

# 會員新聞

VNS Health 富康醫療  
Total (HMO D-SNP)



## 照顧好您的眼睛 - 特別是如果您患有糖尿病

隨著年齡的增長，您的視力自然會變差。但是，您可以採取一些措施來保護您的視力。**如果您患有糖尿病，保護您的視力尤其重要。**

隨著時間的推移，高血糖水準會削弱眼睛後部的血管。這可能導致視力模糊甚至失明。

事實上，**糖尿病是 18 至 64 歲人群失明**的主要原因。為了幫助防止這種情況：

- **每年至少看一次眼科醫生。** 定期檢查眼睛可以在造成太大傷害之前發現問題。
- **控制您的血糖水平。** 您的血糖水平越低，造成的傷害就越小。
- **戴太陽鏡。** 這可以防止暴露於太陽紫外線 (UV) 輻射下，避免使糖尿病眼疾惡化。

來源：[diabetes.org](http://diabetes.org)

## 請勿錯過重要的計劃資訊

為了提供您最好的服務，我們需要您目前的郵寄、電子郵件地址和手機號碼。如果您的聯絡資訊已變更，請致電

**1-866-783-1444 (TTY: 711)** 告知我們。

您也可以在您的個人化線上帳戶上更新您的訊息，網址為：[zh.vnshealthplans.org/account](http://zh.vnshealthplans.org/account)。



## 本期內容 — 2024 年春季

• 請微笑！ 現在您可以更輕鬆地獲得所需的牙科護理

• 在您最需要時提供舒適護理

• 請勿冒著失去白卡 (Medicaid) 的風險

## 請微笑！現在您可以更輕鬆地獲得所需的牙科護理

VNS Health 富康醫療 Total (HMO D-SNP) 現在在某些情況下承保牙冠和根管以便您可以保留更多牙齒。

此外，置換義齒和植入物只需牙醫的建議即可確定是否具有必要性。這將使您更容易獲得這些服務。

請致電您的牙醫以便安排進行這些程序。

如果您的計劃不承保牙科費用，您可以使用您的 Flex 卡來幫助支付這些費用。

如果您對牙科福利有疑問，請聯絡我們的合作夥伴 **Healthplex**，電話：1-866-795-6493 (TTY: 711)，週一至週五，上午 8 點至下午 6 點。



## 幫助我們更好地為您服務

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) 可能已要求您完成調查。該調查由 Press Ganey 代表 CMS 發送，稱為**消費者對醫療保健提供者評估和系統調查 (CAHPS)**。

調查是匿名的。完成調查不會以任何方式影響您的福利。

如果您收到調查問卷，請務必完成。CMS 將與我們分享結果以便我們改善對所有會員的服務。

您可以請您的護理助理或家人幫忙，但答案必須是您本人的。您可以線上、透過郵件或電話填寫調查問卷。請按照 Press Ganey 提供的指示，或撥打調查簡介函中列出的免費電話號碼。



## 郵寄您的 CDPAS 醫囑

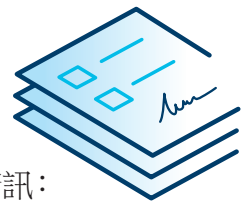
如果您的居家護理服務由您認識的人提供，我們每年都會透過電子郵件向您發送一份消費者導向個人援助服務 (CDPAS) 醫囑。

您需要讓您的提供者填寫並簽名，並在與您預約後**30 天內**將其寄回給我們。

您的醫療服務提供者務必註明以下資訊：

- 其執照號碼
- 您的檢查日期
- 其在表格上署名的日期

如果未提供此資訊或未及時寄回表格，您的服務和向您的助理支付的費用可能會延遲。



## 在您最需要時提供舒適護理

當您患有嚴重疾病時，有時您只想感覺好一點。此時您需要**姑息護理**。

透過姑息護理，您將：

- 繼續與您的常規醫生一起治療您的病情；
- 獲得額外協助來處理疼痛、噁心、憂鬱或其他症狀；

當任何護理都無法治癒您的病情時，您和您的家人可以選擇**安寧療護**。安寧療護可以幫助您在身體、思想和精神上感覺更好。

作為 **VNS Health 富康醫療 Total (HMO D-SNP)** 會員，您可以免費獲得姑息治療和安寧療護服務。請瀏覽 [zh.vnshealthplans.org/comfort-care](https://zh.vnshealthplans.org/comfort-care) 或致電我們以了解有關這些舒適護理選項的更多資訊。



## 請勿冒著失去白卡 (Medicaid) 的風險

您的 VNS Health 富康醫療 Total (HMO D-SNP) 福利取決於您是否能保留您的白卡保險。

在您重新認證之日前 60 天，您將收到一封包含具體說明的信函。

**請在 90 天內做出回覆**，否則您將失去您的白卡福利，並且我們將需要取消您的參保。

如果您需要重新認證的協助，請致電我們的白卡重新認證團隊，電話：**1-877-357-8544**，**選項4 (TTY: 711)**，週一至週五上午 9 點至下午 5 點。

