

會員新聞

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃
(Medicare) (HMO)



健康習慣有助於改善三種常見疾病

在美國，心臟病、高血壓和糖尿病是最為常見的健康問題。

幸運的是，以下這些健康習慣可以幫助您預防或改善這三種疾病：

- 多吃新鮮水果和蔬菜、全穀物、魚類、瘦肉和家禽。
- 每週鍛鍊 5 天，每次 30 分鐘。
- 保持健康的體重。
- 不吸煙。如果您需要戒煙方面的幫助，請諮詢您的初級保健醫生 (PCP)。
- 請前往您的 PCP 處進行檢查，並在他們要求您服用藥物時服用藥物。

此外，瞭解您的數位也很重要！

如果您患有高血壓，您的 PCP 可能會要求您在家測量血壓。

如果您患有糖尿病，他們可能會要求您檢查血糖和/或 A1C (測量您過去幾個月的平均血糖水平)。

遵循 PCP 的指示按時測量。將測量結果記錄在筆記本或手機上，以便分享給初級保健醫生。

這些資訊可以幫助您瞭解如何最有效地改善您的疾病。

資料來源：www.cdc.gov; www.diabetes.org;
health.clevelandclinic.org

查看您的線上帳戶



如果您尚未註冊，請註冊您的**個人化線上帳戶**，您可以在其中查看授權和醫療用品訂單、向您的護理團隊傳送訊息等。帳戶使用起來簡單、安全且隨時可用。有關詳細資訊，請參閱隨附的宣傳單。

本期內容 – 2023 年冬季

- 跌倒後該怎麼做

- 進行乳腺照影檢查可以挽救您的生命
- 管理您的藥物

跌倒後該怎麼做

您可以採取以下措施來防止跌倒：

- 如果您有時會感到頭暈或失去平衡，請前往您的初級保健醫生 (PCP) 處就診。
- 定期檢查您的眼睛和耳朵。
- 請您的護理團隊幫助您安排一次居家安全評估。

但即使你採取了以上所有措施，您仍然可能會跌倒。您該怎麼做？

- 不要驚慌。
- 注意您是否有任何新出現的或異常的疼痛。
- 如果您感覺良好，可以緩慢地安全起身。
- 如果你受傷了，不要嘗試站起來。使用您的電話或個人緊急應答系統 (PERS) (如果有) 尋求幫助。



- 在等待幫助時注意保暖 — 如果可以的話，給自己蓋條毯子，並活動沒有受傷的身體部位。

遵循這些指示可能有助於避免傷情變得更嚴重。跌倒後如果您有任何疑慮，請致電您的初級保健醫生。

資料來源：nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls;cdc.gov/falls

管理您的藥物



充分利用我們合作夥伴 MedImpact 提供的 **Birdi 郵購藥房**。這項便捷的服務可為您將處方藥直接送貨上門，您可以獲得長達 90 天的供應量。請瀏覽 [medimpact.com](https://www.medimpact.com) 或致電 **1-855-873-8739 (TTY: 711)** 週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點和週六，早上 9 點至晚上 5 點 進行註冊。

此外，一些會員有資格參加由 MedWatchers 運營的**藥物治療管理**計劃。該計劃提供全面的藥物審查，以：

- 檢查您服用的藥物是否效果良好；
- 確定您可能遇到的任何副作用風險；
- 回答您對藥物方面的任何疑問。

如果您符合條件，MedWatchers 會寄信給您。請瀏覽 vnshealthplans.org/mtm 瞭解更多資訊。

接種流感疫苗！

如果您還沒有接種流感疫苗，現在與您的初級保健醫生或藥房預約年度流感疫苗注射還為時不晚。流感季節會持續到二月底。該疫苗免費、安全且可接種。

資料來源：cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

進行乳腺照影檢查可以挽救您的生命

透過常規篩查發現的乳腺癌範圍可能更小，也不太可能擴散到乳腺以外的部位。這使得它們更容易治療，並提高了治癒的機會。

被稱為乳腺照影檢查的低劑量乳房 X 光是最常見的篩查檢查。美國癌症協會 (American Cancer Society) 建議 55 歲及以上的女性每兩年進行一次乳腺照影檢查。

如果您還沒有進行過檢查，請**向您的初級保健醫生 (PCP) 諮詢有關安排乳腺照影檢查的資訊。**

注意，透過 2023 年會員獎賞計劃，您也許能夠在完成乳腺照影檢查後獲得獎勵！



資料來源：cancer.org/cancer/types/breast-cancer

我們的健康合作夥伴伴您左右

在 VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare)，我們有責任幫助您在家中和社區保持健康和平安。

