

會員新聞

VNS Health 富康醫療
Medicare (HMO)



照顧好您的眼睛 - 特別是如果您患有糖尿病

隨著年齡的增長，您的視力自然會變差。但是，您可以採取一些措施來保護您的視力。**如果您患有糖尿病，保護您的視力尤其重要。**

隨著時間的推移，高血糖水準會削弱眼睛後部的血管。這可能導致視力模糊甚至失明。

事實上，**糖尿病是 18 至 64 歲人群失明**的主要原因。為了幫助防止這種情況：

- **每年至少看一次眼科醫生。** 定期檢查眼睛可以在造成太大傷害之前發現問題。
- **控制您的血糖水平。** 您的血糖水平越低，造成的傷害就越小。
- **戴太陽鏡。** 這可以防止暴露於太陽紫外線 (UV) 輻射下，避免使糖尿病眼疾惡化。

來源：[diabetes.org](https://www.diabetes.org)

請勿錯過重要的計劃資訊

為了提供您最好的服務，我們需要您目前的郵寄、電子郵件地址和手機號碼。如果您的聯絡資訊已變更，請致電

1-866-783-1444 (TTY: 711) 告知我們。

您也可以在您的個人化線上帳戶上更新您的訊息，網址為：vnshealthplans.org/account。



本期內容 — 2024 年春季

- 獲得幫助以充分利用您的退伍軍人福利

- 在您最需要時提供舒適護理
- 幫助我們更好地為您服務

獲得幫助以充分利用您的退伍軍人福利

如果您是退伍軍人或退伍軍人的配偶，VNS Health 富康醫療退伍軍人計劃的專門退伍軍人聯絡員可以幫助您獲得您有權享受的福利。



退伍軍人經常會遇到特定的醫療保健問題，包括：

- 肺癌、骨癌、腦癌或其他癌症
- 創傷性腦損傷

Department of Veterans Affairs (VA) 提供許多福利，可以幫助支援您滿足您的獨特需求。但是研究和申請這些福利有時會讓人感到不知所措。

請發送電子郵件至 Veteran_Program@vnshealth.org 或致電 **1-866-986-7691**，週一至週五，上午 8 點至晚上 8 點以尋求協助。

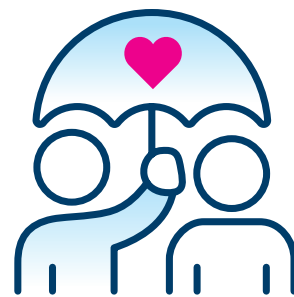
幫助我們更好地為您服務

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) 可能已要求您完成調查。該調查由 Press Ganey 代表 CMS 發送，稱為**消費者對醫療保健提供者評估和系統調查 (CAHPS)**。

調查是匿名的。完成調查不會以任何方式影響您的福利。

如果您收到調查問卷，請務必完成。CMS 將與我們分享結果以便我們改善對所有會員的服務。

您可以請您的護理助理或家人幫忙，但答案必須是您本人的。您可以線上、透過郵件或電話填寫調查問卷。請按照 Press Ganey 提供的指示，或撥打調查簡介函中列出的免費電話號碼。



透過預防護理就診維持健康

您可能符合資格獲得由 VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 或我們值得信賴的合作夥伴之一進行的居家預防護理就診。這些就診提供：

- 由執照專業人員進行的**基本健康評估**
- 有助於管理健康問題的提示
- 透過我們的會員獎計劃完成健康活動即**有機會獲得獎勵**

就診結果將與您的初級保健醫生 (PCP) 分享。

如果您對這些就診有任何疑問，請諮詢您的護理團隊。

在您最需要時提供舒適護理

當您患有嚴重疾病時，有時您只想感覺好一點。
此時您需要**姑息護理**。

透過姑息護理，您將：

- 繼續與您的常規醫生一起治療您的病情；
- 獲得額外協助來處理疼痛、噁心、憂鬱或其他症狀；

當任何護理都無法治癒您的病情時，您和您的家人可以選擇**安寧療護**。安寧療護可以幫助您在身體、思想和精神上感覺更好。

如果您符合獲得臨終關懷的資格並選擇我們的網路內提供者之一，您可以保留目前的治療長達 60 天。這讓您有時間考慮未來的護理。此外，我們還會為您提供 \$500 的津貼，讓您感覺更舒適。



作為 **VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare)** 會員，您可以免費獲得姑息治療和安寧療護服務。請瀏覽 zh.vnshealthplans.org/comfort-care 或致電我們以了解有關這些舒適護理選項的更多資訊。



幫助您的藥物協同作用

藥物治療管理計劃現在由我們的合作夥伴 Arine 管理，為符合條件的會員提供藥物審查。這有助於確保您的藥物協同作用，並且不會引起不必要的副作用。請瀏覽 zh.vnshealthplans.org/mtm 以了解您是否符合資格。

加入會員顧問會

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 會員顧問會是您讓我們了解我們滿足您需求的程度的機會。您也可以透過我們的會員獎勵計劃並參加會議來賺取獎勵。如果您有興趣加入，請透過您的線上帳戶與我們聯絡：zh.vnshealthplans.org/account 或致電 **1-866-783-1444 (TTY: 711)**。

VNS Health 富康醫療健保計畫遵守聯邦民權法。VNS Health 富康醫療健保計畫不會因種族、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。ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711). 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？請隨時瀏覽
zh.vnshealthplans.org/account
查看您的線上帳戶，或致電我們的免費電話
1-866-783-1444 (TTY: 711)。

10 月至 3 月
每週 7 天，早上 8 點至晚上 8 點
4 月至 9 月
週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點
zh.vnshealthplans.org

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



如果您發現任何可疑行為，請告訴我們。

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 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 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 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：
zh.vnshealthplans.org/compliance-program。
每天 24 小時，每週 7 天均可造訪。



川式炒雞

您不用再點中式外賣了。這道美味的經典菜餚很容易在家製作。

步驟

1. 在塗有烹飪噴霧的中等平底鍋中拌入雞肉、玉米澱粉、醬油、薑、蒜和紅辣椒片。
2. 用中高火煮雞肉 5 分鐘直到不再呈粉紅色。

食材

- 不沾鍋烹飪噴霧
- 1 磅去骨去皮雞胸肉或里脊肉，切成 1 英寸方塊
- 2 茶匙玉米澱粉
- 1 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙罐裝蒜末
- ¼ 茶匙紅辣椒片
- ¼ 茶匙薑末
- 16 盎司冷凍包裝炒菜用蔬菜
- ¼ 杯低鈉雞湯
- 2 湯匙切碎、無鹽、無油花生
- 1½ 杯糙米（按照包裝說明煮熟）

3. 將蔬菜和雞湯加入煎鍋中，將火調至中火，蓋上蓋子煮 20 分鐘，偶爾攪拌。
4. 撒上花生，伴糙米享用。

資料來源：*American Heart Association*