

BETTER TOGETHER

OneCare 회원뉴스레터 | 2024 봄



건강 조언:

웰니스 진료는 모든 연령의 회원들에게 무료입니다. 오늘 귀하의 의사와 진료 일정을 예약을 하십시오.



OneCare
CalOptima Health

당뇨병 제어를 위한 팁

당뇨병이 있는 경우 혈당 수치가 높으면 시간이 지남에 따라 발, 눈, 심장 및 기타 장기 손상과 같은 심각한 건강 문제가 발생할 수 있습니다. 다음은 당뇨병 관리를 위한 몇 가지 요령입니다:



1. 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지 의료 제공자와 상담하십시오. 담당의사의 권장 사항은 본 지침과 다를 수 있습니다.

- A1C 검사 3~6 개월마다 (지시에 따라)
- 신장 검사 (매년)
- 혈압 (진료 때마다)
- 콜레스테롤 (매년)
- 망막 눈 검사 (매년)
- 발 검사 (매년)



2. 최상의 결과를 위해 의사가 처방한 대로 약을 복용하십시오:

- 최신 목록을 유지하기.
- 의사나 약사에게 약의 90일 처방량에 대해 문의하기.
- 여러 칸이 있는 약통을 사용하여 약을 정리하기.
- 약이 떨어지는 것을 피하기. 약국의 처방약 자동 리필에 가입하기.
- 약 복용을 상기시켜주는 알람 설정하기.



3. 건강한 식단이 중요합니다:

- 통곡물
- 단백질
- 과일
- 우유제품
- 야채

식사를 거르지 말고 적은 양을 먹도록 하십시오. 하루에 최소 3끼 식사를 목표로 하고 매일 같은 시간에 식사를 하여 혈당의 최고치와 최저치를 피하십시오.



4. 활동적인 생활 유지:

활동적인 생활은 당뇨병을 관리하는 또 다른 중요한 방법입니다. 근육은 운동할 때 혈액 내 당(포도당)을 에너지로 사용합니다. 이것은 혈당 수치를 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 어떤 유형의 운동이 귀하에게 적합한지 의사에게 문의하십시오.

의사와 연간 웰니스 검진을 완료하십시오

연례 웰니스 검진 (AWV, Annual Wellness Visit) 은 건강을 유지하는 데 도움이 되도록 12 개월마다 담당 의사를 방문하는 것입니다. 아플 때 의사를 만나는 것과는 다릅니다. CalOptima Health 의 OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 회원으로서 AWV 을 무료로 받으실 수 있습니다.

검진이 진행되는 동안 의사는 다음을 할 것입니다:

- 건강에 영향을 미칠 수 있는 위험 요인들 확인
- 심각한 문제가 되기 전 건강 문제를 초기에 발견
- 건강 유지에 도움이 되도록 병력을 검토
- 약물을 검토하여 필요한 모든 것이 갖추어져 있는지 확인
- 연령에 맞는 검사들을 제시기에 완료
- 안전하고 활동적이며 낙상을 피하는 방법에 대해 상담
- 건강을 위해 할 수 있는 일들을 제안
- 향후 중요한 건강 선별검사를 위한 계획
- 다른 서비스를 이용할 수 있는 방법에 대해 조언

건강 유지를 위해 적극적인 역할을 하시길 바랍니다! 적절한 시기에 의료 관리를 받으면 더욱 건강한 삶을 살 가능성이 높아집니다.

더 알아보시려면 다음을 방문하십시오: www.caloptima.org/healthandwellness.

연간 웰니스 검진을 마치면 무료 \$50
선물 카드를 받을 수 있는 자격이 될 수
있습니다! 양식이 필요없습니다. 더 자세한
정보를 위해 다음을 방문하십시오:
www.caloptima.org/healthrewards.



암 선별검사를 정기적으로 받으십시오

조기 암 검사는 암세포가 자라거나 신체의 다른 부위로 퍼지기 전에 암세포를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 모든 검사를 받으면 조기 발견에 도움이 되고 치료 지연을 피할 수 있습니다. 다음은 지연되어서는 안 되는 몇 가지 검사들입니다:



유방암 선별 검사

성별에 관계없이 누구든 유방암에 걸릴 수 있습니다. 메모그램(유방조영술)을 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 메모그램은 일반적으로 40 세부터 시작하여 암을 확인하기 위해 각 유방의 X선 사진을 찍습니다. 문제가 있는 경우 추가 검사를 위한 연락을 받을 것입니다.



대장암 검진

45 세부터 언제 대장암 검사를 받아야 하는지 의사와 상담하십시오. 대장암 위험은 나이가 들면서 증가합니다.

