



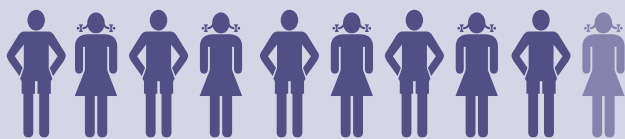
週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



您知道嗎？

美國接種麻疹、腮腺炎和風疹疫苗。



*美國疾病控制預防中心

您的UHC

唾手可得的資訊

您可透過網站 myuhc.com/CommunityPlan 隨時獲得有關您健康計劃的重要資訊。透過這個採用了安全機制的網站，您可列印醫保卡、查找醫生、參加健康評估、瞭解保險福利等。請立即註冊，充分利用保險福利。註冊既快又簡單：

1. 前往網站 myuhc.com/CommunityPlan。
2. 按一下「立即註冊」(Register Now)。註冊時需要提供醫保卡號碼或社會安全卡以及出生日期。
3. 按照分步說明完成註冊。



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

AMC-035-HI-ABD-CHI

歡迎加入本計劃！

讓您的會員身份發揮最大的作用。

感謝您選擇透過「UnitedHealthcare Community Plan」來增進健康。我們一直在等待您的加入。我們希望隨著歲月的流逝，您和家人都能保持身體健康。您和您家人的生活品質對我們很重要，我們的使命就是協助你們过上更健康的生活。

「UnitedHealthcare Community Plan」在夏威夷群島設有專職團隊來協助會員过上更健康的生活。這是我們的驕傲。

UnitedHealthcare 是一間醫療保險公司，正在努力改善全美 3,700 萬會員的生活。我們利用自身的資源和專長，為所有夏威夷群島的會員服務。我們的會員服務團隊經驗豐富，知道如何協助您走上增進健康的正確道路，並且知道如何用體貼和熱情，協助指導您獲得醫療服務。我們在這裡提供幾條小貼士，說明如何讓您的「UnitedHealthcare Community Plan」會員身份發揮最大的作用。



「夏威夷
UnitedHealthcare
Community Plan」
運營總監 Anna
Wong 致辭



選擇家庭醫生 (PCP)

您在收到新會員歡迎資料後的 10 天內，必須選擇一個 PCP。如果您不選擇，本計劃會為您指定一個。您可隨時更換 PCP，祇要打電話給會員服務部即可。

- **什麼是 PCP?** 家庭醫生稱為 PCP。有些 PCP 的診所也配備註冊護士、助產士和助理醫師，以協助達成您的醫療需求。他們在 PCP 的協助下提供醫療服務。如果您有複雜的醫療服務需求，則可選擇專科醫生作為 PCP。本計劃也可協助您找專科醫生。有些 PCP 屬於大型的執業團體或聯邦認證健康中心 (FQHC)，其他則可能屬於較小的執業團體，或是獨立執業行醫。
- **為什麼需要 PCP?** PCP 是最適合的初診醫生。PCP 定期為您檢查身體，或在您不舒服的時候給您看病。PCP 除了告訴你哪裡最適合解決您的醫療問題，還提供預防醫療服務。

與 PCP 預約

有些人認為「不生病就不用去看家庭醫生」或是「小孩子才需要檢查身體」。實際上，每個人都需要檢查身體，接受預防性的篩檢。看 PCP 的時候做一些簡單的檢查，可能會發現高血壓或糖尿病等健康問題，而這些問題可能自己沒有察覺到，但以後可能會惡化。因此，盡快與 PCP 預約，進行年度體檢。定期到醫生那裡做檢查和體檢，可以保護您的健康。

瞭解保險範圍

有「UnitedHealthcare Community Plan」的 QUEST Integration 是一項 Medicaid 管理型醫療計劃，向符合 Medicaid 資格的夏威夷居民提供醫療保險。透過「UnitedHealthcare Community Plan」，您可獲得所有正常的 Medicaid 福利。瞭解自己享受哪些服務，在遭遇事故等未預見情況時，就可以做到心中有數，臨事不亂。

