봄 2019

Better TOGETHER

함께라서 더 좋은. CalOptima 의 메디칼 잡지

CalOptima 의 임산부 건강 프로그램

ADHD가 있는 아동을 위한 도움

새로운 온라인 건강 도구

Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Shape Your Life

A Program of CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

귀하 자녀의 몸무게가 걱정 되십니까?

귀하의 자녀는 건강한 생활을 배울수 있습니다. CalOptima에서 가격이 되는 만 5-18세 회원들과 그들의 가족들에게 Shape Your Life 건강 교육을 받으실 기회를 무료로 제공합니다.

귀하의 자녀와 함께 오셔서 건강 식단, 신체 활동 및 자녀의 건강을 개선할수 있는 다른 방법들에 대해 배우십시오.

자격이 되는 회원들은 6번의 Shape Your Life 그룹 교육수업에 참석하시고 담당의사와 후속 검진도 하시면, $50 상당의 선물권을 한 번 받으실수 있습니다.

참석을 바랍니다:

- 6번의 그룹수업
- 건강 식단에 대한 정보
- 재미있는 게임 및 몸을 움직이게 하는 활동들

귀하의 자녀가 자격이 되는지 또는 자세한 정보를 위해 귀하의 의사와 만나거나 또는 다음 CalOptima 건강 관리부의 번호로 전화하십시오:

1-714-246-8895

또는 CalOptima 고객 서비스 무료번호**1-888-587-8088**로 전화하셔서 건강 관리부를 찾으십시오. TDD/TTY 사용자는 무료번호**1-800-735-2929**로 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. 저희는 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시사이 도와드립니다. 저희 웹사이트www.caloptima.org/healtheducation를 방문하실 수도 있습니다.

심장마비 후 심장 건강 유지하기

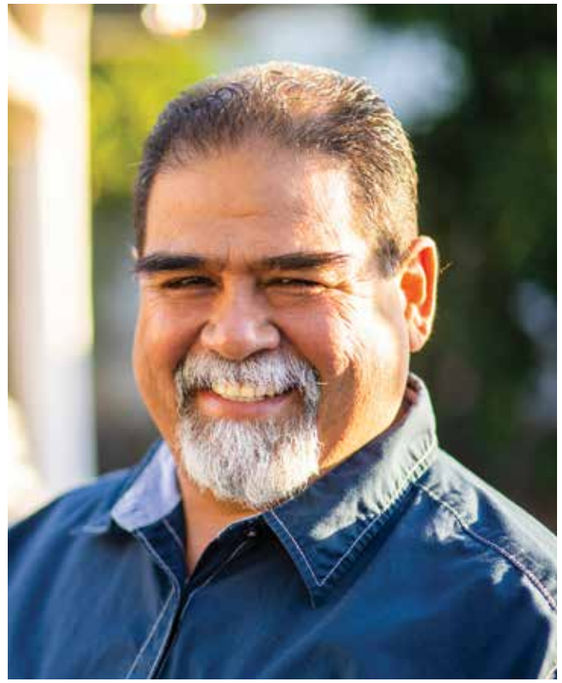
심장으로 산소를 전달하는 혈류가 막히면 심장마비가 일어납니다. 생활에 변화를 주고 심장약을 복용하면 심장마비를 예방하거나 발생 위험성을 낮추거나 삼장마비로부터 회복하는 데 도움이 됩니다. 또한, 심장질환으로 인한 사망의 위험성을 줄일 수 있습니다.

어떤 것을 바꿀 수 있을까요?

- **담배를 피우신다면 금연하십시오.** 금연 계획을 세우고 상담을 통하여 도움을 받고, 담당의사에게 니코틴 패치, 검, 약캔디(lozenge), 또는 코분무약(nasal spray) 등과 같이 금연을 하는 데 도움이 될 만한 제품이 있는지를 물어보십시오.
- **운동.** 최소한 1주일에 3일이나 4일, 걷기, 조깅, 수영과 같은 운동을 최소한 40분 동안 하십시오. 아령이나 저항 밴드(고무 밴드)를 이용하면 근육을 강하게 하는 데 도움이 됩니다.
- **식생활 개선.** 소금과 당분을 줄인 건강하고 지방분이 적은 음식을 드십시오. 과일, 야채, 섬유질이 있는 음식을 섭취하면 심장질환과 뇌졸중을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- **건강한 체중 유지.** 과체중은 심장을 힘들게 합니다. 식사량을 줄이거나 칼로리를 적게 섭취하면 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 됩니다. 이 외에도 건강한 체중을 유지하기 위한 방법으로는, 물을 더 많이 마시고 양질의 수면을 취하며 스트레스를 잘 관리하는 것 등이 있습니다.

