiều năm, vì không có các dấu hiệu hay sự khó chịu cho đến khi bị gãy xương.

Ở bất cứ độ tuổi nào quý vị cũng đều có thể bắt đầu cải thiện sức khỏe xương của mình. Sau đây là một số việc quý vị có thể thực hiện để ngăn ngừa bệnh về xương và bị gãy xương:

- Tích cực hoạt động thể chất bằng cách thực hiện các hoạt động chịu được sức nặng như đi bộ trong khi cầm một cặp tạ nhẹ.
- Thực hiện các bước để ngăn ngừa té ngã như thường xuyên khám thị lực và thính lực.
- Làm cho ngôi nhà của quý vị an toàn hơn. Không để đồ lộn xộn trên sàn nhà. Bỏ các tấm thảm nhỏ hoặc dán chặt thảm xuống sàn nhà. Lắp lan can hoặc thanh vịn ở những nơi mà quý vị dễ bị té.
- Ăn những loại thực phẩm giàu can-xi và vitamin D để giúp xương chắc khỏe.
- Uống caffeine một cách chừng mực. Quá nhiều caffeine có thể ảnh hưởng đến sự cân bằng của lượng can-xi trong cơ thể của quý vị.
- Hạn chế việc uống rượu. Uống quá nhiều rượu có thể gây hại cho xương.
- Bỏ thuốc lá nếu quý vị đang hút thuốc.
- Uống thuốc theo toa điều trị chứng loãng xương để giúp ngăn ngừa gãy xương.

Đừng chờ cho đến khi quý vị bị gãy xương. Hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị để đo hấp thụ tia X năng lượng kép (DEXA) hay còn gọi là kiểm tra đo mật độ khoáng trong xương, đặc biệt ở phụ nữ từ 65 tuổi trở lên. Kết quả xét nghiệm sẽ cho quý vị biết độ chắc khỏe của xương như thế nào, liệu quý vị có bị loãng xương hay không và nguy cơ quý vị bị gãy xương. Bác sĩ của quý vị có thể cung cấp các chọn lựa về điều trị để tái tạo xương hoặc làm chậm quá trình bị mất xương. Xin quý vị cũng chắc chắn hỏi về những cách giúp quý vị có thể tránh tình trạng bị mất xương do những tác dụng phụ của những loại thuốc mà quý vị đang dùng cho những bệnh trạng khác.



Tìm Hiểu Về Bệnh Trầm Cảm

Các Triệu Chứng của Bệnh Trầm Cảm Là Gì?

- Cảm thấy buồn bã, suy sụp hoặc trống rỗng gần như cả ngày, hầu như mỗi ngày, trong 2 tuần hoặc lâu hơn
- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong công việc, học tập và các hoạt động
- Sụt cân hoặc tăng cân
- Khó ngủ vào ban đêm và khó giữ tinh thần tỉnh táo vào ban ngày
- Thiếu năng lượng và không có động lực
- Cảm thấy đau khổ hoặc dễ bị kích động hầu như mọi lúc
- Khó suy nghĩ hoặc đưa ra quyết định
- Cảm thấy tuyệt vọng, không có giá trị hoặc bất lực
- Có suy nghĩ hoặc nói về việc không muốn sống



Quý Vị Có Thể Làm Gì?

Nếu quý vị tin rằng quý vị có các dấu hiệu của bệnh trầm cảm, hãy yêu cầu bác sĩ để quý vị được khám thăm định cho bệnh trầm cảm. Bác sĩ của quý vị sẽ hỏi những câu hỏi về cách quý vị cảm nhận và thăm định các triệu chứng của quý vị. Trầm cảm là một tình trạng rất phổ biến và có khả năng điều trị được cao. Hiện đang có rất nhiều chọn lựa về phương pháp điều trị và nguồn trợ giúp. Một vài chọn lựa về phương pháp điều trị phổ biến bao gồm:

- Các loại thuốc (điều trị bằng thuốc chống trầm cảm)
- Liệu pháp Trò chuyện (tư vấn cho cá nhân hoặc theo nhóm)

Với phương pháp điều trị phù hợp, theo thời gian quý vị có thể hết bị trầm cảm. Việc điều trị có thể giúp quý vị bắt đầu kiểm soát các triệu chứng của mình và cảm thấy tốt hơn. Nếu quý vị đã được kê toa thuốc cho chứng trầm cảm, xin hãy dùng các loại thuốc hiện tại của quý vị trong một thời gian để thuốc phát huy tác dụng. Hãy kiên nhẫn. Việc điều trị cần có thời gian và kiên trì thực hiện. Đừng ngưng việc điều trị hay các loại thuốc mà không trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Làm như vậy có thể khiến quý vị bị trầm cảm trở lại. Việc ngưng thuốc đột ngột cũng có thể gây ra các triệu chứng khác.