其他服務

除了正常的 Medicaid 福利，「UnitedHealthcare Community Plan」還提供各類服務以協助您管理自己的健康。作為會員，您有權獲得下列服務：

- **新會員說明會和歡迎電話。** 您加入本計劃後，會立即收到寄給您的醫保卡和手冊。另外，我們還會給您打電話，歡迎您加入本計劃，並邀請您參加新會員說明會。
- **每週 7 天、每天 24 小時服務的護士諮詢電話和線上「護士聊天」。** 透過每週 7 天、每天 24 小時的護士諮詢電話，即使在半夜和週末，您也可諮詢並獲得建議。祇須打電話或使用我們保密的線上實時工具「護士聊天」。
- **客戶服務。** 我們的團隊就在夏威夷。
- **處方藥送到家。** 如果您願意，可以安排將處方藥送到您家。
- **季度會員刊物。** 本計劃會每季度送您一份會員刊物，其中內容經常更新，還提供有關養成健康習慣的資訊、貼士和建議。
- **網站。** 如果您有可以連入網際網路的電腦，則可前往網站 myuhc.com/CommunityPlan，線上註冊會員帳號。本計劃的網站提供管理健康所需的資訊和工具。

感謝您選擇透過「UnitedHealthcare Community Plan」來增進健康。我們一直在等待您的加入。我們希望隨著歲月的流逝，您和家人都能保持身體健康。您和您家人的生活品質對我們很重要，並且我們的使命就是協助你們過上更健康的生活。



瞭解您的福利。「會員手冊」有關於福利的說明。如有任何疑問，請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**。請記住要詢問有可能適用的規則。

我們是一個大家庭



4 月 18 日，UnitedHealthcare 西夏威夷分部的工作人員在大島參加第 16 屆年度「Waimea 兒童健康節」，向小孩及其家人介紹健康及營養資訊，並共同參加活動。



「茂伊島家庭 YMCA 兒童健康日活動」於 4 月 25 日舉行，UnitedHealthcare 的工作人員前往活動現場，向孩子們介紹健康的果蔬和健身活動。



快照。第 7 頁有更多的活動照片。



我們關心您

對於有特殊醫療需求的會員，本計劃安排專人負責服務協調。透過服務協調，協助會員獲得所需的服務和治療。服務協調員與本健康計劃、會員的醫生及外部機構合作。有下列情況的會員可獲此服務：

- 身體殘障
- 有嚴重精神疾病
- 有複雜的健康問題
- 有其他特殊需求

另外，本計劃還設有疾病管理計劃。會員參加這些計劃後，可獲得有助於管理自身病症的資訊。有下列情況的會員可參與此類計劃：

- 糖尿病
- 哮喘
- 妊娠



我們提供幫助。請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。請來電詢問可能對您有幫助的計劃。

健康夥伴

您和您的家庭醫生

您加入「UnitedHealthcare Community Plan」的時候，要選擇一名家庭醫生 (PCP)。如果您自己不選擇，本計劃會為您選擇一名家庭醫生。您的家庭醫生負責提供或協調您的所有醫療服務。如果家庭醫生無法提供您需要的檢查或治療，則其會為您安排轉診。

您應當與家庭醫生相處融洽。如果對家庭醫生不滿意，可另換一個。

找家庭醫生看病的時候，要向家庭醫生說明您定期服用的任何藥物、維他命或非處方藥物。請事先列一張清單，就診時帶給醫生。

務必要讓家庭醫生全面瞭解您的醫療狀況。須向家庭醫生說明您所看的其他醫生，例如專科醫生。如果您在接受精神健康或物質濫用方面的醫療服務，須向家庭醫生說明。請說明其他醫生給您開出的任何藥物或治療方案。請其他醫生將任何檢查結果或結論的副本轉給您的家庭醫生。



找到合適的醫生。您有權隨時更換家庭醫生。如要查閱本計劃的家庭醫生名單，請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan 或致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。