어떤 약이 도움이 될 수 있을까요?

- **심장마비 재발 막기:** 베타 차단제라고 하는 약은 심장의 움직임을 느리게 하고 혈압을 낮추며, 심장의 부담을 줄여줍니다. 베타 차단제에는 메토프롤롤(metoprolol)과 아테놀롤(atenolol) 등이 있습니다.
- **혈압 낮추기:** 고혈압은 혈관벽에 해를 줍니다. 사람에 따라서는 혈압을 낮추기 위해 한 가지 이상의 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 이러한 유형의 약에는 하이드로클로로티아자이드(hydrochlorothiazide), 리시노프릴(lisinopril), 암로디핀(amlodipine) 등이 있습니다.



- **혈전 예방:** 혈전을 막기 위한 일반적인 약에는 아스피린 또는 클로피도그렐(clopidogrel) 등이 있습니다.
- **스타틴(Statin):** 스타틴은 지방이 쌓여 성장하거나 뚫고 들어가 혈관을 막아버리는 것을 방지해 줍니다. 스타틴의 종류에는 아토르바스타틴(atorvastatin)과 로수바스타틴(rosuvastatin) 등이 있습니다.

생활에 변화를 주고 건강한 음식을 선택하는 것이 심장마비를 막을 수 있는 열쇠입니다. 귀하의 심장 건강을 유지하는 데 가장 적합한 식생활과 운동 계획 및 약물에 대해 의사와 상의하십시오.

Bright Steps

CalOptima 의 여성 건강 프로그램

임신 중이십니까? 임신을 계획중이십니까? CalOptima의 Bright Steps 프로그램은 임신 기간과 아기가 태어난 후에 도움을 드릴 수 있습니다. Bright Steps 는 건강한 임신과 아기를 갖는데 도움을 드릴수도 있습니다. 이 프로그램은 건강한 식습관에 대해 가르치고, 검진을 제때 받을 수 있도록 하며 자원을 제공합니다. Bright Steps 는 조산의 위험없이 건강한 출산을 유도합니다. 모든 Bright Steps 서비스는 CalOptima 회원에게 무료로 제공됩니다.

건강한 식습관

임신 중 건강한 식습관은 그 어느때보다 중요합니다! 섬유질이 풍부하고 당분, 지방 및 나트륨이 적은 음식을 선택해서 드십시오. 아이와 산모 본인을 위해 음식 섭취를 해야하지만, 꼭 두배 이상으로 먹어야 한다는 뜻은 아닙니다. 음식양은 다음과 같이 먹으면 좋습니다:

- 접시의 반은 채소와 과일 위주로
- 접시의 ¼은 통곡물 위주로
- 접시의 ¼은 단백질 위주로
- 매 끼니마다 치즈나 우유같은 좋은 유제품 하나씩

임신 중 귀하의 건강을 위해 어떤 음식과 운동을 해야하는지 의사와 함께 상의하십시오.

임신 중 검사

임신 기간 중, 의사가 여러가지 예방차원의 검진을 권할 수도 있습니다. 임신 당뇨, 유전병 및 HIV 검사등 몇몇 검진은 모든 여성에게 권유될 수도 있습니다. 산모의 나이, 병력, 인종적 배경에 따라 더 많은 검사가 제공될 수도 있습니다. 의사가 검진을 권유할 때, 바로 바로 검사를 받는 것은 매우 중요합니다. 이러한 검사들을 통해 귀하 또는 아이에게 발생할 수도 있는 건강 문제의 위험을 미리 발견할 수 있습니다.

37주가 되기전에 아이를 조산하신 적이 있으십니까?

만약 그렇다면, 조산의 기회를 줄일 수 있는 옵션에 대해 의사와 상담하십시오. 또 다른 조산에 관해 걱정이 되신다면, CalOptima의 건강 관리 부서에 **1-714-246-8895**로 전화하십시오.

