

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

會員時事通訊 — 2016 年春

糖尿病和吸菸 — 戒菸的一個原因

戒菸是您最好的選擇之一。對於患有糖尿病的人來說，這更為重要。

吸菸會提高您的血糖水準。如果您患有糖尿病，那麼吸菸會讓您的糖尿病更加難以控制。它還會提高神經損傷、腎臟疾病和心血管相關問題的可能性。

如果您已嘗試戒菸，但是沒有能夠成功，請不要放棄！以下是一些可能對您有所幫助的小訣竅：

- 決定戒菸日期。
- 告訴您的家人和朋友您計劃要戒菸。他們可以為您提供支援和幫助。
- 要求吸菸的家人和朋友們不要在您身邊吸菸。
- 開始戒菸後，您可能會有尼古丁戒斷症狀。向您的家人和朋友解釋這一情況。他們可以幫助您克服這些症狀。
- 不要在家裡、汽車裡或您工作的地方存放香菸。
- 尼古丁替代療法是一個受歡迎的戒菸方法。這包括使用諸如口香糖、戒菸貼、含片和鼻腔噴霧劑等產品。與您的醫生或藥劑師討論如何幫助您戒菸。

泌尿道感染的症狀

泌尿道感染 (UTI) 是指您泌尿道中的某個位置發生感染。這包括您的腎嚴重，但是可能會很痛。如果您發生感染，那麼可能會有下列部分或所有症狀：

- 頻繁地需要使用洗手間
- 尿急，但是尿量較少
- 排尿時有灼熱感
- 尿液看起來呈混濁狀、紅色、亮粉色或可樂色
- 尿液氣味強烈
- 盆腔疼痛

如果您發生上述任何症狀，請致電您的醫生。您的醫生將檢測您的尿液，以確定您是否患有 UTI。如果發生 UTI，您的醫生可能會開具處方藥。請務必服用所有藥物，即使您有感到情況改善。

告訴我們您的想法

作為您的健康計劃，我們想知道我們哪些地方做得好，以及哪些地方可以改進以滿足您的醫療保健需要。隨時撥打電話或發送電子郵件。我們的電子郵件地址是：TellUs@villagecare.org

我們期待傾聽您的聲音。如有使用服務的緊急需求，請致電會員服務部 800-469-6292。

會員服務部

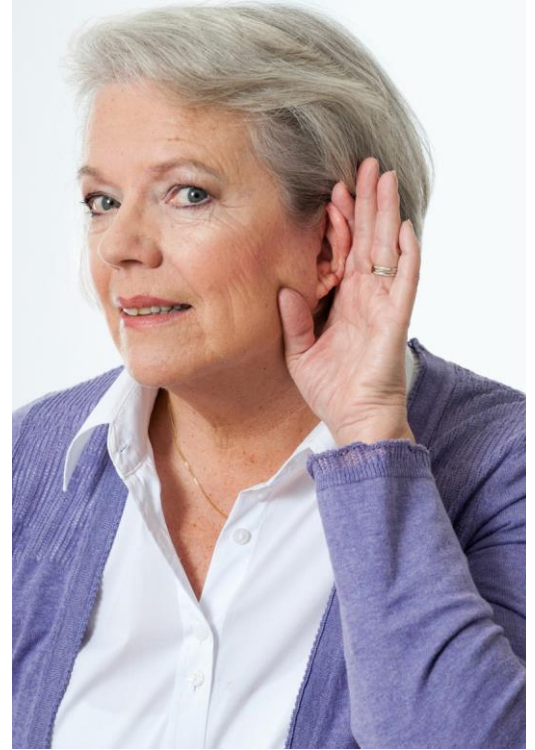
VillageCareMAX 會員服務部提醒會員，有任何問題都可以來電諮詢。會員服務部團隊的工作時間是星期一到星期五上午 8:30 到下午 6:00，電話 800-469-6292。我們的團隊致力於滿足您的需要，提供優質的服務。我們有使用英語、西班牙語、中文和俄語的員工代表，還提供語言翻譯服務。我們始終樂於為您服務。

預防性服務：視力和聽力篩查

在健康問題變得嚴重之前予以確定，是保持健康的最佳方法之一。無論您的年齡或健康狀況為何，每年的眼睛和聽力篩查都是很重要的。如果您的視力或聽力較差，這可能在很多方面影響您的生活品質。

對於許多人來說，視力喪失會影響他們的生活品質和行為能力。它也與糖尿病、中風和心理機能下降有關。視力篩查可以幫助確定疾病的早期徵兆。如果您注意到視力發生任何變化，請告知您的醫生。即使您感覺良好，每個人都應該進行年度視力檢查。與大多數健康問題一樣，如果問題及早確定，通常更易於解決。

聽力喪失是影響老年人的一種常見疾病。這會讓您難以與家人或朋友交談。您在無法知道他人在說什麼時，可能會感到不安。聽力篩查可以測試以查看您是否患有聽力喪失。如果您的聽力有任何問題，請告知您的醫生。即使您感覺良好，每個人都應該至少每兩年進行一次聽力檢查。在一開始時，您的聽力變化可能較小，您甚至可能不會注意到變化。



