

2019 年秋季

# OneCare

聯盟

免費乳房X光檢查

安全的藥物處理

視力福利

今天就註冊我們的會員端口



A Public Agency

OneCare Connect  
**CalOptima**  
Better. Together.



# 行為 健康服務

請致電 CalOptima 心理健康服務  
 免費電話 **1-855-877-3885**  
 進行篩查和轉診。此號碼每週7天，  
 每天24小時開放。TDD/TTY 用戶可撥  
 打免費電話 **1-800-735-2929**。



評估



個人和團體治療



幫助治療心理健康所用的藥物



治療心理健康所需的住院服務



治療心理健康所需的部分住院  
治療或重症門診服務

CalOptima 為 OneCare Connect  
 成員提供行為健康服務，包括：

OneCare Connect Cal MediConnect 計劃 (Medicare-Medicaid 計劃) 是一個與 Medicare 和 Medi-Cal 簽署合約的計劃，其將兩項計劃合並為一個計劃並綜合了兩項計劃的共同福利提供給會員。OneCare Connect 遵循所有適用的聯邦公民權利法律並不因種族，膚色，原國籍，年齡，殘疾，或性別而歧視。請致電我們的客戶服務電話 **1-855-705-8823**，一週7天，一天24小時。TDD/TTY 會員電話 **1-800-735-2929**。

H8016\_19AD016TC

# 新會員從這裡開始

## 您需要做這 2 件事情



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

### 1. 閱讀並保留您的 OneCare Connect 會員手冊

您的 OneCare Connect 會員手冊有關於 OneCare Connect 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。

### 2. 預約您的首次健康檢查

在加入 OneCare Connect 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。

## 懷孕？

### 如果您正計劃懷孕，您應做些什麼

您的醫療網或 CalOptima 承保家庭生育計劃服務。其中包括諮詢、妊娠測試和避孕方法。請撥打 CalOptima 的客戶服務部門。

### 如果您已懷孕，您應做些什麼

一旦當您認為自己已懷孕，您需要去看醫生，以開始產前護理。向您的醫生諮詢圍產期支持服務。這是在您懷孕期間以及分娩後兩個月內為您提供更多資訊的計劃。

# 處理藥物的最佳方法是什麼？

藥物必須按照醫生的規定服用。您的處方藥必須只能由您服用。如果您把未使用或過期的藥品存放在家裡，別人就有可能誤拿，接觸或濫用。這可能對健康導致嚴重的影響。

據悉，某些止痛藥物在沒有處方的情況下服用是非常有害或致命的。這些藥物包括阿片類藥物，如氫可待因（維柯丁、諾科）和氧可待因（百科、氧可酮）。當您不再需要這些藥物時，應該儘快將它們安全地從您的家中處理乾淨。美國食品藥品監督管理局建議，如果沒有如下選擇，應該迅速將止痛藥沖倒在廁所裡：

## 如何處理掉未使用或過期的藥物

- **扔棄一次性包裝處方藥：**一些當地藥店提供處方藥。這些藥包中含有粉末，當與水混合時，阿片類藥物會溶解並將轉化為凝膠形式。凝膠混合物可以扔棄在家中的垃圾桶裡。
- **固定回收站點：**一些零售店、醫院、診所藥房和警察局有固定的回收箱。當地藥房有回收箱，您可以在一年中的任何時候安全棄置藥品。即使這些藥品是在其他地方購買的，您也可以在这些地方免費棄置這些處方藥和非處方藥。這些地方不accept非法藥物、針頭和注射器、吸入器和液體。請諮詢您當地的藥房或本網站，以查找距離您最近您的回收站點：<https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch>
- **國家藥品回收日：**政府每年4月和10月舉辦兩次藥品回收日活動。全國各地有5,000多個網站來收集您未使用的藥品。您可以在本網站瞭解更多有關日期和站點的資訊：[https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug\\_disposal/takeback/index.html](https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html)



