

會員新聞

VNS Health 富康醫療
Total (HMO D-SNP)



保護您自己和您所愛的人

公共衛生緊急狀態已宣告結束，但 **COVID-19** 並未消失。

如果您年滿 5 歲且滿足以下條件，則需接受加強劑：

- 您尚未接種 COVID-19 疫苗；或
- 您已接種 COVID-19 疫苗，但最後一劑是在 2022 年 9 月之前。

根據您的年齡和健康狀況，您的醫生可能會建議您接受額外的加強劑。

詢問您的醫生哪種疫苗最適合您以及應該何時接種。

資料來源：[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

每年接種流感疫苗也很重要。對於大多數人來說，9 月和 10 月是接種流感疫苗的最佳時間。這兩種疫苗均免費、安全且可獲得，您可以同時接種。

您需要緊急護理或急救護理嗎？

在有非緊急醫療狀況時尋求緊急護理，節省時間。

如果您有以下狀況，請就醫或前往緊急護理中心：

- 咳嗽或喉嚨痛
- 發燒和發冷
- 扭傷、瘀傷或割傷
- 噁心、嘔吐或胃痛
- 滑倒或跌倒，無嚴重疼痛
- 耳朵和鼻竇感染
- 皮疹和叮咬傷
- 背部、關節或肌肉疼痛

如果您有以下狀況，請撥打 **911**，前往急診室：

- 呼吸短促
- 身體任何部位出現突然、嚴重或異常的疼痛
- 突發虛弱、頭暈或麻木
- 言語不清
- 發燒，伴有皮疹
- 昏厥
- 任何危及生命的緊急狀況

儘可能前往網絡內的醫院或緊急護理中心。可瀏覽 vnshealthplans.org 尋找。

本期內容 - 2023 年夏季

- 檢查聽力
- 如何與您的醫生討論漏尿問題

檢查聽力

聽力困難可能看似問題不大。但是，如果您喪失聽力，您很有可能變得孤獨、開始健忘，或者跌倒並傷到自己。



隨著年齡的增長，聽力損失更為普遍，但並非必然發生。定期檢查耳朵可以及早發現問題，以免嚴重影響您的健康。

如果您發現自己必須做以下事情，那麼接受測試就尤為重要：

- 讓人們重複說過的話；
- 調高音量；或
- 聆聽對話時需要提高注意力。

例行性聽力檢查包含在您的計劃福利中。請您的醫生為您進行檢查，或在必要時將您轉介給專科醫生。

資料來源：asha.org、acfp.org

獲得幫助，獲得健康食品

保持健康不僅僅是避免細菌或預防意外。沒有足夠的食物、難以支付帳單、不得不費盡心思尋找新鮮水果或蔬菜，這些擔憂也會讓您生病。

您的護理團隊可以提供幫助。例如，如果您難以獲得健康食物，他們可以幫助您：

- 查看您是否有資格從聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 獲得福利以幫助支付食物費用；
- 尋找當地的食物銀行；
- 註冊送餐到家服務（您的健康計劃可能承保該服務）；或
- 加入提供午餐的養老院或成人日間護理機構（如果您符合要求）。

與您的護理團隊討論可能適合您的資源。



協助我們改進服務

可能會要求您完成健康狀況調查 (HOS)，該調查將由 SPH Analytics 代表 Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) 透過郵件傳送。

如果您收到郵件，請完成調查，該調查詢問的是您兩年內的身心健康狀況。我們將根據調查結果來確定我們如何為您改進服務。

如何與您的醫生討論漏尿問題

發生漏尿或意外失禁可能會很尷尬。但這個問題其實較為普遍，好發於以下人群：

- 老年人
- 女性
- 經常抽菸者
- 超重者
- 有攝護腺問題、糖尿病或便秘者

有許多因素會使您難以控制膀胱。為幫助您的醫生查明難以控制膀胱的原因，請寫下以下內容：

- 您的飲食情況以及進餐時間

- 您的如廁時間（包括在夜間）
- 每次如廁的情況（例如，您是否突然感覺尿意來襲，但實際尿量卻很少？）
- 您是否發生過意外及其原因

記錄 2 天或 3 天的情況，然後與您的醫生分享。這可能頗為尷尬，但最好儘早解決問題，以免更糟。

資料來源：nafc.org、medlineplus.gov、mayoclinic.org

如何管理慢性疼痛

任何持續超過三個月的疼痛都被視為是慢性疼痛。

向您的醫生尋求可能有助於緩解疼痛的處方藥和非處方藥。此外，以下是一些可能有幫助的簡單事情：

1. 勤做運動。例如，嘗試步行、低強度鍛煉或瑜伽。
2. 使用熱敷/冷敷療法。交替使用熱敷和冷敷。
3. 嘗試替代療法。您可以嘗試的不同療法有針灸、冥想或正念呼吸等。
4. 減輕壓力。減輕壓力的方法包括寫日記、培養愛好或與朋友和家人呆在一起。

