

HEALTH *matters*

聖馬刁健康計劃會員的福利資訊、健康要訣與資源

V1-2024



- 2 分享您的健康護理體驗：
參與 CAHPS 問卷調查
- 3 我們的快速入門指南讓您輕鬆使用您的福利！
- 4 您的孩子今年已接受兒童保健檢查嗎？
- 5 日間或晚間緊急電話健康護理諮詢服務
- 8 接受維持健康所需要的癌症篩檢

本資訊有其他語言及格式版本 (如大型字體、點字版或語音光碟) 可供免費索取，請致電 1-800-750-4776 聯絡會員服務部。TTY 聽力及語言障礙專線：1-800-735-2929 或撥 7-1-1。服務時間是週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。該電話是免費服務。

mp HealthPlan
OF SAN MATEO
Health is for everyone
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSR1 STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

分享您的健康護理體驗：參與 CAHPS 問卷調查

每年三月，我們會隨機選出一些聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員，邀請他們參與「健康護理服務提供者和系統消費者評估」(Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, 或稱為 CAHPS) 的問卷調查。我們已在三月郵寄出該問卷，詢問關於您的健康護理體驗。我們會聆聽會員的意見，了解哪些做得妥當以及哪些需要改善，這是我們為您提供支援的方式。並非所有聖馬刁健康計劃會員都會收到 CAHPS 調查問卷，因此如果您收到此調查問卷，請務必填寫並交回給我們。只需一支鉛筆並花 20 分鐘，即可完成該問卷。我們還會提供郵資已付信封，方便您以郵寄方式寄回問卷。您也可以致電會員資料包中的電話號碼，透過電話接受問卷調查。

! 如果您收到我們郵寄的 CAHPS 調查問卷，請務必填寫！

二月慶祝多元化：黑人歷史月

近 50 年來，每位美國總統都將二月定為黑人歷史月，並提倡一個特定的主題。我們致力為本計劃黑人會員實現健康平等，這是我們的首要任務之一。我們透過表揚在健康護理方面取得進展來慶祝黑人歷史月，並分享解決健康問題的可用服務、資源和計劃的資訊。



對於改善黑人會員的健康平等，我們進行的一些工作包括：

- 對於推動聖馬刁縣非裔美國人群體倡議 (African American Community Initiative, AACI) 以及行為健康服務多元化與公平辦公室 (Behavioral Health Services' Office of Diversity and Equity, ODE) 的工作，我們深以為榮。
- 提高意識、推廣保健和復康。瀏覽健康要訣網頁：www.hpsm.org/health-tips，了解產前護理、常規保健、乳癌篩檢等的重要性。您亦可在 Facebook、Instagram 及 LinkedIn 關注我們的動態。
- 與聖馬刁縣合作推行黑人嬰兒健康計劃 (Black Infant Health Programs, BIH)，提供資源協助我們的會員維持健康。

若要了解更多關於黑人歷史和「多元化與公平辦公室」舉辦的其他社區活動資訊，請瀏覽 www.smchealth.org/african-american-community-initiative。

| 若要了解聖馬刁健康計劃全年慶祝多元化的詳情，請瀏覽 www.hpsm.org/celebrating-diversity。



SAN MATEO COUNTY HEALTH

SAN MATEO

MEDICAL CENTER 新病人資源

您是否年滿 18 歲，並獲指派至聖馬刁醫療中心 (San Mateo Medical Center, SMMC) 位於 39th Avenue、Coastside、Daly City、Fair Oaks 或南三藩市的基層醫療診所？若是，請務必先致電 **650-372-3200**，聯絡他們的新病人連接中心 (New Patient Connection Center)。他們可以幫助您登記並安排新病人的預約。

所有不符合這些準則的會員，如有任何疑問，請致電他們獲指派的 SMMC 診所。

我們的快速入門指南讓您輕鬆使用您的福利！

每位新會員都會在迎新資料包內獲得快速入門指南。但這些指南並不只是為新會員提供！如果您已是聖馬刁健康計劃會員，快速入門指南可以幫助您使用自己的福利。指南提供各種實用資訊，例如：



邁向健康生活的六大步驟，包括如何在聖馬刁健康計劃的會員入口網站 (Member Portal) www.hpsm.org/member-portal 上註冊，以取得以下服務：

- 選擇您的主治醫生 (PCP)。
- 更新您的地址和電話號碼。
- 隨時上網查看您的防疫注射記錄及更多資訊！

聖馬刁健康計劃福利摘要，如健康護理服務、處方藥和費用。

聖馬刁健康計劃的接送福利，提供往返獲核准健康護理約診地點的免費接送服務。此福利適用於沒有其他交通途徑的加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員。

