

BETTER TOGETHER

OneCare 會員通訊 | 2024 春季



健康小貼士:

保健檢查對所有年齡段的成員都是免費的。今天就安排去看您的醫生。



OneCare
CalOptima Health

控制糖尿病的小提示

如果您患有糖尿病，隨著時間的推移，高血糖可能會導致嚴重的健康問題，損害您的腳、眼睛、心臟和其他器官。以下是一些控制糖尿病的小提示：



1. 與您的醫生討論您應該多久進行一次這些檢查。您醫生的建議可能與這些指南有所不同。

- 每 3 至 6 個月進行一次 A1C 測試（依照指示）
- 測量血壓（每次就診）
- 視網膜眼科檢查（每年）
- 腎臟檢查（每年）
- 膽固醇測試（每年）
- 足部檢查（每年）



2. 按照醫生的醫囑指示服藥以獲得最佳效果：

- 手上保留一份最新的藥物清單。
- 使用藥盒來整理藥物。
- 設置鬧鐘，提醒您何時需要服藥。
- 詢問您的醫生或藥劑師有關獲取 90 天藥物供應的事宜。
- 避免藥品用完。在您的藥局註冊自動續藥。



3. 健康的飲食是關鍵：

- 全穀類
- 水果
- 蔬菜
- 蛋白質
- 乳製品

盡量不要少吃任何一餐並吃少量的食物。目標是每天至少吃三餐，並盡量在每天大約同一時間進餐，以避免血糖忽高忽低。



4. 保持活躍：

保持活躍是控制糖尿病的另一個重要方法。當您運動時，您的肌肉會利用血液中的糖（葡萄糖）來獲取能量。這可以幫助降低血糖水平。詢問您的醫生哪種運動適合您。

與您的醫生完成年度健康檢查

年度健康檢查 (Annual Wellness Visit, AWW) 是指每 12 個月到您的醫生那裏進行一次檢查，以幫助您保持健康。這與生病時去看醫生不同。作為 CalOptima Health 的 OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 的會員，您可以免費獲得年度健康檢查。

在這次就診時，您的醫生將會：

- 檢查可能影響您健康的風險因素
- 在健康問題變成大問題之前儘早檢查
- 查看您的病歷以幫助您保持健康
- 檢查您的藥物以確保您有所需的一切藥物
- 按時完成適合年齡的篩檢
- 討論如何保障安全、保持活躍以及避免跌倒
- 建議您可以採取哪些措施來改善健康
- 為將來重要的健康檢查做好計劃
- 向您提供如何獲得其他可用的服務的建議

我們希望您能主動積極地保持身體健康！在適當的時候獲得所需的醫療保健可以讓您过上更健康的生活。

如欲瞭解詳情請上網: www.caloptima.org/healthandwellness.

完成您的年度健康檢查後，您可能資格獲得一張免費的 \$50 的禮品卡！無需表格。要瞭解更多訊息，請瀏覽：

www.caloptima.org/healthrewards.



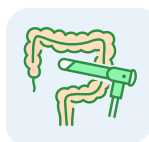
及時進行癌症篩檢

早期癌症篩檢可以幫助在癌細胞在體內生長或擴散之前發現它們。及時進行篩檢有助於及早發現並避免延誤治療。以下是一些不應延遲的測試：



乳癌篩檢

無論性別，任何人都可能罹患乳癌。與您的醫生討論做乳房X光檢查。乳房X光檢查通常從40歲開始，對每個乳房進行X光檢查，以檢查是否有癌症。如果有疑慮，您將被要求進行更多檢查。



大腸腸癌篩檢

到45歲的時候，與您的醫生討論做大腸癌的檢測。罹患大腸癌的風險會隨著年齡的增長而增加。

有許多可用於大腸癌的篩檢，包括：

- **糞便測試** (糞便免疫化學檢測，FOBT 或 FIT) — 這是一項居家測試，使用您從醫生處獲得的套件來收集糞便樣本
- **軟性乙狀結腸鏡檢查** — 此測試使用柔性管透過小型攝影機觀察結腸和直腸的下部，以檢查是否有任何問題、息肉或癌症的早期跡象
- **大腸鏡檢查** — 此測試類似於乙狀結腸鏡檢查，不同之處在於醫生可以看到整個結腸以檢查息肉和某些癌症
- **電腦斷層掃描 (CT) 大腸鏡檢查** (視像大腸鏡檢查) — 使用X光取得整個結腸的影像，供醫生檢查