대장암 암 선별검사에는 다음을 포함하여 다양한 선택들이 있습니다:

- **대변 검사 (FOBT 또는 FIT)** — 대변 샘플을 수집하기 위해 의사로부터 받은 키트를 사용하는 가정 검사입니다.
- **유연한 구불창자경검사 (Flexible Sigmoidoscopy)** — 이 검사는 유연한 튜브를 사용하여 작은 카메라로 결장과 직장의 하부를 관찰하여 문제, 폴립 또는 암의 초기 징후를 확인합니다.
- **대장내시경** — 이 검사는 의사가 폴립과 일부 암을 확인하기 위해 결장 전체를 볼 수 있다는 점을 제외하면 S상 결장경 검사와 유사합니다.
- **CT 대장조영술 (가상 대장내시경)** — 의사가 검토할 수 있도록 X선을 사용하여 전체 대장의 이미지를 찍습니다.

검진을 언제 할지, 어떤 검사가 귀하에게 적합한지 그리고 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지에 대해 의사와 상의하십시오. 건강을 유지하기 위해서는 암을 조기에 발견하여 바로 치료를 받는 것이 중요합니다.

자세한 내용은: www.caloptima.org/CancerScreening 를 참조하십시오.

CalFresh Can Give You Money for Groceries



건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh 를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$973***, 개인의 경우 월 최대 **\$291*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다. 지금 GetCalFresh.org 에서 신청하거나 CalOptima Health 고객 서비스에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.

*CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.

선물 카드를 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health 의 2024 년 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 회원들에게 건강 보상을 제공합니다. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 www.caloptima.org/healthrewards 를 방문하십시오.



OneCare Reward	No-Cost Reward	Eligibility Criteria
연례 웰네스 진료	\$50 선물 카드	2024 년에 연례 건강 검진을 완료한 회원들 (건강 보상 양식이 필요하지 않음*)
유방 암 선별검사	\$25 선물 카드	2024 년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 회원들
대장암 선별검사	\$50 선물 카드	2024 년에 대장내시경을 완료한 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 회원들
당뇨병 눈 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 확장형 또는 완치형 당뇨병 망막 시력 검사를 완료한 당뇨병 진단을 받은 회원들
골다공증 선별검사	\$25 선물 카드	2024 년 골밀도 검사를 받은 회원

참고: 선물 카드를 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희가 완성된 양식을 받은 후 선물 카드를 처리하는 데 최소 8 주가 걸립니다.* 건강 검진을 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1 개의 선물 카드 만 받을 수 있습니다. 선물 카드는 재고가 없어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.



CalOptima Health 는 캘리포니아 최고의 Medi-Cal 플랜입니다

CalOptima Health 는 캘리포니아 최고의 Medi-Cal 플랜으로 NCQA (National Committee for Quality Assurance) 의 2023 년 Medicaid 건강 플랜 등급 별 5 개 중 4 개를 받았습니다. 캘리포니아에서는 Medicaid 를 Medi-Cal 이라고 합니다. CalOptima Health 는 올해로 9 년 연속으로 주 최고의 건강 보험에 속하며 주 내 다른 어떤 Medi-Cal 플랜도 이보다 높은 등급을 받지 못했습니다. CalOptima Health 는 오렌지 카운티 주민 거의 3 명 중 1 명에게 건강 보험을 제공하고 있습니다.

응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치

응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여 집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당 주치에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 최상의 의료 관리를 위해 7 일 이내에 귀하의 주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운 약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던 이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속 진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수 있습니다.

질문 또는 주치의와 후속 진료에
대한 도움이 필요하신 경우
OneCare 고객 서비스 무료번호
1-877-412-2734 (TTY 711) 로
전화하십시오.



Medi-Cal 갱신 — Medi-Cal 을 유지할 수 있도록 행동을 취하십시오

팬데믹이 종료됨에 따라 County of Orange Social Services Agency (SSA) 은 연간 Medi-Cal 갱신 절차를 다시 시작했습니다. 귀하의 보장에 공백이 없게 하십시오. SSA 가 귀하에게 연락할 수 있도록 귀하의 이름, 우편 주소, 이메일 주소 및 전화번호에 대한 변경 사항을 알리셨는지 확인하십시오.

자동으로 갱신되었다는 편지를 받거나 노란색 봉투에 담긴 갱신 양식을 받게 될 것입니다. 갱신 양식을 받은 경우, 보장 공백을 피하기 위해 60 일 이내에 온라인, 전화, 직접 또는 우편으로 정보를 제출하십시오. 갱신은 Medi-Cal 에 처음 가입한 달을 기준으로 발송됩니다.

다음 단계를 따르십시오:



1. 귀하의 SSA 정보를 업데이트 하십시오.



2. **BenefitsCal.com** 의 계정을 만들거나 확인하십시오.



3. 우편으로 보내지는 노란색 봉투에 들어 있는 갱신 양식을 확인하십시오.



4. 받으셨다면 갱신 양식을 작성하십시오.