병원 방문

임신 중이거나 출산 후 의사와 자주 만나십시오. 산후 검진은 출산 후 3~8주 후에 받아야 합니다. 이때 귀하의 기분이 어떠한지 의사에게 알리는 것이 중요합니다. 특히 산후 우울증 (baby blues) 또는 우울증이 있는 경우에는 더욱 그렇습니다. C섹션 (제왕절개)를 한 경우, 분만 후 약 2 주 뒤에 의사와 추가로 검진을 받을 것입니다. 이 방문은 산후 검진이 아니므로 추가 검진과 산후 검진 둘 다 꼭 방문하십시오.

무료 서비스인 Bright Steps 에 대해 더 자세히 알고 싶으시다면, CalOptima의 건강 관리 부서에 **1-714-246-8895**로 전화 주십시오. 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 사이 도와드립니다. 또는 CalOptima의 고객 서비스부에 무료 번호 **1-888-587-8088**로 전화하셔서 건강 관리 부서로 연결해달라고 하십시오. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929**로 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. www.caloptima.org/healtheducation를 방문하실 수도 있습니다.

의사 검진과 예방주사로 건강을 유지하십시오

필요한 의사 검진과 예방주사로 귀하 자녀의 건강을 책임지십시오. 정기적 의사 검진은 귀하 자녀의 성장에 중요한 역할을 합니다. 이런 검진들은 0-15개월 아기들에게는 더욱 필요합니다. 이때가 의사가 성장 징후를 확인하기 좋을 때입니다. 의사는 또한 알맞는 시기에 예방주사를 맞출 것입니다. 검진때마다 귀하 자녀의 성장 및 자녀가 무엇을 먹는 것이 좋은지 문의하십시오.

백신은 안전하며 귀하의 자녀를 많은 질병에서 보호합니다. 귀하께서 필요한 예방주사를 맞치기 위해 아기를 데리고 가시면, 그들을 안전하게 보호하시는 것입니다. 만약 문의사항이 있으시면, 의사에게 문의하십시오.

항생제의 과용

항생제란 무엇입니까?

항생제란 연쇄상 구균 감염 및 백일해와 같은 박테리아 감염을 치료하는데 사용되는 약물입니다.

우리가 아플때 낳길 원하여 의사를 만나러 갑니다. 다소의 사람들은 의사에게 항생제로 치료해 달라고 요청합니다. 항생제는 박테리아 감염에만 작용한다는 것을 아십니까? 이것은 보통 감기와 같은 바이러스 감염을 치료하지 않는다는 것을 의미합니다. 의약품에 대한 질문이 있으시면, 의사에게 문의하십시오. 감염 종류를 위해 아래 도표를 보십시오.

박테리아 감염	바이러스 감염
연쇄상 구균 인후	일반 감기/콧물
백일해	인후통 (연쇄 구균 제외)
요로 감염	독감
항생제? 맞습니다	항생제? 맞지 않습니다

감기 걸렸을 때같이, 필요 없을 때 사용되는 항생제는 좋지 않습니다. 이것은 신체가 더 이상 의약품에 반응을 하지 않게 할수도 있습니다. 이것은 좋은 반응을 보였던 약이 같은 질병이라도 반응을 보이지 않을 수도 있다는 뜻입니다. 올바른 선택을 하셔서 이런 일이 귀하께 일어나지 않도록 예방하십시오. 귀하께서 아프다면 의사와 상담하시고, 귀하께 맞는 약품에 대해서도 문의하십시오.

ADHD가 있는 어린 아이들은
치료를 통해 도움을 받을수 있습니다

만약 귀하의 자녀가 Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD, 주의 결핍 과잉 행동 장애)를 가지고 있다면, 치료를 일찍 시작하는 것이 도움이 됩니다. ADHD 는 가만히 있는것 및 활동이 많은것 등의 정신적 증상입니다.

