

會員新聞

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃
(Medicare) (HMO)



進行健康年檢，保障自身健康

即使身體健康沒出現異常狀況，也請務必定期到您的主治醫生 (PCP) 處就診，以便保持健康。

健康年檢是您計劃的福利之一，您可以透過我們的會員獎勵計劃獲得完成這次年檢的獎勵。在年檢中，您的醫生可能會：

- 測量您的血壓、體重和其他健康測量；
- 請求或抽取血液樣本；
- 進行 EKG 檢查（一項檢查心律的測試）；
- 討論您患心臟病或中風或患上糖尿病、憂鬱症、癡呆症、或其他常見疾病的機率；
- 審查您正在服用的藥物；

- 根據您的年齡和風險因素推薦篩檢；或
- 討論預先指示或其他計劃，用於您不能再為自己的護理作出決定之時。

如果您無法前往醫療服務提供者的診室進行健康年檢，請致電您的護理團隊尋求幫助，安排居家年檢。他們可以為您提供滿足您當前護理需求的最佳選擇。

保護您自己和您所愛的人

公共衛生緊急狀態已宣告結束，但 **COVID-19** 並未消失。

如果您年滿 5 歲且滿足以下條件，則需接受加強劑：

- 您尚未接種 COVID-19 疫苗；或
- 您已接種 COVID-19 疫苗，但最後一劑是在 2022 年 9 月之前。

每年接種流感疫苗也很重要。

這兩種疫苗均免費、安全且可獲得，您可以同時接種。詢問您的醫生哪種疫苗最適合您以及應該何時接種。

資料來源：[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



本期內容 - 2023 年夏季

- 如何與您的醫生討論漏尿問題
- 檢查聽力

如何與您的醫生討論漏尿問題

發生漏尿或意外失禁可能會很尷尬。但這個問題其實較為普遍，好發於以下人群：

- 老年人
- 女性
- 經常抽菸者
- 超重者
- 有攝護腺問題、糖尿病或便秘者

有許多因素會使您難以控制膀胱。為幫助您的醫生查明難以控制膀胱的原因，請寫下以下內容：

- 您的飲食情況以及進餐時間
- 您的如廁時間（包括在夜間）
- 每次如廁的情況（例如，您是否突然感覺尿意來襲，但實際尿量卻很少？）
- 您是否發生過意外及其原因



記錄 2 天或 3 天的情況，然後與您的醫生分享。這可能頗為尷尬，但最好儘早解決問題，以免更糟。

資料來源：nafc.org、medlineplus.gov、mayoclinic.org

如何管理慢性疼痛

任何持續超過三個月的疼痛都被視為是慢性疼痛。

與您的醫生討論處方藥和非處方藥方案。此外，以下是一些可能有幫助的簡單事情：

1. **勤做運動。**例如，嘗試步行、低強度鍛煉或瑜伽。
2. **使用熱敷/冷敷療法。**交替使用熱敷和冷敷。
3. **嘗試替代療法。**您可以嘗試的不同療法有針灸、冥想或正念呼吸等。
4. **減輕壓力。**減輕壓力的方法包括寫日記、培養愛好或與朋友和家人呆在一起。



如果您對如何管理慢性疼痛有任何疑問，請與您的護理團隊交談。

資料來源：homecareassistancejeffersonco.com/how-can-seniors-manage-chronic-pain/

協助我們改進服務

可能會要求您完成健康狀況調查 (HOS)，該調查將由 SPH Analytics 代表 Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) 透過郵件傳送。

如果您收到郵件，請完成調查，該調查詢問的是您兩年內的身心健康狀況。我們將根據調查結果來確定我們如何為您改進服務。

您需要緊急護理或急救護理嗎？

在有非緊急醫療狀況時尋求緊急護理，節省時間。

如果您有以下狀況，請就醫或前往緊急護理中心：

- 咳嗽或喉嚨痛
- 發燒和發冷
- 扭傷、瘀傷或割傷
- 噁心、嘔吐或胃痛
- 滑倒或跌倒，無嚴重疼痛
- 耳朵和鼻竇感染
- 皮疹和叮咬傷
- 背部、關節或肌肉疼痛