預防性護理會員獎勵計劃 (Preventive Care Member Rewards Program)

在您做出對自己有益的選擇時，能夠獲得獎勵該有多好。

VillageCareMAX 為我們的 MLTC 會員提供了一個「預防性護理會員獎勵計劃」。贏得獎勵非常容易！您只需要去看醫生，獲得下列其中一個或更多服務。在您這樣做時，針對每個服務將獲得一個獎勵。在獲得服務時，您必須是會員。

- 每年健康體檢或體檢（每年一次）— \$30 獎勵
- 流感疫苗 — 每年一次 — \$15 獎勵
- 肺炎疫苗 — 終生一次 — \$15 獎勵
- 牙科檢查 — 每年一次 — \$15 獎勵
- 眼科檢查 — 每年一次 — \$15 獎勵
- 聽力檢查 — 每兩年一次 — \$15 獎勵
- 乳房 X 光檢查（女性會員年齡 50 至 74 歲） — 每兩年一次 — \$15 獎勵



我們將向您寄送一張禮品卡，作為對您的獎勵，讓您在購買支援健康生活方式的產品。產品包括嬰兒護理、急救、維他命、眼/耳護理和口腔護理。

如果您有任何疑問或需要「獎勵」表格，請致電會員服務部，電話號碼為 1-800-469-6292。我們的服務時間是星期一到星期五，上午 8:30 至下午 6:00。

VillageCareMAX 可以幫助您更新 Medicaid 福利

加入健康計劃（例如 MLTC 或 FIDA）的人員每年都必須更新 Medicaid 服務。VillageCareMAX 可以幫助您進行更新。

我們與一家名為 FHS Consultants 的公司合作。他們可以幫助您更新 Medicaid 福利。我們鼓勵您致電他們以獲得幫助。他們也可以回答您有關 Medicaid 的任何問題。您可以在星期一至星期五的上午 9:00 至下午 5:00，撥打 718-951-2200 聯絡 FHS 諮詢師。

請注意：不要在線上透過紐約州健康交易 (New York State Health Exchange) 更新 Medicaid 福利。如果您這樣做，人力資源管理 (HRA, Human Resources Administration) 可能會關閉您的現行 Medicaid 福利。如果發生這一狀況，您將不再從現行 VillageCareMAX 計劃獲得服務。

糖尿病護理管理

糖尿病是一種很常見的疾病，它是我們 MLTC 會員中經常見的疾病之一。它也是一種可能隨著時間推移導致嚴重健康問題的疾病。糖尿病可能會影響您的心臟、腎臟、視力和腿部。

好消息是有很多安全的方法來護理糖尿病。您可以採取下列措施控制糖尿病：

- 規律活動 — 選擇一項您喜歡的活動，並且每天進行。如果您在一段時間內沒有進行活動，那麼請在開始前先與您醫生討論。
- 生活方式變化 — 如果您患有糖尿病，那麼超重可能會導致其他的問題。透過節食和運動減肥可以產生很大變化。
- 如果您吸菸，那麼請務必戒菸。這可以大幅度降低罹患 II 型糖尿病的機率。與您的醫生討論，以瞭解您可以採取哪些措施戒菸。
- 保持進行隨訪和實驗室檢測。
- 每年一次使用擴張術進行眼科檢查。
- 每 6 個月檢查一次糖化血紅蛋白水平。對於許多糖尿病患者，您也應該在家定期監測血糖。與您的醫生討論，以瞭解如何監控糖尿病。
- 嚴格遵照醫囑服用藥物。



如果您有任何關於糖尿病或治療計劃的問題，請告知您的醫生。

接送服務

前去看診並不總是容易的。VillageCareMAX 與 National MedTrans (NMT) 合作，為您的看診提供接送服務。使用此項福利不收取任何費用。若要安排接送：

- 撥打 1-877-916-7999 致電 NMT。在看診之前至少 48 小時撥打電話。
- 不要直接致電出租車或小型救護車公司。
- 允許額外時間。要求 NMT 在看診前 1 個小時前來接您。
- 如果您的助手或家庭成員與您同行，請告知 NMT。
- 攜帶醫生地址的副本、保險卡和州 Medicaid ID 卡。
- 攜帶一些點心和一件外套。

如果您對服務不滿意，請報告給 NMT。他們將會調查您的疑慮。如果您有疑慮或任何問題，也可以致電 VillageCareMAX 會員服務部，電話號碼為 1-800-469-6292。我們的服務時間是星期一至星期五，上午 8:30 至下午 6:00。我們會一直在那裡為您提供幫助。

VILLAGE CARE MAX

擁有您心中渴望的生活

我們的會員是我們最優先關切的對象

VillageCareMAX 是

由 VillageCare 制定的 Medicaid Managed Long-Term Care (MLTC) 計劃，

這是一個可信的健康護理服務提供者，其已有超過 35 年的歷史。

如需更多資訊

800-469-6292 TTY 711

上午 8 時至晚上 8 時，全週無休

www.villagecaremax.org



f /villagecareny

t @villagecare