與您的醫生討論哪種測試最適合您以及您應該多久進行一次測試。為了幫助您保持健康，儘早發現癌症以便立即接受治療非常重要。

入要瞭解更多信息，請瀏覽網站: www.caloptima.org/CancerScreening。

CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金



您不必選擇是要將錢用在購買健康的食品雜貨，還是要拿來支付如房租等帳單。申請 CalFresh，4口之家每個月可獲得高達 **\$973***，個人每個月可獲得高達 **\$291***。該計劃是以類似簽帳金融卡的形式核發福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 **GetCalFresh.org** 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。

不要錯過您的禮品卡！

以下是 CalOptima Health 的 2024 年會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合資格的 OneCare 會員提供健康獎勵，以鼓勵會員對其健康採取積極行動。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請訪問網站 www.caloptima.org/healthrewards。



OneCare 獎勵	免費獎勵	資格標準
年度健康檢查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成年度健康檢查的會員 (無需健康獎勵表*)
乳癌篩查	\$25 禮品卡	在 2024 年完成乳癌篩檢乳房X光檢查的會員
大腸癌篩查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成大腸鏡的會員
糖尿病 A1C 檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病並在 2024 年完成 A1C 檢測的會員
糖尿病眼科檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病並在 2024 年完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員
骨質疏鬆症篩檢	\$25 禮品卡	在 2024 年 接受過骨密度測試的會員

您必須滿足所有健康獎勵資格要求才有資格獲得禮品卡。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週 的時間來處理您的禮品卡。除年度健康檢查外，每項獎勵都需要完整填寫的健康獎勵表。禮品卡不能用於購買酒類、煙草或槍支。該卡沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，**CalOptima Health** 概不負責。您每個日曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡送完即止。此計劃可能隨時終止，恕不另行通知。



CalOptima Health 是加州 頂級的 Medi-Cal 計劃

CalOptima Health 是在加州裏評價最高的 Medi-Cal 計劃，在國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 2023 年醫療補助健康計劃評級中獲得 4 顆星 (滿分 5 顆星)。在加州，醫療補助計劃被稱為 Medi-Cal。這是 CalOptima Health 連續第九年躋身該州頂級健康計劃之列，該州沒有其他 Medi-Cal 計劃獲得更高的評級。CalOptima Health 為橙縣近三分之一的居民提供健康保險。

急診室就診或住院後與醫生跟進

當您離開急診室或住院回家後，醫院可能需要一段時間才能將您的病歷發送給您的醫生。為了確保您獲得最好的護理，請務必在 7 天內安排與您的醫生做後續就診。

在後續就診時，您的醫生將審查任何可能已給開出的新藥，並檢查您需要緊急護理或住院的原因。後續就診可以防止再次住院或出現其他問題。後續就診可以親自去診所或透過遠距醫療看診進行。

如果您有任何疑問或需要
醫生後續就診協助，請致電
OneCare 客戶服務部：免費電
話 1-877-412-2734 (TTY 711)。



Medi-Cal 續保 — 採取行動， 保持您的 Medi-Cal 資格

疫情已經結束了，County of Orange 社會福利署 (Social Services Agency, SSA) 已重新開始進行年度 Medi-Cal 續保流程。切勿讓您的承保出現缺口。若您的姓名、郵寄地址、電子郵件地址和電話號碼有所變更，請務必告知我們，以便 SSA 與您聯絡。

您將會收到指出您的 Medi-Cal 自動續保的信函，或是收到 內有更新表單的黃色信封。若您收到更續保表格，請在 60 天內 透過線上方式、電話、親自繳交或郵寄方式提交您的資料。您的續保資訊將依據您首次入保 Medi-Cal 的月份寄出。

請依照下列步驟：



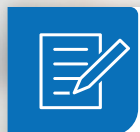
1. 向 SSA 更新您的聯絡資訊。



2. 在 **BenefitsCal.com** 上建立
或查看您的線上帳戶。



3. 查看您的信箱中是否有內含更新表格的黃色信封。



4. 若您收到黃色信封，請填妥。



查看您的 Medi-Cal 帳戶 (在 **BenefitsCal.com** 上)，或致電聯絡 SSA，電話號碼是 **1-800-281-9799**。
採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格！