ADHD 의 증상은 다음과 같습니다:

- 주의를 기울이는데 어려움 겪음
- 가만히 앉아있지 못함
- 생각없이 충동적으로 행동함
- 생활 또는 학습 문제

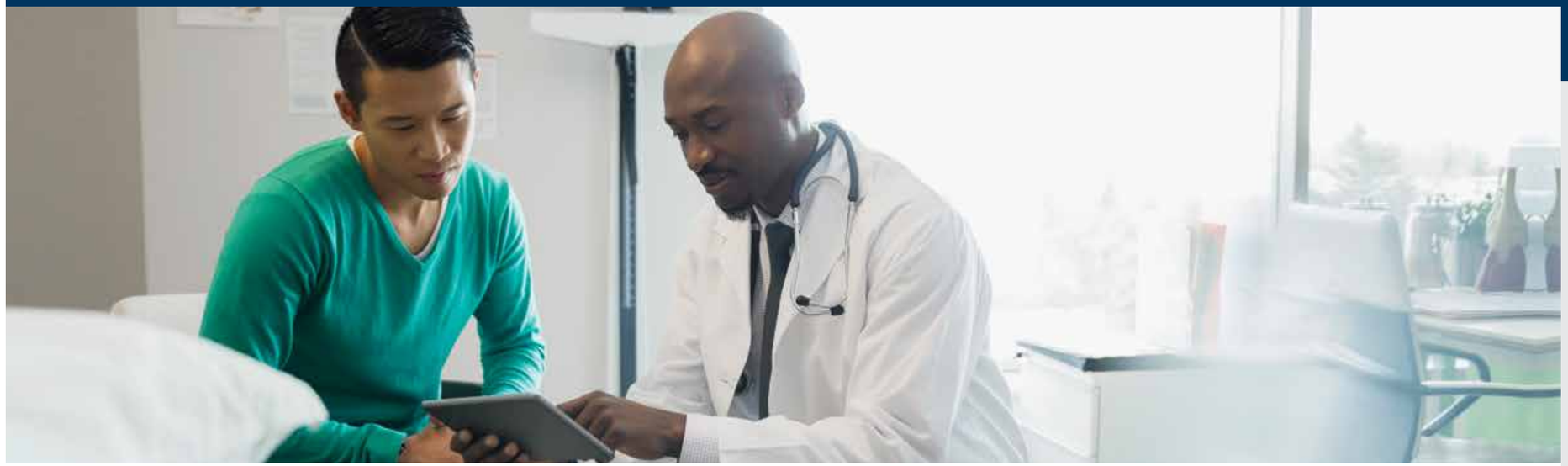
만약 귀하의 자녀에게 ADHD 가 있다고 생각하시면, 의사와 만나는 것이 매우 중요합니다. 진단을 일찍 받는 것은 좋은 결과를 가져올 수 있습니다. ADHD를 가진 아이들은 자신의 건강에 대한 추가 스트레스가 집에서나 또는 학교에서의 생활을 힘들게 할수 있습니다. 이런 경우라면, 자녀의 의사와 상담하십시오.

치료에는 다음이 포함될수 있습니다:

- 행동 치료
- 교육
- 약물
- 대화 치료

약물이 ADHD 증상에 도움을 줄수 있습니다. 새로 ADHD 진단을 받은 아이는 새 약물을 처음 복용하고 첫 30일이내에 의사와 만나야 합니다. 귀하의 자녀는 앞으로 10개월이내에 의사를 적어도 2번은 더 만나야 합니다. 의사를 만나는 것은 귀하 자녀의 약물이 잘 작용을 하는지 알려줍니다.

CalOptima에 새로 가입하셨습니까까



CalOptima 의 새 회원으로서 다음을 하셔야 합니다:

주치의 (PCP) 선택

건강 네트워크와 제공자 목록에서 주치의 (PCP) 를 선택하십시오. 귀하께서 선택하신 네트워크와 계약을 맺은 PCP 를 선택하셔야 합니다. 귀하께서는 자격이 되는 각 가족 구성원마다 같은 네트워크에 소속된 다른 PCP 를 선택하실 수 있습니다. PCP 는 30 일마다 변경하실 수 있습니다.

건강 네트워크 선택

건강 네트워크란 건강 관리 서비스를 제공하는 의사 및 병원 단체입니다. CalOptima 의 건강 네트워크들은 회원들께 보내드리는 건강 네트워크 및 제공자 목록에 기제되어 있습니다.

귀하와 귀하의 (자격이 되는) 가족들을 위해 같은 건강 네트워크를 선택하실 수 있습니다. 만약 가족마다 각각 다른 건강 네트워크를 선택하길 원하시면, CalOptima 의 고객 서비스부 번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088** 로 전화주십시오. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929** 로 전화 하십시오. 만약 회원이 되신 후 30일 이내에 건강 네트워크를 선택하지 않으실 경우, CalOptima 가 대신 선택해 드립니다.

