

# 會員新聞

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃  
(Medicare) (HMO)



## 食用新鮮食材，讓身心更健康

春天帶來了新鮮的水果與蔬菜，能為您的飲食增色不少。攝取多種色彩繽紛的這類食物，可讓您的餐點更富營養，也助您感覺更加健康。

像是草莓、櫻桃和荔枝等水果，既美味又富含維生素。至於蔬菜，如蘆筍、蘿蔔、菠菜和豌豆等，同樣富含身體所需的營養素。

您知道嗎？富含水果和蔬菜的飲食，有助降低血壓、減少罹患心臟病和中風的風險、預防某些類型的癌症，並改善血糖水平，而改善血糖水平也有助於控制食慾。

試著在午餐中加入綠葉蔬菜和色彩鮮豔的蔬菜（食譜見背面）。或者，將莓果和香蕉等水果與菠菜一起攪打成一杯快速又健康的冰沙。

資料來源：*Harvard's Nutrition Source*

## 請勿錯過重要的計劃資訊

為了能盡可能為您提供最優質的服務，我們需要您提供最新的郵寄地址、電子郵件地址以及手機號碼。如果您的聯絡資訊已變更，請致電 **1-866-783-1444 (TTY: 711)** 告知我們。您也可以您的個人化線上帳戶上更新您的資訊，網址為：[zh.vnshealthplans.org/account](https://zh.vnshealthplans.org/account)。



## 本期內容 — 2025 年春季

• 舒緩疼痛，緩解關節炎不適

• 在您最需要時獲取舒適護理

• 選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室

## 活力躍進春天，展開健身之旅

想要改善心情，擁有更多活力嗎？那就動起來吧。即便您日常很忙碌、疲憊，或者平時鮮少活動，每一小步都十分有意義。以下是起步的方法：

**小步邁進：**從短時間、簡單的運動開始。試著在公寓周圍散步，或做些輕柔的伸展動作。

**增添樂趣：**選擇您喜歡的活動。跟著自己喜歡的音樂跳舞，或者在看電視時做些椅子健身操。享受其中，就能更容易堅持下去。

**設定小目標：**目標是每天活動 10 分鐘。不論進步多麼微小，都為自己的成果慶祝。

**找個夥伴：**和朋友一起進行活動，或是加入一個團體。

**線上查詢：**作為您計劃的一部分，SilverSneakers 在參與的健康俱樂部機構提供各種團體健身課程，並且為您提供線上課程、健身影片和行動應用程式。在 [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) 上啟用您的免費帳戶，開始使用吧。



**保持積極心態：**想想做一些體育運動後，您會感覺多麼棒。

**在開始任何鍛煉之前，請諮詢您的醫療服務提供者。**

資料來源：*National Institute on Aging*

## 舒緩疼痛，緩解關節炎不適

做出一些小改變，就能幫助您在患關節炎時感覺好受些。以下是一些常見的關節炎類型及應對方法：

**骨關節炎 (OA):** 當骨骼間的緩衝組織磨損，就會導致疼痛和僵硬。

- 像伸展這樣的輕量活動會有所幫助。熱敷或冷敷袋也能幫助緩解疼痛。
- 醫生可能會推薦止痛藥或物理治療。

**類風濕性關節炎 (RA):** 當您的免疫系統攻擊關節，就會造成腫脹和疼痛。

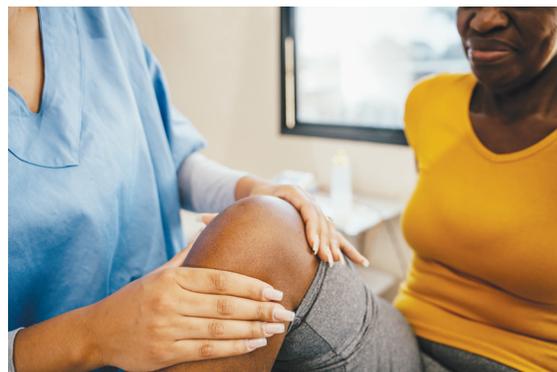
- 在有需要時休息，並用溫毛巾舒緩疼痛的關節。
- 藥物可以減輕腫脹和疼痛。醫生也可能會建議進行關節活動度鍛煉。