如果您有以下狀況，請撥打 **911**，前往急診室：

- 呼吸短促
- 身體任何部位出現突然、嚴重或異常的疼痛
- 突發虛弱、頭暈或麻木
- 言語不清
- 發燒，伴有皮疹
- 昏厥
- 任何危及生命的緊急狀況

儘可能前往網絡內的醫院或緊急護理中心。可瀏覽 vnshealthplans.org 尋找。

檢查聽力

聽力困難可能看似問題不大。但是，如果您喪失聽力，您很有可能變得孤獨、開始健忘，或者跌倒並傷到自己。



隨著年齡的增長，聽力損失更為普遍，但並非必然發生。定期檢查耳朵可以及早發現問題，以免嚴重影響您的健康。

如果您發現自己必須做以下事情，那麼接

受測試就尤為重要：

- 讓人們重複說過的話；
- 調高音量；或
- 聆聽對話時需要提高注意力。

例行性聽力檢查包含在您的計劃福利中。請您的醫生為您進行檢查，或在必要時將您轉介給專科醫生。

資料來源：asha.org、aafp.org

獲得幫助，獲得健康食品

保持健康不僅僅是避免細菌或預防意外。沒有足夠的食物以及難以支付帳單，這些擔憂也會讓您生病。

您的護理團隊可以提供幫助。例如，如果您難以獲得健康食物，他們可以幫助您：

- 查看您是否有資格從聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 獲得福利以幫助支付食物費用；
- 尋找當地的食物銀行；
- 註冊送餐到家服務（您的健康計劃可能承保該服務）；或
- 加入提供午餐的養老院或成人日間護理機構（如果您符合要求）。

與您的護理團隊討論可能適合您的資源。



VNS Health 富康醫療健保計劃遵守聯邦民權法。VNS Health 富康醫療健保計劃不會因種族、宗教、膚色、原國籍、年齡、殘障、性別、性取向、性別認同或性別表達而排斥或區別對待任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711)。

有任何疑問? 您可致電我們的免費電話
1-866-783-1444 (TTY: 711)。

2022年10月1日至2023年3月31日,
每週七天,早上8點至晚上8點

2023年4月1日至2023年9月1日,
週一至週五,早上8點至晚上8點

vnshealthplans.org

Health Plans
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

如果您發現任何可疑行為,請告訴我們。

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 致力於發現並阻止醫療保健計劃中存在的任何欺詐、浪費或濫用行為。

匿名舉報

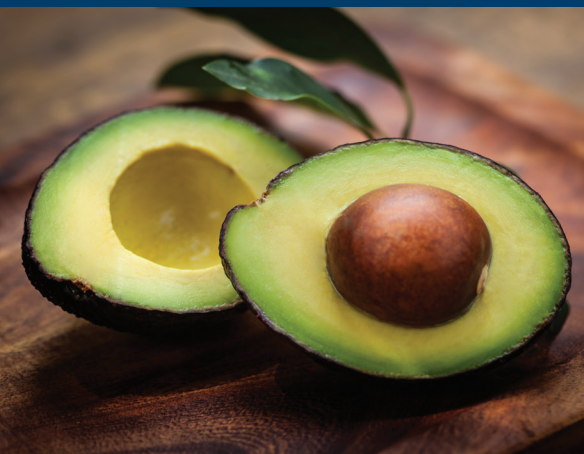
VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 合規熱線:
1-888-634-1558。

提交線上舉報請造訪: vnshealth.ethicsspoint.com。

瞭解詳情請造訪:

vnshealthplans.org/compliance-program。

每天 24 小時,每週 7 天均可造訪。



4 層料酪梨

酪梨是一種優質的低碳水化合物食物,富含纖維素和有益心臟健康的脂肪。撒上黑豆、莎莎醬、奶酪和優格,便可製成豐盛的小吃、開胃菜或配菜。您可以使用您最喜愛的瓶裝莎莎醬,或者將切碎的番茄、洋蔥和香菜與萊姆汁、鹽和胡椒混合在一起,快速自製莎莎醬。

食材

- 1/3 杯罐裝黑豆,沖洗乾淨並瀝水
- 2 個酪梨
- 4 湯匙原味脫脂希臘優格
- 4 湯匙莎莎醬
- 4 茶匙低脂切達乳酪絲或墨西哥風味乳酪絲
- 1/4 茶匙鹽
- 1 顆萊姆,切成 4 瓣

步驟

1. 把豆子放在一個小碗裡。使用叉子的背面,將豆子搗成泥狀。
2. 將酪梨對半切開並去除果核。在每半酪梨的中央,鋪上 1 湯匙豆子、1 湯匙希臘優格和 1 湯匙莎莎醬,撒上 1 茶匙奶酪。
3. 將鹽均勻地撒在酪梨上。每半個酪梨配一瓣萊姆,以便擠在酪梨上食用。

資料來源: *The Create-Your-Plate Diabetes Cookbook*。

食譜來源: *Toby Amidor, MS, RD, CDN*