Càng sớm nhận được sự trợ giúp thì quý vị càng mau chóng cảm thấy tốt hơn.

Để tìm hiểu thêm về các Dịch vụ Sức khỏe Hành vi và Rối loạn Sử dụng Chất gây nghiện, xin gọi đường dây miễn phí của văn phòng Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health ở số **1-855-877-3885 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.



Giữ Tim Của Quý Vị Khỏe Mạnh Sau Một CƠ Nhồi Máu CƠ Tim

Nhồi máu cơ tim có thể xảy ra khi lượng máu mang ô-xy đến tim bị nghẽn. Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và dùng thuốc cho tim có thể giúp ngăn ngừa, làm giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc hồi phục lại sau một cơn nhồi máu cơ tim của quý vị; và cũng có thể làm giảm nguy cơ quý vị bị tử vong do bệnh tim.

Những thay đổi nào quý vị có thể thực hiện?

- **Cai thuốc lá nếu quý vị hút thuốc.** Tạo ra một kế hoạch để cai thuốc lá, nhận sự giúp đỡ từ người tư vấn, và hỏi bác sĩ của quý vị những gì có thể giúp quý vị cai thuốc lá như miếng dán nicotine, kẹo nhai (gum), thuốc viên ngậm tan trong miệng (lozenges) hoặc thuốc xịt mũi.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục ít nhất 40 phút như là đi bộ, chạy bộ hoặc bơi lội ít nhất 3 đến 4 ngày mỗi tuần. Sử dụng tạ hoặc dây co giãn (resistance band) có thể giúp làm cho cơ bắp của quý vị chắc khỏe hơn.
- **Cải thiện chế độ ăn uống của quý vị.** Ăn uống lành mạnh, những bữa ăn ít chất béo với ít muối và ít thêm đường. Ăn trái cây, rau quả và thực phẩm có chất xơ có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim và tai biến.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Bị thừa cân làm cho tim của quý vị làm việc mệt nhọc hơn. Ăn khẩu phần ăn nhỏ lại hoặc ít calorie hơn có thể giúp quý vị duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Một số lời khuyên cho cân nặng khỏe mạnh bao gồm uống nhiều nước, ngủ đủ giấc và kiểm soát sự căng thẳng.



Quý vị có thể cần dùng thuốc nào?

- + **Để ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim khác:** Những thuốc này được gọi là beta blocker giúp tim đập chậm lại, làm giảm huyết áp, và giảm lượng máu bơm vào tim. Beta blockers bao gồm metoprolol và atenolol.
- + **Để làm giảm huyết áp:** Cao huyết áp gây hại các thành mạch máu. Một số người có thể cần dùng nhiều hơn một loại thuốc để giúp làm giảm huyết áp của họ. Những loại thuốc này bao gồm hydrochlorothiazide, lisinopril và amlodipine.
- + **Để ngăn ngừa máu đông cục:** Thuốc thông thường để ngăn ngừa máu đông cục bao gồm aspirin hoặc clopidogrel.
- + **Statins:** Statins ngăn ngừa sự tích tụ mỡ hình thành, lan rộng hoặc vỡ ra làm nghẽn mạch máu. Những loại statins bao gồm atorvastatin và rosuvastatin.



Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và chọn lựa những thực phẩm lành mạnh là chìa khóa để giúp ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về chế độ ăn uống, kế hoạch tập thể dục và thuốc của quý vị mà những điều đó có thể là tốt nhất để giúp giữ cho tim của quý vị khỏe mạnh.

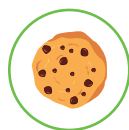
Những Việc Quý Vị Có Thể Thực Hiện Khi Bị Khô Miệng

Chứng khô miệng xảy ra khi quý vị không có đủ lượng nước bọt để giữ ẩm cho vùng miệng. Các loại thuốc điều trị bệnh cao huyết áp, chứng trầm cảm và các vấn đề về kiểm soát bàng quang thường gây ra chứng khô miệng. Điều này có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị hư răng, nhiễm trùng, và lỗ sâu răng.