計劃與資源名單，如護理管理、住院病人精神健康治療和聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)。

若要在網上閱讀關於您計劃的快速入門指南，請瀏覽 www.hpsm.org/quick-start-guides。
若要索取印刷本，請發電郵至 customersupport@hpsm.org。

了解您的福利和使用方法

會員手冊會說明您的福利及使用方法。會員手冊中提供的其他資訊包括：

福利、服務和承保藥物

- 您的健康計劃承保和不承保的服務/藥物。
- 共付金 (如有需要)。
- 提交承保福利的索償申請 (如有需要)。
- 身為聖馬刁健康計劃會員的權利與責任。

服務提供者

- 選擇主治醫生 (PCP)。
- 關於網絡內和網絡外護理的詳情。
- 查詢關於網絡服務提供者 (主治醫生、專科和精神健康服務提供者，以及醫院) 的資訊。

獲得護理，例如：

- 在您需要時隨時隨地獲得護理服務 (在急診情況下、正常工作時間以外或身處聖馬刁縣外時)。
- 獲得健康護理服務和處方藥物。
- 以您慣用的語言獲取資訊和服務。

上訴和投訴

- 對被否決的服務提出上訴。
- 關於聖馬刁健康計劃上訴審查程序的詳情。
- 提出投訴。
- 將新技術納入承保福利是如何做成決定的。

會員手冊會定期更新。若要查看最新版本，請瀏覽 www.hpsm.org/member-handbooks。

您可享有的語言協助服務

對於不會說英語或閱讀英語或有聽障/視障的會員，我們會提供廣泛的免費語言協助服務。當您與我們的職員或聖馬刁健康計劃服務提供者說話時，只要告訴對方就可以使用這些服務。

使用語言協助服務的權利

- 所有聖馬刁健康計劃的服務提供者必須為英語能力有限 (LEP) 或有聽障的會員，提供合資格醫療口譯員的語言協助服務。服務提供者在就診時，不得要求會員以家人或朋友充當「非正式」的口譯員。若要了解為何最好使用專業語言口譯員，請瀏覽 www.hpsm.org/language-interpreters。
- 如果您不滿意由我們的合約口譯員或服務提供者提供的語言協助服務，您有權提出投訴或申訴。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/complaints。
- 我們會以英文以外的語言和其他版本 (如大型字體、盲文或語音版本)，免費提供線上和印刷本會員資訊。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/translated-alternative-materials。

| 如需了解更多關於我們語言協助服務的資訊，請瀏覽 www.hpsm.org/language-services。

您的孩子今年已接受兒童保健檢查嗎？

即使您的孩子看來健康，也請務必帶孩子找主治醫生 (PCP) 進行定期檢查。這類保健檢查可讓主治醫生檢查您孩子的健康狀況，並及早解決健康問題，保健檢查費用全免。

在兒童保健檢查期間，您的服務提供者將：

- 檢查孩子的身體。
- 給孩子接種需要的疫苗。
- 追蹤成長和發育狀況 (體重、身高以及孩子玩耍、學習、說話、行為和活動的方式)。
- 讓孩子接受適齡篩檢 (檢查聽力、視力和/或對鉛的潛在接觸)。
- 就健康飲食、保護孩子牙齦和牙齒健康、睡眠和安全措施方面分享建議。
- 談及健康問題，並與您一起制定解決計劃。
- 如有需要，將孩子轉介至專科醫生。

充分善用兒童保健檢查的要訣：

列出問題/疑慮，例如：

- 我的孩子的體重是否正常？
- 我的孩子是否需要接受篩檢或接種疫苗？
- 我的孩子適合看螢幕的時間有多長？
- 我發現我的孩子經常做____：在這個年齡是否普遍現象？

攜帶您認為孩子主治醫生應了解的任何資訊文件，例如：

- 您子女的疫苗接種記錄。
- 近期接受過緊急護理、到急診室或醫院求醫後的任何報告。

三歲以下的兒童應分別在 1、2、4、6、9、12、18、24 和 30 個月大時接受身體檢查。



在離開主治醫生 (PCP) 診所之前，為孩子的下一次保健檢查預約。要求索取提醒卡，並將就診日期記在您的行事曆表上。

| 詳情請瀏覽 www.hpsm.org/child-health。

保護孩子免中鉛毒

對兒童而言，任何程度的鉛接觸都不安全。事實證明，即使是少量的鉛也會降低學習能力和注意力。兒童可能透過許多方式接觸到鉛，例如：

- 住在 1978 年之前建造的含鉛油漆房屋中。
- 吞食油漆碎屑或吸入鉛塵 (尤其是在房屋修繕期間)。
- 咀嚼玩具、珠寶或其他含鉛物品。
- 在含鉛泥土中玩耍。
- 觸碰工作中涉及含鉛產品的家庭成員之皮膚、工作服或鞋子。