OneCare 會員手冊

最新的 OneCare 會員
手冊可在我們的網站

www.caloptima.org/OneCare 上獲取，也可根據要求提供給您。若需要將其郵寄給您，請致電 OneCare 客戶服務。



其他語言或格式

我們還提供大體字印刷和其他格式和語言的信息和資料。請致電 OneCare 客戶服務並且告訴我們您首選的口頭和書面語言，以及您是否需要其他格式的信息或資料。

瞭解您的 Medi-Cal Rx (處方藥) 承保

作為 CalOptima Health OneCare (HMO-D SNP), Medicare Medi-Cal Plan 的會員，您的藥物以下面幾項福利來承保：Medicare D 部分、非處方藥 (OTC) 補貼和 Medi-Cal Rx。OneCare 是您的 Medicare D 部分藥房計劃和 OTC 補貼的提供者。Medi-Cal Rx (Medi-Cal 藥房福利) 由加州承保。處方藥不能同時由 Medicare D 部分和 Medi-Cal Rx 來承保。

您的 OneCare Medicare D 部分藥房計劃承保您的大部分處方藥。Medi-Cal Rx 承保 D 部分計劃**不**承保的一些處方藥。其中一些藥物也可以在您的 OneCare OTC 福利下取得。

Medi-Cal Rx 承保的藥物範例包括：

- OTC 藥物
- 咳嗽和感冒藥
- 維他命和礦物質
- 用於減肥的藥物

如果您的藥房告訴您處方藥不在承保範圍內，請詢問 Medi-Cal Rx 是否會承保此藥。



如果您在取得藥物方面遇到困難或有疑問，請撥打免費電話 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 聯絡 OneCare 客戶服務。

如何免費訂購非處方產品 (Over-the-Counter)

作為 OneCare 的會員，您享有非處方產品 (OTC) 的福利補貼。讓我們來說一下如何將這些免費產品送到您家。

什麼是 OTC 產品？

這項醫療保健福利讓您能夠訂購非處方的健康和保健產品，而無需支付額外費用。

以下是您需要瞭解的有關 OTC 福利的信息：

- 每個季度 您有 \$100 可用於購買 OTC 產品
- 請在每個季度內用完您的所有補貼，否則補貼將過期
- 您的補貼將在以下的每個季初刷新：1月1日、4月1日、7月1日、10月1日

我如何使用我的 OTC 福利？

請打開寄給您的產品目錄或上網瀏覽 www.caloptima.org/OneCareOTC 查看符合條件的產品。

1. 產品按類別排序，幫助您更快找到您需要的產品。
2. 在網上，您可以按價格查看選擇符合您的 OTC 福利餘額的產品。

以最適合您的方式訂購：

- 上網或透過 OTC-Anywhere 行動應用程式
- 打電話：**1-855-299-5410**
- 郵寄：填寫目錄隨附的訂單表或上次出貨中的訂單表

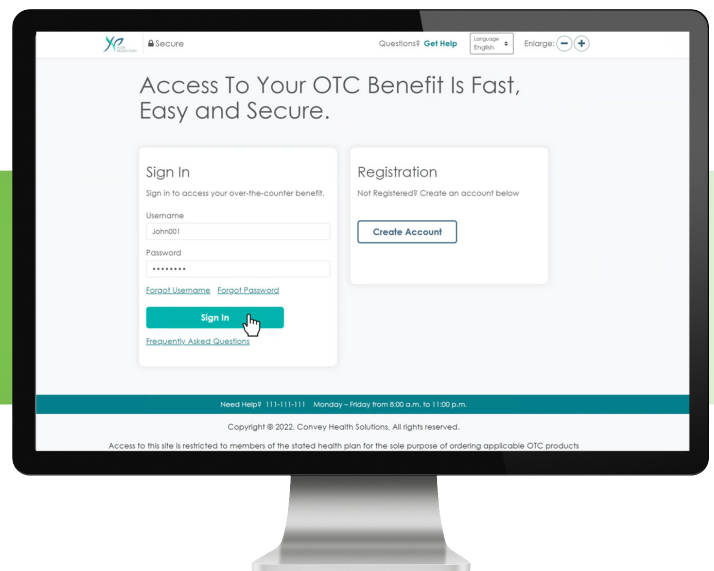
您的訂單可能需要最多 7 個工作天 才能送達。

欲了解更多信息，請訪問我們的網站

www.caloptima.org/OneCareOTC。



要觀看網站的概述視頻，請使用
智慧型手機掃描此二維碼。



讓我們談談未來

如果您生病或受傷並且無法為自己說話，您知道您需要什麼類型的護理嗎？預立醫療護理計劃 (Advance care planning, ACP) 是開始考慮未來醫療照護的好方法。ACP 還允許您選擇一個您信任的人，他可以確保您得到您想要的護理。