건강 네트워크 선택 양식 작성

건강 네트워크 선택 양식은 귀하의 새 회원 패킷에 포함되어 있습니다. 양식에 선택하신 건강 네트워크 및 PCP 를 적으시고 서명하신 뒤, 되도록이면 빨리 CalOptima 로 보내주십시오.

CalOptima 회원 안내서 읽고 참고하기

귀하의 CalOptima 회원 안내서에는 CalOptima 의 프로그램 및 서비스에 대한 중요한 정보가 들어있습니다. 혜택이 적용되는 서비스, 건강 네트워크를 변경하는 방법, PCP 를 변경하는 방법 등 건강 관리 서비스에 대한 정보가 필요할 경우 회원 안내서를 참고하십시오.

귀하의 첫 건강 검진 예약하기

귀하와 또는 귀하의 (자격이 되는) 가족들을 위해 CalOptima 의 회원이 되신 후 90 일 (3개월) 이내에 첫 건강 검진 예약을 하십시오.

귀하의 PCP 와 협력하기

귀하의 PCP 를 돕기위해:

- 아플때 귀하의 PCP에게 연락하십시오.
- 귀하의 PCP 와 만나기 전, 의사에게 할 질문들을 적으십시오.
- 모든 건강 관리 방문시, 귀하의 CalOptima ID 카드를 보이십시오.
- 귀하의 PCP 에게 도움이 되고, 귀하의 건강 관리에 필요한 것들 및 문제들을 이야기 하십시오.
- 이해가 잘 않된다면, PCP 에게 다시 설명을 부탁하십시오.
- 귀하의 약을 PCP 의 지시대로 복용하십시오.
- 귀하의 검진 예약을 지키지 못하면, 적어도 24 시간 전에 알리십시오.

귀하의 PCP 는:

- 일반 건강 관리 서비스, 의료 조언 및 치료 선택을 제공합니다.
- 예방 관리, 예방 접종 및 웰-케어 서비스등을 받도록 도와드립니다.
- 약 처방을 제공.
- 전문의에게 의뢰를 제공.

근무 시간 외 상담:

- 근무 시간이후 의료 상담이 필요하실 경우, 귀하의 주치의(PCP) 의 사무실 또는 건강 네트워크 또는 의료 그룹 카드 뒷쪽에 있는 전화번호로 전화하십시오.

의료적 응급 상황:

- 의료적 응급상황시, 9-1-1로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

귀하의 건강을 저희 새 온라인 도구로 평가해 보십시오!

CalOptima는 귀하의 건강 및 삶의 질을 향상 시킬 수 있도록 도움을 주는 새로운 온라인 건강 진단 도구가 있습니다. 답변을 제출하시면, 낮거나 보통 또는 높음으로 표시되는 개별 건강 점수를 받으실 것입니다. 개별 건강 점수에는 귀하께서 더욱 건강한 선택을 하실 수 있도록 도움을 주는 자원들 뿐만 아니라 개선해야 할 부분들도 포함됩니다.

디지탈 건강 평가를 선택하시려면, 저희 Health and Wellness(건강 및 웰네스) 웹페이지 www.caloptima.org/HealthEducation를 방문하셔서 “Take Our Quiz To Find Out”을 클릭하십시오.

CalOptima의 건강 코치와 상담하길 원하시면, 저희 건강 관리팀의 번호**1-714-246-8895**로 전화하시어 다음을 요청하실 수 있습니다:

- 건강 평가의 복사본을 우편으로 발송
- 양식 작성을 위한 전화 도움
- 귀하의 평가 결과에 대해 상담

CalOptima는 회원들께서 쉽게 이해할 수 있는 방식으로 서비스를 제공하는 것을 중요하게 여깁니다. 건강 평가는 다른 언어, 점자 또는 큰 글자같은 다른 형식으로도 제공해 드립니다. CalOptima 고객 서비스의 번호**1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088**로 전화하십시오. TTD/TTY 사용자는 무료 번호**1-800-735-2929**로 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. 본 설문조사는18세 이상의 CalOptima회원을 대상으로 실시합니다.