我們與多個值得信賴的健康合作夥伴合作，幫助我們確保您以簡單便捷的方式獲得所需的護理。

根據您的需求，您可能資格獲得一次或多次個人健康訪視。如果您符合資格，您將收到 VNS Health 富康醫療或 VNS Health 富康醫療值得信賴的合作夥伴的電話或信函，以安排就診。

在訪視期間，會有持照臨床醫生到您家中與您討論您的健康情況。他們還可能為您做一些檢查，例如眼科檢查。

我們將與您和您的初級保健醫生 (PCP) 分享這些訪視結果。我們建議您接下來與您的 PCP 安排一次約診，討論您的檢查結果和後續步驟。

如果您對這些訪視有任何疑問，請諮詢您的護理團隊。



出院後獲得支援

如果您因精神健康問題而住院，出院後獲得支援非常重要。

在 7 天內預約您的初級保健醫生 (PCP) 或我們合作夥伴 Carelon 的精神健康專科醫生。您可以面對面就診，或透過電話或視訊就診。

如果您需要協助安排約診，請致電 1-866-783-1444 聯絡您的護理團隊或致電 1-855-735-6098 聯絡 Carelon。

VNS Health 富康醫療健保計畫遵守聯邦民權法。VNS Health 富康醫療健保計畫不會因種族、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？請隨時透過

vnshealthplans.org/account 查看您的線上帳戶，或撥打以下免費電話致電我們：
1-866-783-1444 (TTY: 711)

2023 年 10 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日，
每週七天，早上 8 點至晚上 8 點

2024 年 4 月 1 日至 2024 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.ethicspoint.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。



蘋果梨酥

這種暖心甜點非常適合在空氣清新的秋季製作。

食材

配料：

- ¼ 杯生燕麥
- ¼ 杯中筋麵粉
- 2 湯匙無反式脂肪盒裝人造黃油，冷藏 15 分鐘
- 1 湯匙無糖蘋果醬
- ½ 茶匙肉桂粉
- 1 茶匙甜菊糖粉或 ½ 茶匙蜂蜜

酥脆食材：

- 1 個大蘋果，削皮切塊
- 1 個大梨子，削皮切塊
- 1 茶匙玉米澱粉
- ½ 茶匙甜菊甜味劑或 ½ 茶匙蜂蜜
- ⅛ 茶匙姜粉或肉桂粉
- ⅛ 茶匙丁香粉（可選）
- ⅛ 茶匙豆蔻粉（可選）

步驟

1. 將烤箱預熱至 375°F。
2. 在一個中等大小的碗中，將酥脆的食材攪拌混合。用勺子將 ½ 杯蘋果與梨混合物舀入四個 6 盎司耐熱杯中。
3. 用一個小碗，將配料攪拌至充分混合。將配料撒在每一杯水果混合物上。
4. 烘烤 20 至 25 分鐘，或直到水果混合物起泡並且配料呈金黃色。

資料來源：美國心臟協會 (American Heart Association)



在下次去醫生處就診時帶上這份檢查表，並討論哪些預防性檢查、篩查和疫苗接種適合您。註：完成其中一些活動可以獲得獎勵。請參閱另一面，瞭解有關我們的會員獎賞計劃的資訊。

需完成的 檢查/篩檢/疫苗接種	說明/頻率	完成日期
健康年檢	所有成人， 每年一次 。	
流感疫苗	所有 65 歲及以上的長者， 每年接種一次 。	
COVID-19 疫苗 (包括加強劑)	遵循您醫生的建議 。	
肺炎疫苗	65 歲及以上的長者應接種 一劑肺炎鏈球菌疫苗 。如果接種時未滿 65 歲，則應是在 5 年內接種的。	
血糖測試 (血紅蛋白 A1c 測試)	如果您患有糖尿病、高血壓、心臟病或超重 ，每 3 個月或更短時間檢查一次。	
牙科檢查	口腔檢查與洗牙， 每年 2 次 。	
視力檢查	由驗光師或眼科醫師(眼科醫生)進行檢查， 每年一次 。	
聽力檢查	50 歲以後， 每 2 年進行一次聽力篩檢 。	
大腸鏡檢查或其他檢查 (用於檢查大腸癌)	從 45 歲開始， 遵循您醫生的建議 。	
乳腺照影檢查	55 歲及以上的女性， 每 2 年檢查一次 。	
骨密度檢查 (用於檢查骨質疏鬆症)	65 歲或以上的女性 每年一次 ，且建議在跌倒骨折後 6 個月內檢查一次。	

