

# HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

會員新聞—2015 年夏季刊

## 預防性保健會員獎勵計劃

我們希望與您分享一些令人振奮的消息。我們很高興地宣布，於 2015 年 7 月 1 日開始，VillageCareMAX 將開始獎勵，就像您這樣積極參與自己的健康和福祉，以及完成某些重要的健康檢查和免疫接種的會員。

該計劃稱為預防性保健會員獎勵計劃，它主要集中在以下的預防性保健活動：

- 完成年度預防性保健檢查（體檢）
- 接種流感疫苗
- 接種肺炎球菌疫苗
- 看牙醫和完成預防性牙科檢查
- 去驗光和完成眼科檢查
- 去看聽力專科和完成聽力測試
- 對於女性來說，完成乳房 X 光檢查

當您去看醫生，並完成上面列出的保健活動之一，您就有資格獲得獎勵。對於大部分的獎勵，您可以獲得 CVS 藥店價值 15 元的禮品卡。如果您完成年度體檢，您的回饋將是 30 元的禮品卡。您每個日曆年內只能獲得每個保健活動的獎勵一次。

我們在這裡為您提供幫助，並可協助您安排醫生約見的接送服務。我們還可以回答關於您的福利和下一步安排的問題。請致電 VillageCareMAX。



## 與我們分享您的看法

作為您的保健計劃，希望能瞭解符合您醫護需求以及可再改進的事項。歡迎您隨時通過電話或電子郵件與我們聯絡。

我們的最新電子郵件信箱：

[TellUs@villagecare.org](mailto:TellUs@villagecare.org)

我們非常希望您能為我們提供寶貴的意見。如果您有立即的服務需求，請撥打會員服務 1-800-469-6292。

## 會員服務

VillageCareMAX 會員服務提醒會員，請在發生任何問題時，聯絡會員服務團隊（1-800-469-6292，週一至週五上午 8:30 至下午 6:00）。我們的會員服務團隊承諾提供最優質的服務，滿足您的需求。我們擁有英文、西班牙文、中文和俄文工作人員，並備有翻譯服務。為您服務是我們的榮幸。

## 我們正在尋找有意願參加會員諮詢委員會的成員

分享您的想法，幫助我們為您提供更好服務？每季進行一次會議，並會提供交通服務。如果您有興趣，請撥打 1-800-469-6292。

## 您有聽力問題嗎？

請回答下列問題。如果您有 3 個或以上的答案是“是”，聽力問題可能會導致您誤解醫生的指令或建議。您可能無法回應火警警報，門鈴聲，甚至心愛的人大聲呼救。它也可能導致抑鬱，當您無法享受與朋友和家人聊天。

- 當您的家庭電話或手機鈴響時您有沒有聽到？
- 是否很難聽到兩個人以上同時說話？
- 您是否不得不盡力理解一個對話？
- 當許多人跟您說話時，您感覺人們彷彿沒有清楚地說話？
- 有時聽到錯誤問題，並回答錯誤？
- 您是否經常要求家人或朋友重複他們說話？
- 有人告訴過您，您的收音機或電視機音量過高嗎？



## 紐約醫療護理委託法

完成預先醫療委託是很重要的，因為您可能突然無法代表自己，比如您發生事故或遭受了嚴重的疾病。

提前計劃：

- 當您發生危機的時候，可以打給誰？
- 您是否有他們目前的電話號碼？
- 您有別人能為您做出醫療選擇當您不能自我決定時？

您是否有簽署醫療護理委託表格？此表格允許您選擇您信任的人為您做出醫療決定，當您失去了您自己做出選擇的能力。您可以選擇一家庭成員，或一個親密的朋友。

通過選擇一個醫療保健代理人，確保您的醫療服務提供者遵循您所有的意願。如果您的健康狀況惡化，您的代理人還可以決定您的意願應該如何應用。醫療服務提供者必須遵循您的代理人的選擇，好像他們是代理您自己的。您可以根據您的意願賦予您的代理人多或少的權力。您可以讓您的代理人為您的醫療保健作出所有或某些選擇。他或她必須聽從您的指揮。

這些表格有各種語言版本。致電 VillageCareMAX1-800-469-6292 並與您的照護管理員聯繫。

## 乳房 X 光檢查

乳房 X 光檢查是利用 X 射線的雙側乳房檢查，它可以檢測出主要問題。50 至 74 歲的女性應每兩年做一次檢查。74 歲及以上的女性應向他們的醫生了解更多信息。VillageCareMax 將繼續幫助您預防服務。我們將教您檢測乳腺早期問題的方法。每月在淋浴時或者在鏡子前檢查兩側乳房。如果您發現乳房的一側或雙側有腫塊或有什麼變化，報告給您的照護管理員和醫生。

## 預防中暑

夏季已經來臨，VillageCareMAX 希望您保持身體健康。我們提醒您，要保持涼爽，保水並保持知情是很重要的。

以下是在炎熱天氣中保持安全的一些提示：

- 穿著淺色和易脫的衣服
- 使用 SPF50 防曬。
- 戴墨鏡，草帽，棒球帽或遮陽帽。
- 喝足量的水。
- 留在室內或陰涼的地方。



## 密切關注白內障

眼科檢查是眼部護理的一個重要部分。成年人應該接受眼睛測試以防止眼睛的任何變化，並檢查出眼疾的早期跡象。您可能聽說過，糖尿病引起的眼部問題，並可能導致失明。患有糖尿病的人比沒有糖尿病的人更容易患上眼睛問題。如果您有糖尿病，請定期探訪您的眼科醫生以幫助您避免眼睛問題。糖尿病人可能有三大眼部問題如視網膜病變，青光眼和白內障：

- 視網膜病是由於糖尿病而導致血管相關的問題。小血管受損，並導致糖尿病的眼部問題，甚至失明。這個眼睛問題是由於高血糖，因此控制您的血糖水平是非常重要的。

- 出現青光眼是由於眼內的液體無法排出。這會導致眼部壓力積累和損害眼睛。由於眼睛的損害令視力丟失。
- 白內障是眼球晶狀體出現混濁。該晶狀體能讓我們看到事物。混濁的晶狀體會阻擋光線和妨礙您的視力。



## 不要患上夏季疾病

流感季節已經結束；但是您仍有可能在今年夏天患上普通感冒或肺炎。流感季節將在今年秋天開始，請與您的醫生談論關於流感和肺炎疫苗接種，您可能需要在未來幾個月進行接種。VillageCareMax 將提供溫馨提示和秘訣，以保護您在今年秋冬避免生病。

以下是一些提示，以避免生病在今年夏天：

- 攜帶額外的薄毛衣用於晚上散步或在有空調的區域。
- 健康的飲食習慣。
- 有著良好的夜間休息。
- 多喝水。

# VILLAGE CARE MAX

過您想要的生活

我們的會員是我們最優先關切的  
對象

我們是獲得 5 星評級的長期管理式醫療保健計劃



**800-469-6292**

聽力語言殘障服務專線(TTY): 711

每週 7 天, 上午 8 時至晚上 8 時

**[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)**

5 星綜合評級是根據由紐約  
州衛生部發行的 2014 年紐  
約市地區長期管理式醫療保  
健計劃客戶指南

