

HEALTH FOCUS

VILLAGECAREMAX

會員時事通訊 — 2016 年春

何謂心臟疾病？

動脈裡的堆積可能造成心臟疾病。這可能導致心臟病發。有兩種方式可以治療或是控制心臟疾病：改變您的生活型態並服用正確的藥物。瞭解心臟疾病的風險因素並實踐您能夠改變的部分：

您**能夠**改變的主要風險因素：

- **吸菸**。如果您吸菸，請戒菸！可以找得到協助。請致電紐約州吸菸者戒菸專線 1.866.697.8487。比起從不吸菸的人，吸菸的人心臟病發的風險高兩倍。
- **高膽固醇**。當血中膽固醇升高時，心臟疾病的風險也增加。膽固醇會受到年紀、性別、家族病史、與飲食的影響。請與您的醫師談談如何將您的膽固醇指數降到應有的範圍。
- **高血壓**。高血壓導致心臟過度工作。高血壓增加您中風、心臟病發與腎功能衰竭的風險。
- **缺乏運動**。經常運動可幫助減緩心臟疾病。如果您能夠經常行走，即使是像步行之類的活動也很有幫助。
- **肥胖與過重**。很多的體內脂肪（大部分在腰部）可能導致心臟疾病與中風，即使沒有其它的風險因素。
- **糖尿病**。糖尿病增加您罹患心臟疾病與中風的風險，即使您的血糖有適當控制。

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。請在星期一至星期五的上午 9:00 至下午 5:00，撥打 1-718-951-2200 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。

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 800-4696292。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。

瞭解關於 HIV/AIDS 的事實

HIV 是病毒。此病毒導致 AIDS。此病毒攻擊我們身體的免疫系統的細胞。我們身體的免疫系統很重要，因為它會抵抗疾病與感染。若沒有適當的治療，HIV 可能會變成 AIDS。沒有辦法治癒 HIV，但可以控制它。如果您被診斷出有 HIV，請與 HIV 或傳染病醫師約診。您的醫師將幫助您管理您的 HIV。醫師將與您一起做出治療計畫。

HIV/AIDS 是如何散播的？

- HIV 主要是透過與感染 HIV 的人進行未保護的性行為而散播的。保險套對於預防 HIV 效果很好。為了保證安全，每次您有性行為時都要使用它們。
- HIV 也可以透過接觸感染了 HIV 的血液而散播。這種情況可能是透過共用針頭、穿耳洞與體洞、刺青與毒品針頭而散播。
- 懷孕的婦女若是感染 HIV，可能在懷孕或是分娩期間，或是透過哺乳，散播病毒給她們的嬰兒。

AIDS 有哪些症狀？

感染 HIV 病毒的人可能有類似感冒的症狀。這些症狀在感染後的一到兩個月之內會出現。如果您認為您有接觸到 HIV，請聯絡您的醫師。儘早接受 HIV/AIDS 測試是很重要的。這樣做可能讓 HIV 不會變成 AIDS。請注意，依照法律，HIV 測試結果與其它相關資訊會被保密。如果因為您有 HIV 而被錯誤治療，您可以得到幫助。請聯絡紐約州 HIV/AIDS 諮詢專線 1-800-541-AIDS。TTY 的電話號碼是 1-800-369-2437。若要瞭解更多關於 HIV/AIDS 的資訊，請致電 1-800-TALK-HIV。

預防性服務：視力和聽力篩查

保持健康的最佳方式之一就是在問題變得嚴重之前，就先察覺到健康問題。無論您的年紀或健康狀況，年度視力與聽力篩檢是很重要的。

對於許多人來說，視力損失會干擾他們的生活品質和行為能力。視力損失與糖尿病、中風和心理機能下降有關。視力測試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。

聽力損失可能影響較年長的成人。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。聽力測試可以幫助查看您是否有聽力損失。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，您聽力的改變可能較小，您甚至可能不會注意到變化。

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。



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 提供了一個「預防性護理會員獎勵計劃」給我們的 MLTC 會員。獲得獎勵非常容易！您只需要針對這些服務之中的一個或數個去看您的醫師。當您這樣做時，您針對每個服務將獲得一個獎勵。

- 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



我們將送您一張禮品卡作為您的獎勵。您可使用此禮品卡購買支持健康生活的產品。如果您有任何問題或需要獎勵表格，請致電 **會員服務部 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。

接送服務

VillageCareMAX 與 National MedTrans (NMT) 合作，為您的看診提供接送服務。使用此項交通福利不收取任何費用。請致電 NMT 1-877-916-7999 以安排您的接送。請在看診之前至少 48 小時撥打電話。請記得隨身攜帶醫師地址、您的保險卡與 Medicaid ID 的副本。

VILLAGECAREMAX

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，
這是一個受到信賴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



 [villagecareny](https://www.facebook.com/villagecareny)
 [@villagecare](https://twitter.com/villagecare)