我們知道寫 ACP 可能是困難的，因此這裡有 5 個提示可以幫助您開始：

1. **想想你最重視什麼。**例如，你想擺脫痛苦嗎？您想和家人一起待在家裡嗎？
2. **向醫生詢問問題。**您對自己的選擇了解得越多，就越容易做出決定。
3. **如果您將來無法做出醫療護理選擇，請選擇您信任的人來為您做出醫療護理選擇。**
4. **與您的親人分享您的意願。**如果有幫助，您可以練習與朋友交談或在紙上寫下您的意願。**如果需要的話，先休息一下。**您可以改天繼續該談話。
5. **詢問您的醫生或致電 OneCare 客戶服務部免費電話 1-877-412-2734 (TTY 711) 以取得預立醫療指示表格。**您也可以在此 www.caloptima.org/healthandwellness 找到 ACP 資源。使用該表格記錄您的意願，並將副本交給您的醫生和您的親人。

ACP 讓您掌控未來的醫療護理，並讓您的親人輕鬆地為您做出決定。



新會員從這裡開始

作為 OneCare 的新會員，您將在郵件中收到「歡迎加入 OneCare」資料包。裏面有：

- 福利摘要
- OneCare 會員 ID 卡：
- 有關如何獲取會員手冊的信息
- 其他重要資訊

請立即打開資料包裝並先完成以下步驟：



1. 閱讀 OneCare 會員手冊

會員手冊包含有關 OneCare 計劃和服務的資訊。請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或家庭醫生 (primary care provider, PCP) 以及其他詳細資訊。如要在網上查看會員手冊，請瀏覽 www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments。如果您需要我們將手冊寄給您，請致電 OneCare 客戶服務中心，免費電話：1-877-412-2734 (聽力語言障礙專線 TTY 711)，服務時間為 每週 7 天，每天 24 小時。



2. 安排您的第一次健康檢查

在加入 OneCare 後的 90 天 (3 個月) 內致電給您的家庭醫生，並且安排您的第一次健康檢查。我們相信預防性護理是保持您和家人健康的最佳方式。您的家庭醫生可以及早發現健康問題以免它們變成大問題。此後，請記住每 12 個月安排一次年度健康檢查，您是無需支付任何費用的。您的家庭醫生將與您討論您的健康狀況、如何實現您的健康目標以及所需的健康檢查。



3. 了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為符合資格的會員提供免費的會員健康獎勵，以表揚他們採取積極的行動保持健康！要了解更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org/healthrewards。

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 是與 Medicare 簽有合約的 Medicare Advantage 組織。參保 OneCare 需要視合約的續約情況而定。OneCare 遵守適用的聯邦民權法，不會基於種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別等理由而歧視他人。請致電 OneCare 客戶服務部門免付費電話 1-877-412-2734 (TTY 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。請瀏覽 www.caloptima.org/OneCare。

重要的 電話號碼



營業時間後的醫療建議

若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的家庭醫生的診所，或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

緊急醫療服務

在真正的緊急狀況下，撥打 **911** 或直接去就近的醫院急診室。

OneCare 客戶服務部門

每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

行為健康

為有輕度至中度心理健康問題的會員提供心理健康門診治療服務協助。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-855-877-3885**
聽障或語障專線 TTY: **711**

健康教育部門

提供健康與保健資料，幫助您保持健康。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢專線

協助您判斷需要去醫生診所，急診室還是去急需護理診所接受治療。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-844-447-8441**
聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計畫

提供牙齒保健福利協助
免費電話: **1-800-322-6384**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

VSP (視力保健計劃)

致電 CalOptima Health 客戶服務部門查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。
免費電話: **1-800-877-7195**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

提供幫助獲取免費的廣闊的健身設施和健身中心網絡的資訊。
www.SilverandFit.com
免費電話: **1-877-427-4788** 聽障或語障專線 TTY: **711**