**銀屑病性關節炎 (PsA):** 影響患有銀屑病（一種慢性皮膚病，特徵為紅色鱗屑斑塊）的人，導致關節疼痛和腫脹。

- 嘗試低強度運動，並保持皮膚濕潤。
- 藥物可以幫助控制皮膚和關節症狀。

食用魚類、堅果、水果和蔬菜有助於關節健康。在開始任何新的治療或運動前，先諮詢您的醫生。

資料來源：*Mayo Clinic*



# 在您最需要時獲取舒適護理

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**。雖然 VNS Health 富康醫療的健保計劃不承保安寧療護，但您可透過 Original Medicare 獲取安寧療護服務。我們可以幫助您聯絡安寧療護服務提供者。

請瀏覽 [zh.vnshealthplans.org/comfort-care](https://zh.vnshealthplans.org/comfort-care) 或致電我們以瞭解有關這些舒適護理選擇的更多資訊。



## 幫助我們為您提供更好的服務

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) 和 New York State Department of Health (NYSDOH) 可能會邀請您完成有關 VNS Health 富康醫療的護理品質的調查。這些調查可能涉及您的健保計劃、各項服務、醫療服務提供者，以及您的身心健康狀況。您可能會被要求評價您的護理經理、健保計劃、居家健康護理員 (HHA)，以及您在自身照護決策中的參與程度。調查可能會以郵寄、電子郵件或電話的方式進行。

**您的意見至關重要：**如果您收到調查問卷，請填寫。您的回答將幫助我們改進服務，為您及其他人提供更好的照護。

## 選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室

並非所有健康問題都需要前往醫院急診室。許多問題可以在緊急護理診所處理。其他時候，去看您的初級保健醫生可能是最佳選擇。在決定去哪裡尋求幫助之前，請考慮您的症狀。這樣，您就可以在適當的地點獲得適當的護理。



### 如有以下症狀，請致電您的初級保健醫生 (PCP):

- 喉嚨痛、耳痛、流鼻涕、感冒
- 輕度疼痛
- 藥物續配、年度體檢、篩查

### 如有以下症狀，前往緊急護理診所：

- 燒傷、骨折、扭傷、拉傷、輕傷
- 發燒、流感樣症狀
- 無法聯絡您的初級保健醫生

### 如有以下症狀，前往急診室或撥打 911:

- 劇烈疼痛，嚴重受傷
- 胸痛，呼吸困難
- 突然視力喪失，視力模糊

### 線上查詢：

- 在醫療服務提供者目錄中搜尋您附近的醫療服務提供者或緊急護理診所：  
[zh.vnshealthplans.org/find-a-doctor/](https://zh.vnshealthplans.org/find-a-doctor/)

資料來源：*Mayo Clinic*



有任何疑問？請隨時瀏覽

[zh.vnshealthplans.org/account](https://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 月每週七天，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](https://zh.vnshealthplans.org)

Health Plans

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort  
First Class  
US Postage Paid  
Hicksville NY  
Permit 885

## 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 (TTY: 711)**。提交線上舉報請造訪：[vnshealth.ethicspoint.com](https://vnshealth.ethicspoint.com)。瞭解詳情請前往：[zh.vnshealthplans.org/compliance-program](https://zh.vnshealthplans.org/compliance-program)。

## 鷹嘴豆泥皮塔餡餅



一道富含纖維的免烹飪料理，富含各種新鮮蔬菜。

### 食材

- ½ 根黃瓜
- 1 杯葡萄番茄
- ¼ 個紅洋蔥
- 8 顆卡拉馬塔橄欖
- 1 湯匙切碎的歐芹
- 2 盎司菲達芝士，弄碎
- 4 張皮塔餅
- 1 杯鷹嘴豆泥
- 2 茶匙橄欖油
- 少許鹽
- 少許黑胡椒

### 做法：

將黃瓜、番茄、紅洋蔥和歐芹切碎，把菲達芝士弄碎。在每張皮塔餅上塗抹 1/4 杯鷹嘴豆泥，加入黃瓜、番茄、紅洋蔥、鹽和胡椒。最後撒上碎菲達芝士、歐芹，再淋上一點橄欖油。

資料來源：*Budget Bytes*