중요한 전화 번호

CalOptima	고객 서비스부, 주 7 일, 24 시간	무료 번호: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한 행동 건강부	무료 번호: **1-855-877-3885** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는 건강 교육부	지역 번호: **1-714-246-8895** 무료 번호: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Denti-Cal	치과 혜택에 대한 도움	무료 번호: **1-800-322-6384** TDD/TTY: **1-800-735-2922**
VSP (Vision Service Plan)	귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima 의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP 를 위한 번호.	무료 번호: **1-800-438-4560** TDD/TTY: **1-800-428-4833**

정보는 다른 언어 또는 다른 형식으로 받아보십시오

정보 및 자료는 큰 글자, 다른 형식 및 언어로 제공됩니다. 저희 고객 서비스부로 전화하시어 귀하께서 선호하는 음성 및 문자 언어를 알려주시고, 원하시는 다른 형식으로 된 정보 또는 자료를 알려주십시오.

CalOptima 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org 및 신청하여 받아 보실수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오

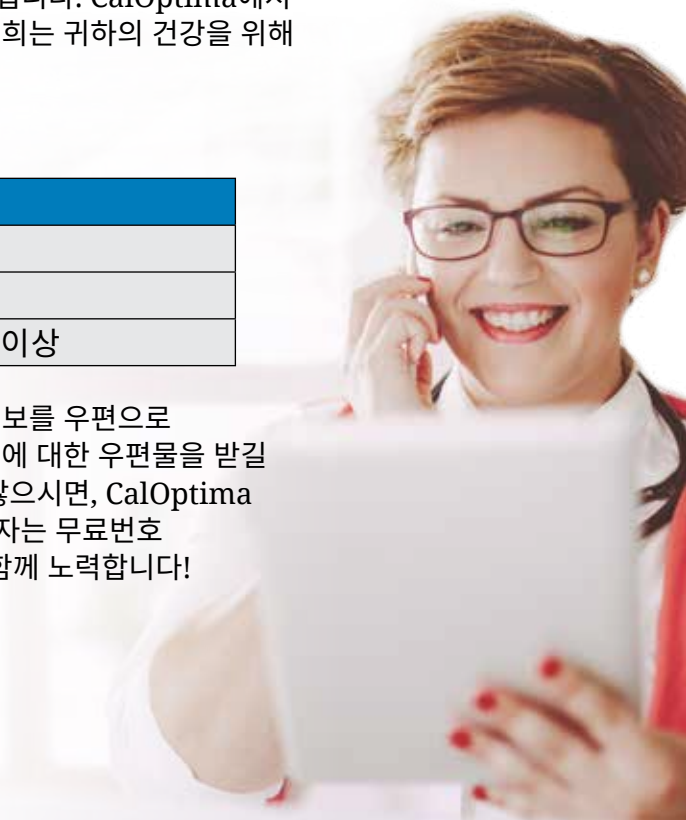
**이 자료에 있는 사진에 나오는 사람들은 모델이며 설명만을 위해 사용되었습니다.*

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

천식, 당뇨병 및 울혈 심부전 건강 프로그램

CalOptima 에서는 추가 서비스를 천식, 당뇨병 및 울혈 심부전증이 있으신 저희 메디칼 회원들께 무료로 제공해 드리고 있습니다. 가입하실 필요가 없습니다. CalOptima가 건강 기록 또는 의사의 의뢰를 사용하여 자격이 되시는 회원들을 프로그램에 가입시켜 드릴 것입니다. CalOptima에서 정보를 보내드리거나 또는 저희 직원에게서 연락을 받으실 것입니다. 저희는 귀하의 건강을 위해 귀하와 함께 노력합니다.

귀하께서 자격이 되시는지 확인해 보십시오:

프로그램 이름	자격이 되는 회원
아동 천식 건강 프로그램	천식이 있는 만 3-8세
성인 천식 건강 프로그램	천식이 있는 만 19세 이상
당뇨 건강 프로그램	2형 당뇨병이 있는 만 18세 이상

때때로 저희에게서 귀하께서 받으실수 있는 건강 관리 서비스에 대한 정보를 우편으로 보내드릴 것입니다. 만약 건강 프로그램에 참여를 원하지 않으시고 그것에 대한 우편물을 받길 원하지 않으시거나 또는 귀하의 건강 상태에 대해 전화를 받길 원하지 않으시면, CalOptima 건강 관리부의 번호 **1-714-246-8895**로 전화하십시오. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929**로 전화하십시오. 저희는 귀하의 건강을 위해 귀하와 함께 노력합니다!