## 加入會員顧問會

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 會員顧問會是您讓我們了解我們滿足您需求的程度的機會。您也可以透過我們的會員獎勵計劃並參加會議來**賺取獎勵**。如果您有興趣加入，請透過您的線上帳戶與我們聯絡：[zh.vnshealthplans.org/account](https://zh.vnshealthplans.org/account) 或致電 **1-866-783-1444 (TTY: 711)**。

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。ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711). 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？請隨時瀏覽 [zh.vnshealthplans.org/account](http://zh.vnshealthplans.org/account) 查看您的線上帳戶，或致電我們的免費電話 **1-866-783-1444 (TTY: 711)**。

10 月至 3 月  
每週 7 天，早上 8 點至晚上 8 點

4 月至 9 月  
週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點

[zh.vnshealthplans.org](http://zh.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 Total (HMO D-SNP) 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 Total (HMO D-SNP) 合規熱線：**1-888-634-1558**。提交線上舉報請前往：[vnshealth.ethicspoint.com](http://vnshealth.ethicspoint.com)。瞭解詳情請造訪：[zh.vnshealthplans.org/compliance-program](http://zh.vnshealthplans.org/compliance-program)。每天 24 小時，每週 7 天均可造訪。



## 川式炒雞

您不用再點中式外賣了。這道美味的經典菜餚很容易在家製作。

### 步驟

1. 在塗有烹飪噴霧的中等平底鍋中拌入雞肉、玉米澱粉、醬油、薑、蒜和紅辣椒片。
2. 用中高火煮雞肉 5 分鐘直到不再呈粉紅色。

### 食材

- 不沾鍋烹飪噴霧
- 1 磅去骨去皮雞胸肉或里脊肉，切成 1 英寸方塊
- 2 茶匙玉米澱粉
- 1 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙罐裝蒜末
- ¼ 茶匙紅辣椒片
- ¼ 茶匙薑末
- 16 盎司冷凍包裝炒菜用蔬菜
- ¼ 杯低鈉雞湯
- 2 湯匙切碎、無鹽、無油花生
- 1½ 杯糙米（按照包裝說明煮熟）

3. 將蔬菜和雞湯加入煎鍋中，將火調至中火，蓋上蓋子煮 20 分鐘，偶爾攪拌。
4. 撒上花生，伴糙米享用。

資料來源：*American Heart Association*

## 家訪幫助我們幫助您

作為您的健康計劃，我們致力於幫助您保持最佳狀態。為此，我們每年會到您府上進行家訪。

這些面對面的家訪是紐約市政府要求進行的。我們很樂意進行這些家訪，因為它們幫助我們更好地服務您。

### 醫療管理面對面家訪

每六個月，您的護理團隊成員或我們信賴的合作夥伴之一將會拜訪您。他們會與您討論您的健康狀況以了解您可能遇到的困難。



### 社區健康評估

註冊護士每年一次或當您的健康狀況發生重大變化時將會拜訪您。該註冊護士會與您交談以確定您可能需要哪種服務。

### 專業人員輔助人員監督家訪

如果您有居家健康護理員，護士每年至少會來一次以確保他們一切順利。



除了上面列出的家訪外，我們還提供**個人健康家訪**。

持照健康專業人員將親自上門為您提供：

- 基本檢查
- 聽力、視力或其他測試
- 您可能需要的流感、COVID-19 或其他疫苗

請記住，此項服務不能替代定期前往您的初級保健醫生 (PCP) 進行訪診。

這些家訪共同幫助我們**確保您獲得所需的護理**。

您的護理團隊或我們信賴的合作夥伴之一將致電您以便安排在適合您的時間進行這些家訪。

如果您有任何疑問，請透過您的線上帳戶 [zh.vnshealthplans.org/account](https://zh.vnshealthplans.org/account) 或透過您的會員 ID 卡上的電話號碼聯絡我們。



# Helpful



# VNS Health

為照顧者而設計的新應用程式

VNS Health 富康醫療和 Helpful 為何是照顧者支援的絕佳選擇？

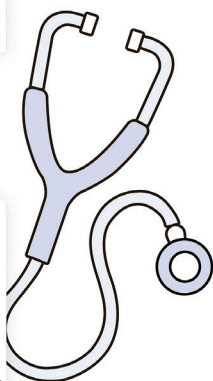
## Helpful 使照顧變得清晰

Helpful 為照顧者提供福利、醫療記錄和指南，使照顧 VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 和 VNS Health 富康醫療管理式長期護理 (MLTC) 會員變得更加容易。



Helpful 是一款照顧應用程式，可管理您所愛之人的健康和保險福利，包括：

- 透過此應用輕鬆提交耐用醫療設備 (DME) 處方
- 探索 Helpful 的人工智能 (AI) 助手以解決有關照顧的疑問
- 藥物和過敏資訊集中在一處
- 由經驗豐富的護士編寫的指南和內容



[Wearehelpful.com/vnshealth](https://wearehelpful.com/vnshealth)

請立即加入 Helpful，將您進行照顧所需的一切集中在一處。

從 App Store 或 Google Play 下載 Helpful



「Helpful 確實讓照顧我所愛的人變得更加容易。」

-Helpful 照顧者