如果您對如何管理慢性疼痛有任何疑問，請與您的護理團隊交談。

資料來源：homecareassistancejeffersonco.com/how-can-seniors-manage-chronic-pain/



進行健康年檢，保障自身健康

定期前往您的主治醫生 (PCP) 處進行健康檢查，醫生可能會審查您的藥物、安排其他預防性篩檢，並進行血壓、體重和其他測量以檢查您的整體健康狀況。

VNS Health 富康醫療健保計劃遵守聯邦民權法。VNS Health 富康醫療健保計劃不會因種族、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。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? 您可致電我們的免費電話
1-866-783-1444 (TTY: 711)。

2022 年 10 月 1 日至 2023 年 3 月 31 日,
每週七天, 早上 8 點至晚上 8 點

2023 年 4 月 1 日至 2023 年 9 月 1 日,
週一至週五, 早上 8 點至晚上 8 點

vnshealthplans.org

Health Plans
220 East 42nd Street, New York, NY 10017



載送服務提醒

如需預約載送服務, 請至少提前 48 小時致電
1-877-718-4219 (TTY: 711),
服務時間為週一至週五, 早上 8 點至晚上 8 點。

如果您發現任何可疑行為, 請告訴我們。

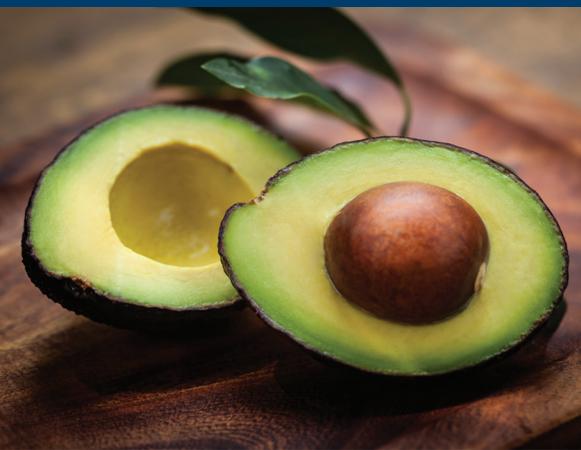
VNS Health 富康醫療 Total 致力於發現並阻止醫療保健計
劃中存在的任何欺詐、浪費或濫用行為。

匿名舉報

VNS Health 富康醫療 Total 合規熱線: **1-888-634-1558**。

提交線上舉報請前往:
vnshealth.ethicspoint.com。

瞭解詳情請造訪:
vnshealthplans.org/compliance-program。
每天 24 小時, 每週 7 天均可造訪。



食材

- 1/3 杯罐裝黑豆, 沖洗乾淨並瀝水
- 2 個酪梨
- 4 湯匙原味脫脂希臘優格
- 4 湯匙莎莎醬
- 4 茶匙低脂切達乳酪絲或墨西哥風味乳酪絲
- 1/4 茶匙鹽
- 1 顆萊姆, 切成 4 瓣

步驟

1. 把豆子放在一個小碗裡。使用叉子的背面, 將豆子搗成泥狀。
2. 將酪梨對半切開並去除果核。在每半酪梨的中央, 鋪上 1 湯匙豆子、1 湯匙希臘優格和 1 湯匙莎莎醬, 撒上 1 茶匙奶酪。
3. 將鹽均勻地撒在酪梨上。每半個酪梨配一瓣萊姆, 以便擠在酪梨上食用。

資料來源: *The Create-Your-Plate Diabetes Cookbook*。
食譜來源: *Toby Amidor, MS, RD, CDN*

4 層料酪梨

酪梨是一種優質的低碳水化合物食物, 富含纖維素和有益心臟健康的脂肪。撒上黑豆、莎莎醬、奶酪和優格, 便可製成豐盛的小吃、開胃菜或配菜。您可以使用您最喜愛的瓶裝莎莎醬, 或者將切碎的番茄、洋蔥和香菜與萊姆汁、鹽和胡椒混合在一起, 快速自製莎莎醬。