Việc tránh những thứ sau đây có thể giúp giảm tình trạng này:



Các loại thức ăn cay hoặc mặn



Những loại thức ăn nhẹ có nhiều đường như bánh quy



Caffeine, nước ngọt, và những loại nước trái cây có tính axit như nước cam

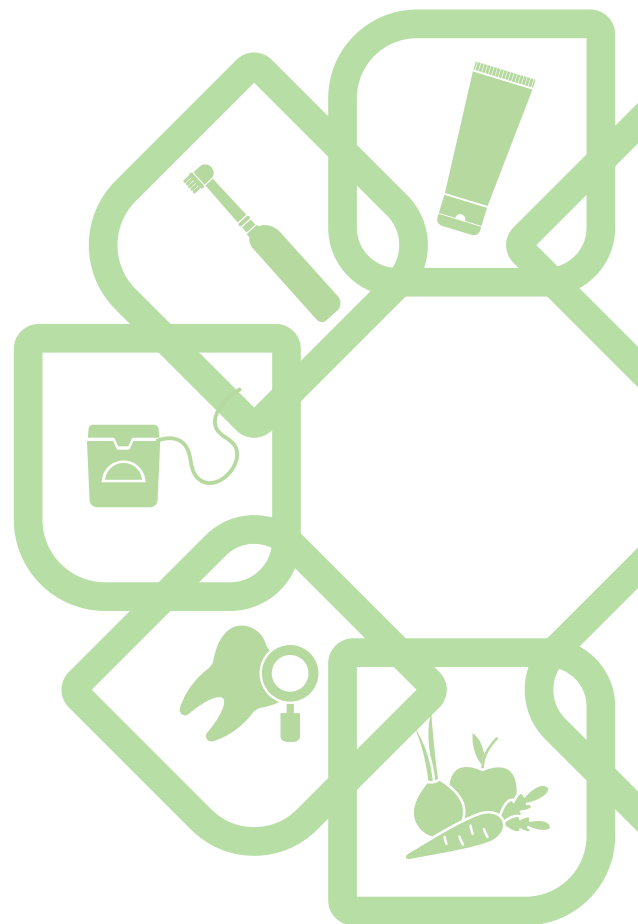


Hút thuốc và sử dụng bia rượu

Nhấm nháp nước hoặc những loại thức uống không bổ thêm đường có thể giúp giảm tình trạng này. Quý vị cũng có thể làm theo những lời khuyên sau đây để giữ gìn sức khỏe răng miệng:

- Đánh răng bằng kem đánh răng có chứa fluoride
- Sử dụng bàn chải điện nếu có thể
- Dùng chỉ nha khoa hàng ngày giữa các bữa ăn
- Khám với nha sĩ mỗi năm, ngay cả khi quý vị không có răng hoặc sử dụng răng giả
- Chọn các loại trái cây và rau quả cho bữa ăn nhẹ

Hãy nhớ báo cáo bất kỳ vấn đề nào về tình trạng đau nhức hoặc khô miệng cho nha sĩ của quý vị. Quý vị có thể liên lạc với CalOptima Health để được hướng dẫn thêm về cách chăm sóc cho những nhu cầu về sức khỏe của mình.



Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe.



Gia hạn Chương trình Medi-Cal — Hãy Thực hiện các Bước để Giữ chương trình Medi-Cal của Quý vị

Giờ đây, khi đại dịch đã chấm dứt, Sở Xã Hội Quận Cam (SSA) đã khởi động lại tiến trình gia hạn chương trình Medi-Cal hàng năm. Xin đừng để sự dè dặt của quý vị bị gián đoạn. Xin chắc chắn là quý vị báo cáo bất kỳ thay đổi nào về tên, địa chỉ nhận thư, địa chỉ email và số điện thoại, để SSA có thể liên lạc với quý vị.



Quý vị sẽ nhận được một lá thư thông báo quý vị đã được tự động gia hạn hoặc một mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin gửi thông tin của quý vị trong vòng 60 ngày qua trang mạng, qua điện thoại, đến gặp trực tiếp hoặc qua đường bưu điện. Thư gia hạn của quý vị sẽ được gửi dựa trên tháng đầu tiên mà quý vị được ghi danh vào chương trình Medi-Cal.

Xin làm theo những bước sau:



1. Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị với SSA.



3. Kiểm tra thư từ xem quý vị có nhận được mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng.



2. Tạo hoặc kiểm tra tài khoản của quý vị trên mạng tại **BenefitsCal.com**.



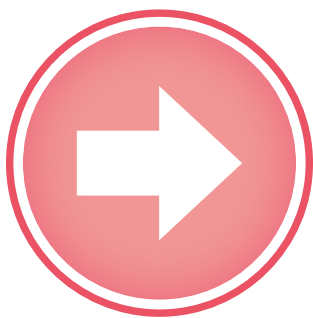
4. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn.

Xin vào tài khoản Medi-Cal của quý vị trên trang mạng **BenefitsCal.com** hoặc gọi cho SSA ở số **1-800-281-9799**. Xin thực hiện các bước để giữ chương trình Medi-Cal của quý vị!