大多數藥品都可以在藥品回收活動中或上述的回收箱中得到回收。當沒有這些選擇的時候，您也可以將藥物按以下步驟扔棄在家中的垃圾箱內：

從原始容器中取出藥物。

將藥物與非食品混合，如使用過的咖啡渣或貓垃圾；

將混合物投入容器中，如密封塑膠袋，

把容器扔棄到您家的垃圾桶裡；

劃掉空藥瓶或空藥品包裝上處方標籤中的所有個人資訊。

務必定期與您的醫生一起檢查您所有的藥物，當您不再需要某些藥物時，要儘快扔棄。

# 護士個案經理： 幫助您獲得護理



你是否了解 CalOptima 的個案經理是註冊護士？他（她）可以幫助安排您與您的醫療保健服務者之間的護理。當您在醫療問題上需要幫助時，他們是您和您家人的衛護者。我們經驗豐富的護士個案經理可以幫助您瞭解慢性、嚴重的疾病。他們還可以跳過繁瑣的過程，直接為您與其他的醫療服務者合作。

**個案管理服務由 CalOptima 免費提供給您。**  
它可以提供額外的支持，幫助你達到您的醫療保健目標。

在以下情況，您可以獲得個案管理服務：

- 您的醫生推薦
- 我們聯繫您填寫健康調查
- 您致電客戶服務部門並要求個案管理

當你被推薦後，您的護士個案經理會給您打電話。他們會告知您能給您提供幫助的類型。

我們的護士個案經理可以：

- 回答您的健康保健問題
- 成為一名健康教練
- 檢查您的藥物
- 介紹您到心理健康服務或其他服務
- 為您提供一份關於住房、食品援助等方面的資源清單

在第一通電話中，您將被問到許多問題。您的回答會讓我們瞭解您需要幫助的領域。您還會被問到哪些事情對您的健康最重要。這樣我們能瞭解到更多關於您，您的需求和您的目標！

此通電話之後，您將被要求與您的個案經理合作，制定一套為達到您的健康目標為目的地的計劃。您的護士個案經理會經常和您交流並與您一起制定計劃。如果情況發生變化，您的計劃將被更新。

今天就致電 CalOptima 護士個案經理，看是否可以幫助您實現您的醫療保健目標！

# 糖尿病：使用餐盤法進行膳食規劃

無論您是否患有糖尿病，餐盤法均是控制份量大小的簡便方法。

您可據此瞭解各食物種類的應攝入量，從而幫助您規劃食用量。您無需計算卡路里。此方法最適用午餐和晚餐。

## 讓我們從以下步驟開始：

- 1 每次進餐均使用9英寸的餐盤。
- 2 用非澱粉類蔬菜填滿半個餐盤。
- 3 在另一半餐盤，蛋白質食品應佔四分之一。
- 4 穀物或澱粉類蔬菜應佔另外四分之一。

在這一半餐盤添加一小塊水果(1/2杯)或一份乳製品(8盎司)，如牛奶。進餐時飲用低卡路里飲料，如水或無糖茶。

## 水果

蘋果、藍莓、甜瓜、葡萄柚、草莓、梨或李子

## 水果

## 穀物和澱粉類蔬菜

- 糙米、野生稻米、全麥麵食、藜麥、爆米花(氣爆式)和其他全穀物，如：碾碎幹小麥(碎小麥)、全麥麵粉、全黑麥、蕎麥、燕麥(整粒燕麥或燕麥片)或全麥麵包
- 綠豌豆、紅薯、南瓜、歐洲防風草、小青南瓜或冬南瓜
- 幹豆(黑豆、利馬豆或斑豆)、扁豆或無脂豆泥

## 乳製品

## 乳製品

- 脫脂或低脂牛奶(1%)
- 原味豆奶
- 原味脫脂酸奶或低脂酸奶

## 非澱粉類蔬菜

朝鮮薊、豆芽、抱子甘藍、西蘭花、捲心菜、胡蘿蔔、菜花、茄子、綠葉蔬菜(如羽衣甘藍)、綠豆、豆薯、蘑菇、洋蔥、辣椒、沙拉綠葉蔬菜(生菜、長葉莧苣或菠菜)、南瓜或番茄