成本分擔和處方藥物

會員可能須分擔醫療服務的成本，具體依據 Medicaid 規定的經濟資格條件而定。夏威夷州政府負責 Medicaid 資格認定的工作人員會計算您的成本分擔金額，並將結果通知您和我們。

如您需要分擔成本，則每個月均須將分擔部份支付給向您提供醫療服務者。我們會通知您是支付給向您提供醫療服務者，還是支付給我們。

除可能須支付的任何成本分擔款項外，您無須為 QUEST Integration 承保的服務支付其他費用。您須支付服務費用的情況僅限於 QUEST Integration 不承保的服務或使用非緊急服務卻沒有按照

「UnitedHealthcare Community Plan」的規定辦理事先授權。在這種情況下，醫療服務提供方必須首先向您說明須支付服務費，您也必須書面同意金額和支付方式。即使您不為這些服務支付費用，依然繼續擁有 QUEST Integration 的參保資格。

如果您有 Medicare，您的 Medicare 計劃「D 部份」會承保您的大部份藥物。您可能須為藥物支付 Medicare「D 部份」共付費。有些藥物是 Medicare「D 部份」不承保的，但「UnitedHealthcare Community Plan QUEST Integration」可能會承保。不要忘記攜帶您的 Medicare「D 部份」醫保卡和 QUEST Integration 醫保卡。



參考您的手冊。關於

福利以及可以透過哪些方式來協助支付醫療費用，請參見「會員手冊」。該手冊的線上版見網站 myuhc.com/CommunityPlan。此外，也可致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**，要求寄一份給您。

保護心臟

糖尿病患者的心臟病知識 ABC

糖尿病患者是心臟病的高危人群。因此，務必要控制糖尿病的病情。要留心血糖，堅持鍛煉。另外，請記住糖尿病患者的心臟病知識 ABC。

A 表示 A1C 檢查。此項檢查是測量患者幾個月的平均血糖水平。對糖尿病患者而言，這項指標須控制在 7% 以下。如果糖尿病沒有得到很好的控制，則每三個月應檢查一次。如果控制得當，每年檢查兩次。

B 表示血壓。許多成年的糖尿病患者都患有高血壓。每次看醫生時都要檢查血壓。血壓應低於 130/80 mmHg。

C 表示膽固醇。LDL 膽固醇（「壞膽固醇」）應低於 100 mg/dL。HDL 膽固醇（「好膽固醇」）高於 50 mg/dL（女性）或 40 mg/dL（男性）。每年都要檢查膽固醇。如果膽固醇偏高，則要增加檢查次數，並設法控制膽固醇。



從頭到腳檢查。另外，糖尿病患者還需要接受其他檢查，以預防併發症。請向醫生諮詢何時應檢查眼睛、腎臟和腳。



降下來

控制血壓有助於預防心臟病。如果有高血壓，這些貼士有助於把血壓降下來。如果血壓正常，這些貼士有助於維持血壓正常。

- 1. 保持健康的體重。**如果醫生說應當降低體重，則應降低體重。
- 2. 多運動。**每天盡量適度運動 30 分鐘。
- 3. 吃好。**多吃水果、蔬菜和瘦肉蛋白。減少飽和脂肪攝入量。注意閱讀包裝食品的營養成份標籤。
- 4. 減少鈉的攝入量。**選擇其他調味品給食物調味。少吃加工食品和餐館的食品。
- 5. 少喝酒。**女性每天一杯，男性每天兩杯，是適合的。或者，一點酒都不要喝。
- 6. 服藥。**如果醫生開了控制血壓的藥物，須遵醫囑服藥。用小紙條、鬧鐘或請人打電話來協助自己記得服藥。



查血壓。血壓 120/80 或更低屬於健康範圍。140/90 或更高屬於高血壓。血壓處於兩者之間的，屬於高血壓前期或高血壓邊緣。

是阿茲海默症嗎？

瞭解警示訊號。

輕度的記憶問題可能屬於衰老過程中的正常現象。但是，阿茲海默症和其他失智疾病不是。阿茲海默症是不斷惡化的大腦疾病，是美國第六大致死疾病。早期偵測和治療不僅有助於舒緩症狀，還有助於家人學習如何應對。以下是美國阿茲海默症協會列出的一些警示訊號，您應該掌握這些：