BenefitsCal.com 에서 귀하의 Medi-Cal 계정을 방문하거나 SSA 번호 **1-800-281-9799** 로 전화하십시오. Medi-Cal 유지를 위해 행동을 취하십시오!



OneCare 회원 안내서

최신 OneCare 회원 안내서는 저희 웹사이트

www.caloptima.org/OneCare 에서 보실 수 있으며 요청 시 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받으시려면 OneCare 고객 서비스에 전화해 주십시오.



기타 언어 또는 형식들

정보와 자료는 큰 글자 와 기타 형식 및 언어로 제공됩니다. OneCare 고객 서비스에 전화하여 선호하는 음성 및 서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요한지 알려주십시오.

Medi-Cal Rx 약물 혜택 이해하기

CalOptima Health OneCare 회원으로서 귀하의 약물은 다음과 같은 몇 가지 혜택으로 보장됩니다: Medicare 파트 D, 오버-더-카운터 (OTC) 수당 및 Medi-Cal Rx. OneCare 는 귀하의 Medicare 파트 D 약품 플랜이며 OTC 혜택을 제공합니다. Medi-Cal Rx (Medi-Cal 약국 혜택)는 캘리포니아 주에서 보장됩니다. 처방약은 Medicare 파트 D 와 Medi-Cal Rx 모두에서 보장될 수 없습니다.

OneCare Medicare 파트 D 약국 플랜은 대부분의 처방약을 보장합니다. 파트 D 플랜에서 보장되지 않는 일부 처방약은 Medi-Cal Rx 에서 보장됩니다. 이러한 약물 중 일부는 OneCare OTC 혜택으로도 제공이 가능합니다.

Medi-Cal Rx 가 보장하는 약품의 예는 다음과 같습니다:

- OTC 약물들
- 비타민과 미네랄
- 기침 및 감기 약
- 체중 감소를 위해 사용되는 약

약국에서 처방약이 보장되지 않는다고 말하면 Medi-Cal Rx 가 해당 처방약을 보장하는지 문의하십시오.



귀하의 약을 구하는 데 어려움이나 우려 사항이 있는 경우 OneCare 고객 서비스 무료 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.

무료로 오버-더-카운터 용품을 주문하는 방법

OneCare 회원이 되면 오버-더-카운터 (OTC) 혜택 수당을 받으실 수 있습니다. 이러한 무료 용품을 문앞에서 받아보는 방법에 대해 알아보십시오!

나의 OTC 혜택은 무엇입니까?

이 건강 관리 혜택을 통해 귀하는 추가 비용 없이 처방전이 필요없는 건강 및 웰니스 품목을 주문할 수 있습니다.

OTC 혜택에 대해 알아야 할 사항은 다음과 같습니다:

- 매 분기마다 OTC 제품에 사용할 수 있는 \$100 이 있습니다.
- 각 분기 내에 모든 수당을 사용하지 않으면 잔액을 잃게됩니다.
- 귀하의 수당은 매 분기 초에 다음과 같이 새로 채워집니다: 1월 1일, 4월 1일, 7월 1일, 10월 1일

나의 OTC 혜택을 어떻게 사용합니까?

귀하에게 전송된 카탈로그를 사용하거나 www.caloptima.org/OneCareOTC 를 방문하여 해당 제품을 알아보십시오.

1. 필요한 제품을 더 빨리 찾을 수 있도록 제품이 카테고리 별로 정리되어 있습니다.
2. 온라인에서는 가격과 OTC 혜택 잔액에 맞는 항목을 기준으로 제품을 필터링 할 수 있습니다.

귀하에게 가장 적합한 방법으로 주문하십시오:

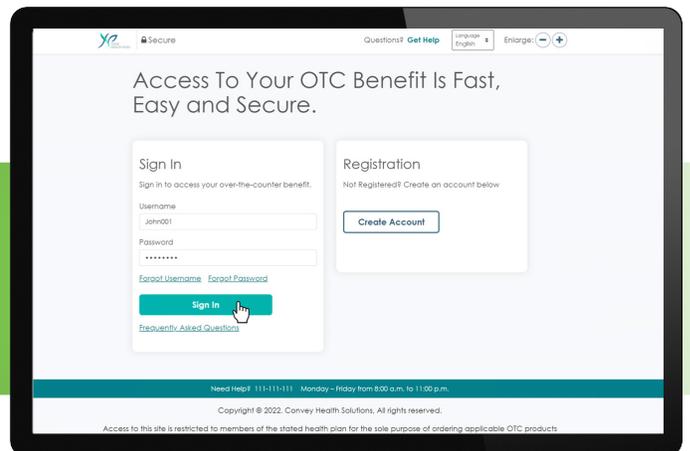
- 온라인 또는 OTC-Anywhere 모바일 앱
- 전화번호: **1-855-299-5410**
- 우편: 카탈로그에 첨부되었거나 지난 배송에 포함된 주문 양식을 작성하십시오.

