

會員新聞

VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) (HMO)

在 SilverSneakers 的協助下重新開始運動

我叫 Gloria*，我想分享我的故事。去年，我幾乎無法走到牆角。膝蓋手術後，我感到虛弱，不敢活動太多。我擔心任何運動都會加劇我的疼痛。

一位護理團隊成員向我介紹了 SilverSneakers，這是一項可透過我的計劃獲得的健身計劃。我決定在家嘗試線上課程。教練示範了一些緩慢而輕鬆的椅子運動。我可以隨時停下來，以我感覺安全的方式活動。

幾週後，我感覺身體更強壯了。站立變得更容易了，我也更有精力了。我也很喜歡在課堂上看到友善的面龐。即使在線上，人們也會打招呼，這讓我感覺不再那麼孤單。



現在我每週參加兩堂課。有時我會去附近的地點，有時我會在家上課。我行動仍然緩慢，但我現在感覺更有信心了。SilverSneakers 協助我朝著更健康的方向邁出了一小步。

您也想試試嗎？請瀏覽 [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) 即可開始。立即在家上課吧。

**使用的是模特，並非實際會員。未顯示任何個人健康資訊。*

管理您的郵購藥物

透過我們的合作夥伴 MedImpact 提供的郵購藥房 Birdi 獲得郵購藥物。您可獲得最多 100 天份量的供藥（特殊藥物除外）。請前往 [medimpact.com](https://www.medimpact.com) 註冊或致電 1-855-873-8739 (TTY: 711)，服務時間為週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點，週六，上午 9 點至下午 5 點。

要外出？獲得最多 100 天份量的藥物

對於大多數藥物（特殊藥物除外），您可透過您的福利獲得最多 100 天份量的供藥。出發前直接諮詢您的藥房。

本期內容 – 2026 年春季

- 3 種有助於維持健康血壓的食物

- 使用您的 Healthy Extras（額外健康福利）卡購買一些常用藥物
- 規劃您未來的醫療護理決定

3 種有助於維持健康血壓的食物

根據 CDC 的資料，高血壓影響著近一半的美國成人。血壓高時，心臟需要承受更大的負載。這會增加心臟病和中風的風險。飲食上的小改變可以幫助保護心臟，並將血壓維持在更健康的範圍內。



1. 燕麥

燕麥是一種富含纖維的全穀物，對心臟有益。它們可能有助於維持健康的血壓。您可以將燕麥煮成燕麥粥食用，也可以拌入酸奶，或打成奶昔。

2. 扁豆

扁豆富含鉀，鉀是一種有助於平衡體內鈉含量的礦物質。這種平衡對於維持健康的血壓至關重要。可以在湯、米飯或沙拉中加入扁豆。

3. 番茄

新鮮或罐裝番茄和番茄醬富含鉀和番茄紅素等營養素。這些營養素有益於心臟健康。在義大利麵、三明治、湯或沙拉中加入番茄。

本週不妨嘗試在餐點中加入這些食物，以呵護您的心臟。

資料來源：*Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

連結：www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html

選擇合適的護理服務：PCP、緊急護理、急診室 (ER)

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：
vnshealthplans.org/find-a-doctor/