## 非澱粉類蔬菜

## 穀物和澱粉類蔬菜

## 蛋白質食品

## 蛋白質食品

- 去皮雞肉或火雞肉
- 瘦牛肉或豬肉
- 魚類和海鮮，如金槍魚、鱒魚、鮭魚、羅非魚、螃蟹、蝦、牡蠣或龍蝦
- 豆腐、低脂乳酪、輕乳酪或蛋白

## 用手來判斷食物份量。

份量					
	1 拳頭 = 1杯	1 拇指 = 1盎司	1 把 = 1盎司零食	1 掌心 = 3盎司	1 拇指尖 = 1茶匙
吃	一份水果或蔬菜	1湯匙花生醬	一把堅果	一份煮熟的肉類	一份黃油

## 您的9英寸餐盤應：

- 蔬菜佔1/2。
- 3盎司蛋白質食品佔1/4。
- 穀物或澱粉類食物佔1/4。

請與您的醫生討論餐盤法是否適合您。如欲瞭解更多關於餐盤法和糖尿病膳食規劃的資訊，請致電CalOptima的健康管理部門，電話：1-714-246-8895。

來源：國家糖尿病、消化系統和腎臟疾研究所；美國衛生與公眾服務部；國立衛生研究院。

## 糖尿病和每年的眼科檢查



如果您患有糖尿病,每12個月進行一次散瞳檢查非常重要。這是因為你有患糖尿病視網膜病變的風險,這種疾病會損害眼睛裡的小血管。它可能導致失明,主要發生在20至74歲的人群中。眼科檢查可以幫助

你得到及時的治療。CalOptima通過視力服務計劃(VSP)每12個月進行一次散瞳的眼科檢查。

糖尿病視網膜病變的跡象可能包括但不限於:

- 隨著時間的推移視力模糊,視力減退
- 飛蚊症
- 陰影或缺失視力
- 夜間視力不清

### 還有什麼?

許多視網膜病變患者直到損傷嚴重或眼睛出血之前都看不到任何跡象。保持健康的血糖、血壓和膽固醇水平,以預防糖尿病視網膜病變。聽從眼科醫生關於如何保護視力的建議。

### OneCare Connect 可以支付眼科檢查費用嗎?

是的,眼科醫生會告訴您應該多久檢查一次眼睛。致電OneCare Connect 的客戶服務部門,了解更多有關您的VSP視力保健福利!

## 健康管理服務

CalOptima為我們的OneCare Connect 會員提供免費的健康管理服務。根據他們的健康記錄或醫生推薦,我們把符合資格的會員加入到選好的服務中。符合資格的會員也可以自行加入。當登記加入一項服務後,會員會收到來自CalOptima的信件或收到工作人員的電話。我們致力於改善您的健康。

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,請致電我們的專線1-714-246-8895。我們週一至週五上午8時至下午5時隨時幫助您。TDD/TTY 用戶可以撥打免費電話 1-800-735-2929。我們期待能幫助您改善您的健康!

\*停止收到我們的信息的請求只局限於健康管理郵件。您仍將會收到CalOptima要求發送給您的材料。

### 服務名稱

成年人哮喘健康服務

慢性心臟衰竭健康服務

糖尿病健康服務

輕快的腳步孕期健康服務

## 免費乳房X光檢查

40歲及以上女性的乳腺癌篩查



CalOptima和您的醫生關心您的健康。在正確的時間做您需要的健康測試是保持健康的好方法!這包括做乳房X光檢查,這是一種可以幫助在早期發現乳腺癌的測試,而在早期乳腺癌可能更容易治療。

### 如何做:

乳腺癌是生活在美國的女性中最常見的癌症之一。您每天做出的選擇有助於降低罹患乳腺癌的風險。保持活躍,保持健康的體重,戒菸,限制或不飲酒,以及多吃水果和蔬菜是您可以做出的良好選擇,以保持健康。

### 乳房檢查:

對於女性來說,了解自身乳房的正常外觀和感覺是很重要的。當你每月進行自我檢查時,你會發現乳房的變化。乳腺癌的症狀—如乳房腫塊—應立即告知醫生。對於一些女性來說,乳腺癌一開始根本沒有任何症狀。這就是為什麼乳房X光檢查如此重要。

對於大多數女性來說,從40歲開始,和你的醫生交談有關做乳房X光檢查來篩查乳腺癌是很重要的。免費乳房X光檢查是OneCare Connect提供的一項預防保健服務。有關詳細信息,請參閱OneCare Connect成員手冊,或瀏覽[www.caloptima.org/onecareconnect](http://www.caloptima.org/onecareconnect)。

### 與醫生合作:

與您的醫生談論有關乳腺癌篩查,在您的健康中扮演一個積極的角色。您的醫生可以和你一起確定您應該在什麼時候做乳房x光檢查,以及您應該多久做一次檢查。把您的健康放在首位並儘早發現問題!