주문된 용품을 배송하는 데 최대 7 영업일 이 소요될 수 있습니다.

자세한 정보를 위해 저희 웹사이트 www.caloptima.org/OneCareOTC 를 방문하십시오.



웹사이트 설명 동영상을 보려면
스마트폰으로 QR 코드를
스캔하십시오.



미래에 대해 이야기를 나누십시오

아프거나 부상을 당해 스스로 의사 표현을 할 수 없는 경우, 어떤 유형의 진료를 원하는지 알고 계십니까? 사전 관리 계획 (Advance care planning, ACP) 은 향후 의료 서비스를 시작하기 좋은 방법입니다. ACP 를 사용하면 귀하가 원하는 관리를 받을 수 있도록 대신 진행할 수 있는 사람을 선택할 수도 있습니다.

ACP 가 어려울 수 있으므로 다음은 시작하는 데 도움이 되는 5가지 팁입니다:

1. **가장 중요하게 생각하는 것이 무엇인지 생각해 보십시오.** 예를 들어, 고통에서 벗어나길 원하십니까? 가족과 함께 집에 머물길 원하십니까?
2. **담당 의사에게 문의하십시오.** 선택할 수 있는 것들에 대해 더 많이 알수록 결정을 내리는 것이 더 쉬워집니다.
3. **향후에 귀하가 의료 선택을 할 수 없을 경우 귀하를 대신하여 의료 선택을 해줄 수 있는 믿을 수 있는 사람을 선택하십시오.**
4. **귀하의 희망 사항들을 사랑하는 사람들과 공유하십시오.** 도움이 된다면 친구와 대화를 나누거나 종이에 희망 사항을 적어보는 연습을 해보십시오. **필요하다면 휴식을 취하는 것도 좋습니다.** 다른 날에 대화를 계속할 수 있습니다.
5. **사전 지시서 양식을 받으려면 의사에게 문의하거나 OneCare 고객 서비스 1-877-412-2734 (TTY 711) 로 전화하십시오.** ACP 에 대한 자세한 정보는 www.caloptima.org/healthandwellness 에서 찾을 수도 있습니다. 이 양식을 사용하여 귀하의 희망 사항을 기록하고 의사와 사랑하는 사람들에게 사본을 전달하십시오.

ACP 는 귀하가 향후 의료 관리를 결정할 수 있도록 하고 사랑하는 사람들이 귀하를 대신하여 결정을 내릴 수 있도록 합니다.



신규 회원은 이곳에서 시작

신규 OneCare 회원으로서 “Welcome to OneCare” 환영 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 패킷에는 다음이 포함되었습니다:

- 혜택 요약서
- OneCare 회원 ID 카드
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보

즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:



1. OneCare 회원 안내서를 읽어보십시오

회원 안내서에는 OneCare 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다. 저희가 보장하는 내용, 건강 네트워크 또는 주치의 (PCP) 변경 방법 및 기타 세부 사항을 알아보려면 안내서를 읽어보십시오. 온라인 회원 안내서를 보시려면 www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments 를 방문하십시오. 질문이 있으시면, OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오.



2. 첫 건강 검진을 예약하십시오

OneCare 가입 후 90 일 (3 개월) 이내에 PCP 에게 연락하여 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하의 가족을 건강하게 유지하는 가장 좋은 방법이라고 믿고 있습니다. PCP 는 큰 문제가 되기 전에 건강 문제를 초기에 발견할 수 있습니다. 그 후에는 12 개월마다 무료 제공되는 연간 웰니스 검진 일정을 예약하는 것을 잊지 마십시오. PCP 는 귀하의 건강, 건강 목표 달성 방법 및 필요한 건강 검진에 관해 귀하와 상담할 것입니다.



3. 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기

CalOptima Health 는 자신의 웰빙에 적극적인 역할을 한 적격 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 www.caloptima.org/healthrewards 를 방문하십시오.

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 Medicare 와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. OneCare 에 가입은 계약 갱신 여부에 달려 있습니다. OneCare 는 적용 대상이 되는 연방 시민권법들을 준수 하며, 인종, 피부색, 출신국, 연령, 장애 혹은 성별을 기준으로 차별하지 않습니다. OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오. 저희 웹사이트 www.caloptima.org/OneCare 를 방문하십시오.

중요한 전화 번호



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, **911** 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

OneCare 고객 서비스부

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 줍니다.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

간호사 조언 전화

귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal Dental Program

치과 혜택에 대한 도움

무료 번호: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)

귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima Health 의 고객 서비스부로 전화.

이 번호는 VSP 를 위한 번호.

무료 번호: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센터 무료 사용에 도움이 필요하시면.

www.SilverandFit.com 방문

무료 번호: **1-877-427-4788** | TTY: **711**