CalFresh Có Thể Giúp Quý Vị Nhận Được Tiền Để Mua Thực Phẩm

Quý vị không phải chọn lựa giữa việc mua các loại thực phẩm bổ dưỡng hay để tiền chi trả cho các hóa đơn, như tiền thuê nhà. Xin nộp đơn cho chương trình CalFresh để nhận tối đa **\$939*** mỗi tháng cho một gia đình gồm 4 người hoặc tối đa **\$281*** mỗi tháng cho mỗi cá nhân. Chương trình cung cấp các phúc lợi dưới dạng thẻ debit (thẻ ghi nợ) có thể sử dụng tại các cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản và trên mạng. Xin ghi danh ngay hôm nay tại **GetCalFresh.org** hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

*CalFresh không phải là một chương trình của Medi-Cal, và chương trình CalFresh sẽ không thay đổi các phúc lợi Medi-Cal của quý vị. Không có gì bảo đảm rằng quý vị sẽ hội đủ điều kiện nếu nộp đơn cho chương trình, và số tiền phúc lợi có thể khác nhau.



Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 2 điều sau đây

Là một thành viên OneCare mới, quý vị sẽ nhận được một tập tài liệu “Chào mừng đến với OneCare” qua đường bưu điện. Xin quý vị vui lòng mở tập tài liệu ngay và thực hiện 2 điều sau:



Đọc và giữ Cẩm nang Thành viên OneCare của quý vị

Cẩm nang Thành viên OneCare của quý vị có thông tin quan trọng về các chương trình và dịch vụ của OneCare. Xin tham khảo cẩm nang thành viên của quý vị để tìm hiểu về những gì chúng tôi đài thọ, cách thay đổi nhóm y tế của quý vị, cách thay đổi bác sĩ gia đình và nhiều chi tiết khác.



Làm hẹn buổi khám sức khỏe đầu tiên của quý vị

Làm hẹn buổi khám sức khỏe đầu tiên trong vòng 90 ngày (3 tháng) sau khi tham gia chương trình OneCare. Chúng tôi tin rằng chăm sóc phòng ngừa là cách tốt nhất để giữ sức khỏe cho quý vị và gia đình của quý vị. Điều đó có nghĩa là khám bác sĩ lần đầu tiên, ngay cả khi quý vị không cảm thấy mình bị bệnh. Bác sĩ của quý vị có thể tìm thấy các vấn đề sức khỏe sớm, trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.



CÁC NGÔN NGỮ HOẶC HÌNH THỨC KHÁC

Các thông tin và tài liệu có sẵn bằng chữ in khổ lớn và các hình thức và ngôn ngữ khác. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn nói và viết, và nếu quý vị cần thông tin hoặc tài liệu bằng một hình thức khác.



CẨM NANG THÀNH VIÊN CALOPTIMA HEALTH

Cẩm Nang Thành Viên cập nhật nhất có sẵn trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/OneCare và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ của chúng tôi.



Những Số Điện Thoại Quan Trọng

Tư Vấn Sau Giờ Làm Việc

Nếu quý vị cần tư vấn về y tế sau giờ làm việc, xin gọi văn phòng bác sĩ gia đình của quý vị hoặc số điện thoại ở phía sau thẻ của nhóm y tế hoặc tổ hợp y tế của quý vị.

Cấp Cứu Y Tế

Xin bấm số **9-1-1** hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp đúng là cấp cứu y tế.

Văn phòng Dịch Vụ OneCare

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734**
TTY: **711**

Văn phòng Sức Khỏe Hành Vi

Trợ giúp với các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại chấn cho sự suy giảm từ nhẹ đến vừa phải do tình trạng sức khỏe tâm thần.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Văn phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe

Trợ giúp với các tài liệu về sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Đường Dây Tư Vấn với Y Tá

Để được trợ giúp tìm hiểu nếu quý vị cần sự chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Chương trình Nha khoa Medi-Cal

Trợ giúp về các phúc lợi nha khoa.
Số điện thoại miễn phí: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Chương trình Dịch vụ Nhãn Khoa)

Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health để xem liệu quý vị hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc thị giác. Các số điện thoại này là cho VSP.
Số điện thoại miễn phí: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

Để giúp tiếp cận một hệ thống rộng khắp gồm các cơ sở hoặc trung tâm tập thể dục mà không phải trả chi phí.
www.SilverandFit.com
Số điện thoại miễn phí: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, là một chương trình Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare. Việc ghi danh gia nhập vào OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. OneCare tuân thủ luật dân quyền hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật hoặc giới tính. Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org/OneCare**.



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

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health