## 重要的電話號碼

<b>營業時間後的醫療建議</b>	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。
<b>(緊)急救醫療服務</b>	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。
<b>OneCare Connect</b>	
客戶服務部門,服務時間為每週7天,每天24小時。	免費電話: <b>1-855-705-8823</b> TDD/TTY專線: <b>1-800-735-2929</b>
行為健康部門為因心理健康狀況,而導致輕微至中度障礙的門診患者,提供心理健康服務上的幫助	免費電話: <b>1-855-877-3885</b> TDD/TTY專線: <b>1-800-735-2929</b>
健康教育部門健康教育部門提供健康與保健方面的幫助。	免費電話: <b>1-714-246-8895</b> 免費電話: <b>1-855-705-8823</b> TDD/TTY專線: <b>1-800-735-2929</b>
護士諮詢熱線服務時間為,每週7天,每天24小時。幫助您判斷您是需要選擇醫生看診,接受急診治療或去醫院急救室。	免費電話: <b>1-844-447-8441</b> TDD/TTY專線: <b>1-844-514-3774</b>
<b>加州牙齒保健 Denti-Cal 計劃</b>	
提供牙齒保健福利方面的幫助	免費電話: <b>1-800-322-6384</b> TDD/TTY專線: <b>1-800-735-2922</b>
<b>LIBERTY 牙齒保健計劃</b>	
提供額外補充牙齒福利上的幫助	免費電話: <b>1-888-704-9838</b> TDD/TTY專線: <b>1-877-855-8039</b>
<b>VSP (視力保健計劃)</b>	
提供 OneCare Connect 計劃視力保健方面的幫助	免費電話: <b>1-800-877-7195</b> TDD/TTY專線: <b>1-800-428-4833</b>
<b>銀髮 &amp; 健康</b>	
免費加入 <a href="http://www.SilverandFit.com">www.SilverandFit.com</a> 中廣泛的健身房和健身中心	免費電話: <b>1-877-427-4788</b> TDD/TTY專線: <b>1-877-710-2746</b>

### 索取其它語言或格式印刷的資訊版本

我們提供加大體字和其他格式和語言印刷的資訊和材料。如果您需要另一種版本的資訊,請致電我們的客戶服務部門並告訴我們您首選使用的口頭和書面語言。

### OneCare Connect 計劃會員手冊

最新版的 OneCare Connect 會員手冊可以透過我們的網站瀏覽 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org), 並根據要求郵寄給會員。欲通過郵寄索要一本手冊給您,請致電 OneCare Connect 計劃客戶服務部門