1. **記憶喪失。** 遺忘新資訊或重要的日期及事件。同樣的問題反復問。
2. **做不好規劃或熟悉的事情。** 例如按菜譜做飯或開車到熟悉的地點，這樣的事情可能很難完成。與正常情況相比，可能花費的時間要長得多。
3. **不知道時間或地點。** 分不清季節、日期或時間。
4. **說話或寫字出現問題。** 難以跟人對話。想不起用什麼詞或用詞錯誤。
5. **丟東西。** 把東西放在不尋常的地方。東西丟了就找不回來。
6. **情緒和個性變化。** 意識不清、憂鬱、恐懼或焦慮。出了自己舒適的範圍，就很容易會不高興。



雞肉玉米捲

曬乾的番茄會給雞肉蔬菜捲帶來意想不到的風味。四人份。熱量低於 250 卡路里，配上水果，就是絕佳的午餐便當。

食材

- 1 杯玉米，新鮮或冷凍（須解凍）
- ½ 杯切碎的鮮番茄
- ¼ 杯曬乾切碎的曬乾的番茄*
- ¼ 杯切碎的洋蔥
- 2 湯匙橄欖油
- 1 湯匙紅酒醋
- 1 杯煮熟切碎的雞胸肉
- 4 張 6 吋的全麥捲餅皮
- 2 杯切碎的生菜

製作方法

將玉米、番茄、曬乾的番茄、洋蔥、油和醋放在中碗內混合。雞胸肉在捲餅皮上攤開，放上等量的玉米沙拉和生菜，捲起即可。必要時，可一切為二。

*注意：如果曬乾的番茄很乾（很硬），則使用前在沸水中浸泡20分鐘左右。



注意到警示訊號了？請立即告訴您的家庭醫生 (PCP)。訪問美國阿茲海默症協會的網站 alz.org 或致電該協會每週 7 天、每週 24 小時服務的求助電話 **1-800-272-3900**，以瞭解更多資訊。



5 月 9 日，UnitedHealthcare 的工作人員以義工身份參加第 23 屆年度菲律賓節，與到場的老幼一起鍛煉身體。



3 月 7 日，大島東夏威夷分部的工作人員以義工身份參加第 18 屆年度希羅保護心臟防中風健走活動。



3 月 28 日在 Kaimuki 區公園年度聖誕節彩蛋尋寶活動中，義工和 Health E. Hound 醫生向孩子們分發特製的糖果。



4 月 11 日，作為「歐胡島 YMCA 兒童健康日」活動的主要冠名贊助商，「UnitedHealthcare Community Plan」將 10,000 美元的支票交給 YMCA。



「夏威夷 UnitedHealthcare Community Plan」在母親節這一天，在「歐胡島新希望教會」的教堂分發近 400 枝長枝玫瑰。



「UnitedHealthcare Community Plan」的工作人員在各島支援「出生缺陷基金會」的活動，至今透過健走籌款近 6,000 美元，並在繼續籌募善款。



5 月 10 日，本計劃的現場服務協調員在美麗的 Wai'anae 海岸參加第 10 屆年度 Wai'anae 兒童之春活動。



2 月 14 日，在 2015 年兒童大阿羅哈跑步活動中，12 歲及以下兒童參加圍繞 Neal S. Blaisdell 中心的 2 英里跑步。UnitedHealthcare 是該活動的贊助商之一。



資源領地

Member Services (會員服務中心) 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。

1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (護士熱線) 護士每週 7 天, 每天 24 小時免費提供健康建議 (免費電話)。

1-888-980-8728 (TTY 711)

Our website (我們的網站) 使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。

myuhc.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 致電熱線, 獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助 (免費電話)。

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (戒菸熱線) 免費獲取戒菸幫助 (免費電話)。

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

我們會講您的語言

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文(繁體)版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本, 您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。(聽障專線 **TTY 711**)。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.