如果您尚未完成預防性篩檢，請務必及時安排。

如果您需要幫助安排約診或有任何疑問，請致電聯絡我們。我們可隨時隨地為您提供協助！

照顧好您的健康 即可獲得獎勵



作為 VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) (HMO) 的會員，您將自動加入我們的會員獎賞計劃。在 2023 年 12 月 31 日之前完成下表中的任何健康活動，即可賺取禮品卡。（請注意，符合條件的活動和金額在 2024 年可能會發生變化）。

 健康活動	 價值
健康年檢	\$30
流感疫苗	\$25
COVID-19 疫苗 (包括加強劑)	\$25
藥物治療管理	\$25
乳腺照影檢查	\$25
結腸癌篩檢	\$25
心血管疾病患者的斯他汀類藥物治療 - 已接受治療	\$25
糖尿病患者的血紅蛋白 A1c 檢測 獎勵金將視該年度的最終讀數而定。	\$25
糖尿病患者的視網膜眼科檢查	\$25
高血壓患者的血壓測量 獎勵金將視該年度的最終讀數而定。	\$25

請瀏覽 vnshealthplans.org 瞭解更多資訊。



有疑問? 隨時透過 vnshealthplans.org/account
查看您的線上帳戶或致電以下電話號碼聯絡您的護理團隊：

請致電 1-866-783-1444 (TTY: 711)

2023 年 10 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日，每週 7 天，早上 8 點至晚上 8 點
2024 年 4 月 1 日至 2024 年 9 月 30 日，週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點

您的計劃包含一個安全易用的線上帳戶！

這是及時瞭解您的承保範圍的有效方式。

以下是您可以執行的一些操作：

- 查看您的健保計劃的最新詳細資訊
- 檢視您的護理團隊
- 更新您的聯絡資訊
- 查閱醫療用品訂單
- 下載臨時身份卡或申請新身份卡
- 檢查授權
- 以及更多功能！



對您的健康計劃有疑問？

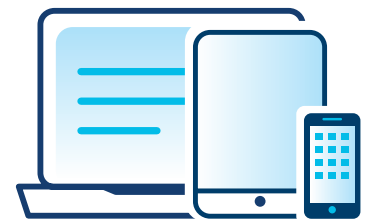
請使用您的線上帳戶上的簡訊系統。這就像使用電子郵件一樣。

如果您有疑問，請隨時向我們發送訊息。

您的訊息和我們的回覆將儲存在您的帳戶中，需要時可以隨時查閱。



隨時通過電腦、智能手機或平板電腦
使用您的線上帳戶。



如果您尚未註冊，請立即註冊 您的個人化線上帳戶！

請瀏覽 vnshealthplans.org/account
或使用智能手機掃描二維碼並選擇「Register」（註冊）。





Bringing clarity to caregiving

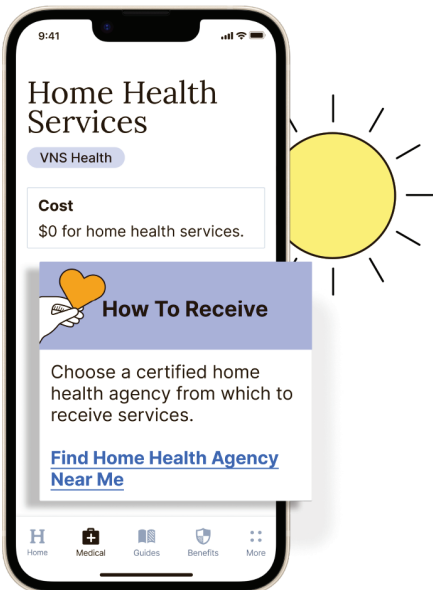
Helpful simplifies family caregiving for VNS Health Medicare and MLTC members. It combines your loved one's benefits and medical records into one user-friendly platform while enhancing your caregiving skills.

wearehelpful.com/vnshealth

Everything a caregiver needs in one place

Caring for a loved one can be challenging and overwhelming at times. Fortunately, Helpful is here to support you and your loved one.

Helpful is a personalized caregiving tool that helps you keep track of your loved one's health benefits, doctors' visits, prescriptions and more.



Benefits

Understand your loved one's insurance benefits and easily access them all in one place.

Medical Care

Organize your loved one's medications and care plans.

Learn

Review your loved one's after visit summaries and caregiving guides.



Scan the QR code to learn more