防止兒童鉛中毒的措施

- 經常為孩子洗手、清洗奶嘴及玩具，並在進入屋內前脫鞋或擦去鞋上的泥土。
- 修補家中脫落或剝落的油漆，並經常用濕拖把擦拭房屋四周孩子玩耍的地方。
- 如果您的工作使用含鉛產品，請在回家前洗澡及換衣服。



與孩子的主治醫生 (PCP) 商量讓孩子接受鉛毒檢查。

- 血液檢查是了解孩子有否接觸過鉛的最佳方法。
- 兒童應分別在一歲和兩歲時接受檢查。



孩子接受鉛毒檢查後，要求主治醫生解說檢查結果。
如果血液含鉛值過高，請與主治醫生一起制定後續檢查和就診計劃。

| 若要了解關於鉛中毒的更多資訊，請瀏覽 www.hpsm.org/child-health-and-safety。

日間或晚間緊急電話健康護理諮詢服務

若您對自己的健康感到憂慮，請致電聖馬刁健康計劃的免費護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)。若您無法聯絡到您的服務提供者，請致電 1-833-846-8773。

註冊護士隨時可回答關於您症狀的問題。他們可以告訴您：

- ✓ 是否應盡快看健康護理提供者。
- ✓ 當您的病情轉壞時，該怎麼辦。
- ✓ 您是否可以在家中進行自我護理，以改善病況。



若您對您的福利有任何疑問，請致電聖馬刁健康計劃會員服務部：

本地電話號碼：650-616-2133

免費電話：1-800-750-4776

TTY (聽力及語言障礙) 專線：1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

電話中心的服務時間為週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。

聖馬刁健康計劃的人口健康管理 (PHM) 計劃

聖馬刁健康計劃的 PHM 計劃旨在幫助會員保持健康。作為 PHM 的一部份，我們提供四項特別支援計劃。以下介紹這些計劃如何幫助會員達到健康目標。

The Baby + Me 計劃幫助會員從懷孕初期到分娩之後都能及時獲得護理和保持健康。懷孕或近期分娩的聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險 (白卡) 會員均符合資格參加此計劃。報名並完成兩次就診，即可獲贈高達 \$100 的 Target GiftCards™ 禮卡！

- 懷孕期間：會員在懷孕期首 12 週內前往服務提供者處看診，可獲得一張 \$50 的 Target GiftCard 禮卡。
- 產嬰後：會員在產後 1 至 12 週內前往服務提供者處看診，可獲得一張 \$50 的 Target GiftCard 禮卡。

聖馬刁健康計劃的健康宣導職員也可以幫助會員獲取其他本地資源和服務，例如：

- 吸奶器。
- 產婦陪護服務。
- 營養支援計劃。
- 還有更多！

加州低收入醫療保險 (白卡) 會員可免費獲取產婦陪護服務

產婦陪護可在產前、分娩期間、流產後、分娩後和接受人工流產時提供支援。產婦陪護服務也包括：

- 情緒和身體上的支援。
- 協助制定分娩計劃。
- 健康導航支援。
- 還有更多！



若要進一步了解和報名參與 Baby + Me 計劃，請瀏覽 www.hpsm.org/baby-and-me。您也可以致電 **650-616-2165** 聯絡聖馬刁健康計劃的健康宣導部門，報名參與或選擇退出計劃。

Bullseye Design (靶心設計圖案)、Target 和 Target GiftCard 是 Target Brands, Inc. 的註冊商標。禮卡有條款及細則限制。Target 不是這項優惠活動的合作夥伴或贊助商。

糖尿病預防計劃 (Diabetes Prevention Program, DPP) 是一項為期 12 個月的免費計劃，適用於合資格的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員，可以降低罹患第 2 型糖尿病的風險！此計劃包含由訓練有素的生活方式指導員帶領的課程，前六個月每週舉辦一次、每次一小時，餘下的六個月則每月舉辦一次。指導員會協助制定計劃，以達到健康飲食、多運動和減重的目標。他們亦提供講義，幫助計劃參與者實現其健康目標。此外，計劃參與者將獲得小組支援。