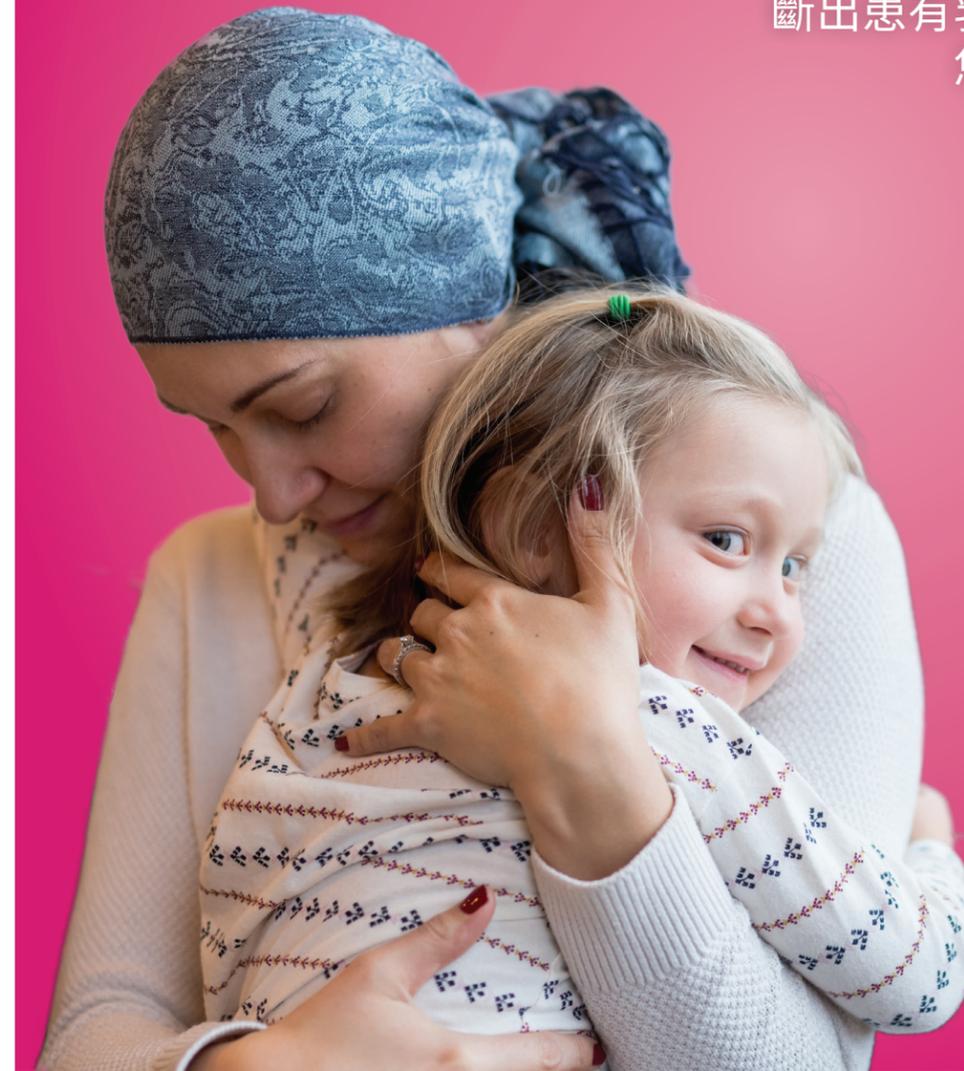
OneCare Connect Cal MediConnect 計劃 (Medicare-Medicaid 計劃) 是一項與 Medicare 和 Medi-Cal 共同簽約的計劃,旨在為會員提供雙項計劃的福利。OneCare Connect 遵循所有適用的聯邦公民權利法律且不因種族,膚色,原國籍,年齡,殘疾,或性別而歧視他人。請致電我們的客戶服務電話 1-855-705-8823,每週7天,每天24小時。TDD/TTY 會員可撥打 1-800-735-2929。這不是一個完整的列表。此福利資訊僅為大概簡介,不是一個完整的福利說明。欲了解更多資訊,請聯繫計劃或閱讀 OneCare Connect 會員手冊。

\*本文件照片中的人物均是模特,僅用於參考。

# 早期的篩選可以拯救生命

八分之一的女性在她的一生中被診斷出患有乳腺癌。今天就打電話給您的醫生安排一次篩查。

瞭解更多有關資訊  
瀏覽網站  
[caloptima.org](http://caloptima.org)



加州頂級的加州醫療保健計劃

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019



## CalOptima的網站全新改版，並有了會員自助服務端口

### 今天就註冊我們的會員端口！對CalOptima的在線訪問。

CalOptima最近推出了我們的新成員端口。會員端口是一個安全的線上網站，讓您可以24小時訪問您的健康資訊。

您可以在電腦、平板電腦或智慧手機設備上訪問CalOptima的新成員端口。其他語言將於2019年秋季開始推出。

在您的醫療保健中發揮積極作用。立即註冊  
<https://member.caloptima.org>！

要在網上進行更改，請訪問 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 的成員門戶。

新的自助服務選項使您更容易、更快地：

- 更新個人信息
- 申請新的保險卡身份證
- 打印您的身份證卡片
- 更改您的健康網路或家庭醫生 (PCP)
- 向 CalOptima 客戶服務部門提出問題
- 查看處方和轉診的歷史和狀態 (將於2020年年中推出)
- 完成年度健康評估調查