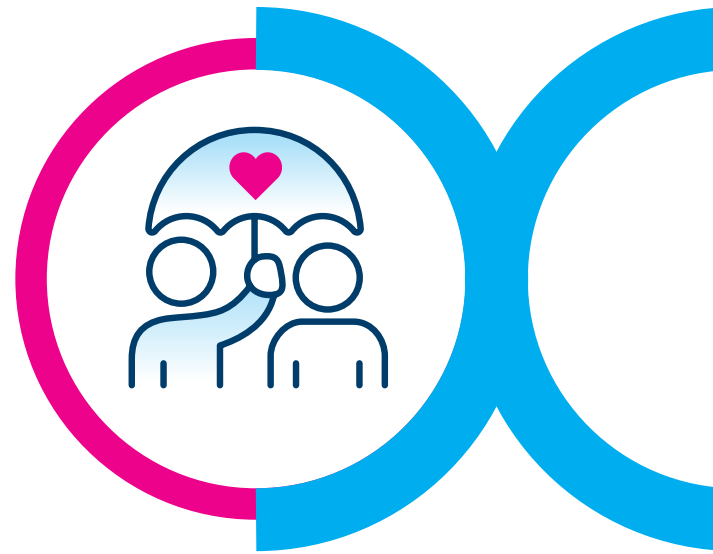
資料來源：*Mayo Clinic*

規劃您未來的醫療護理決定

預立護理計劃可幫助您為意外情況做好準備。
制定計劃可確保您在無法就您的護理表達想法或作出決定時獲得所需的醫療護理。

預立護理計劃是指選定某人在您自己無法作出醫療保健決定時代您作出決定。這也意味著思考您想要或不想要的護理，並將其寫下來。

透過提前計劃，您可以安心無憂，因為您知道您的心願將得到尊重。以下是操作指引：



制定一個計劃

- 想一想您的心願：您希望接受或拒絕哪些治療？
- 諮詢您的醫療服務提供者：與您的醫療服務提供者討論您的選擇。
- 填寫表格：填寫並簽署必要的文件。
- 分發副本：將副本交給您的醫療代理人、家人和醫療服務提供者。

溝通您的計劃

- 與您的照顧者：將您的心願告訴照顧您的人。
- 與醫療服務提供者：確保您的醫療服務提供者瞭解您的醫療護理預立指示。
- 與家人：及時向家人告知您的心願。

如需更多資訊和獲取表格，請前往
vnshealth.org/advanced-care-planning 查看 VNS Health 富康醫療的預立護理計劃指南

使用您的 **Healthy Extras**（額外健康福利）卡購買一些常用藥物

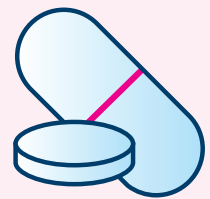
U.S. Food and Drug Administration (FDA) 將一些常用藥物列為非處方藥 (OTC)。醫療服務提供者可能會開立這些藥物，但它們不屬於您的處方藥福利範圍。您或許可以使用您的 **Healthy Extras**（額外健康福利）卡在商店購買這些藥物。

例如：阿斯匹靈、Tylenol®（對乙醯氨基酚）或布洛芬等止痛藥、維生素、補充劑、鈣片、感冒咳嗽藥、助消化藥和一些眼藥水。

如果您的醫療服務提供者推薦了這些藥物中的一種，您可以在簽約商店使用您的 **Healthy Extras**（額外健康福利）卡。結帳時，請出示您的卡付款。

如有疑問，請致電您的護理團隊，電話：**1-866-783-1444 (TTY: 711)**，服務時間為每週七天，早上 8 點至晚上 8 點

來源：www.fda.org
FDA – 了解非處方藥
FDA 101：膳食補充劑



有任何疑問？請隨時瀏覽 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
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 合規熱線：
1-888-634-1558 (TTY: 711)。
提交線上舉報請造訪：vnshealth.ethicspoint.com。
瞭解詳情請前往：vnshealthplans.org/compliance-program。

水果沙拉：簡單又健康的美食



這款水果沙拉是新鮮健康的零食，富含維生素和纖維，讓您感覺更健康。

食材：

- 3 個獼猴桃
- 1 磅草莓
- 1 個芒果
- 1 個蘋果（任何品種；青蘋果非常適合）
- 半顆檸檬或青檸

做法：

- 將所有水果用水沖洗乾淨並拍乾。
- 將蘋果切成小塊（可以保留果皮也可以去皮）。
- 將芒果切成小丁。要做到這一點，先切掉芒果的兩大塊（「果頰」），然後將果肉連皮一起切成丁，再用湯匙挖出來。
- 將獼猴桃去皮，切成小塊或薄片。
- 去除草莓的綠色蒂頭，然後切成小塊。
- 將所有切好的水果放入一個中等大小的攪拌碗中。（每種水果大約能切出 1-1.5 杯。）
- 擠檸檬或青檸汁在水果上一用量隨意。大約 2 茶匙就夠了。
- 輕輕地攪拌混合。盡情享用！