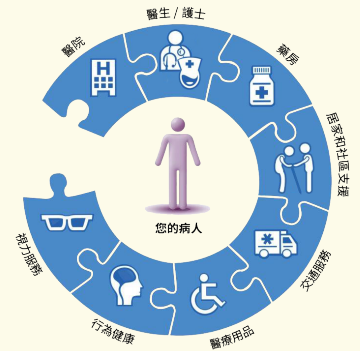
DPP 適合符合以下條件的人士參與：

- 年滿 18 歲。
- 體重過重 (身體質量指數 (BMI) 至少達 25；如果您認為自己屬於亞裔，指數則至少達 23)。
- 沒有懷孕。
- 沒有糖尿病 (第 1 型或第 2 型)。
- 沒有末期腎病 (ESRD)，即腎衰竭。
- 符合以下**其中一項**條件：
 - 處於糖尿病前期：您的主治醫生 (PCP) 可以告訴您是否處於糖尿病前期。
 - 在過去懷孕期間曾經患有妊娠糖尿病。
 - 根據 CDC 糖尿病前期風險測試 (www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html) 所得結果，有高風險罹患第 2 型糖尿病。

如需了解更多資訊、加入或選擇退出，請致電 **650-616-2165** 聯絡聖馬刁健康計劃的健康宣導部門。

護理過渡計劃可幫助已出院回家的會員避免再次住院。回家後，會員可以被轉介至聖馬刁健康計劃的綜合護理管理 (ICM) 團隊接受後續護理。ICM 團隊會指派會員給一名健康護理經理，該經理會：

- 協助會員制定並遵守其護理計劃。
- 幫助會員接觸他們的主治醫生 (PCP)。
- 與會員的家人討論其他護理需求。



| 如需了解更多資訊、加入或選擇退出，請致電 **650-616-2060** 聯絡聖馬刁健康計劃的 ICM 團隊。

複雜個案管理計劃會幫助患有一種或多種持續健康狀況的會員獲得所需護理，以達到其健康目標。持續健康狀況可能包括糖尿病、高血壓或哮喘。此計劃也會透過計劃提供者、合作夥伴和本地資源提供情緒和社會支援。

聖馬刁健康計劃的健康護理經理會致電符合資格的會員，邀請他們加入此計劃。屆時會員可選擇加入或退出。會員參與此計劃後，健康護理經理便會加入他們的護理團隊。這位健康護理經理會定期追蹤，以便：

- 確認會員的健康問題、目標和需要的介入服務，並排定優先順序。
- 與會員一起制定護理計劃。
- 幫助取得其他支援服務。
- 協助管理會員的健康問題和需求。

| 詳情請瀏覽 www.hpsm.org/cc，或致電 **650-616-2060** 聯絡聖馬刁健康計劃的 ICM 團隊。

接聽健康風險評估 (HEALTH RISK ASSESSMENT HRA) 調查來電

健康護理就像一塊拼圖，當中有很多自己難以合併起來的圖塊。回答聖馬刁健康計劃的健康風險評估問卷調查，可能會有幫助。

調查只需 30 分鐘時間。我們將根據您的回答制定一套個人化護理計劃，內容涵蓋藥物治療、醫生看診以及營養和運動等所有需求。您的健康風險評估和護理計劃可獲得嚴格保密。



開始進行評估很簡單

1. 接聽聖馬刁健康計劃的來電，並接受關於您健康和生活方式的問卷調查。
2. 參加您的護理規劃會議，並取得您的個人化護理計劃。
3. 和您的服務提供者一起檢視護理計劃，和/或聯絡聖馬刁健康計劃，了解任何護理協調需求。

| 如果您對健康風險評估有任何問題，請致電 **1-800-750-4776** 或 **650-616-2133** (TTY 聽力及語言障礙專線：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**)。電話中心的服務時間為週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。

接受維持健康所需要的癌症篩檢

癌症篩檢可以拯救生命。接受篩檢有助主治醫生 (PCP) 在您出現症狀之前，及早發現異常細胞或癌症。早期發現癌症，可能更易治療或治癒。因此，接受篩檢相當重要。

下列是建議的癌症篩檢。下次就診時，請詢問主治醫生您應接受哪些篩檢。

子宮頸癌篩檢：例行人類乳突瘤病毒 (HPV) 檢查和巴氏抹片檢查有助於及早發現子宮頸癌。HPV 檢查會尋找可能造成細胞病變的病毒。巴氏抹片檢查有助於及早發現異常細胞，以便在癌症發展之前進行治療。詳情請瀏覽

www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html。

- **21-24 歲：**詢問您的主治醫生應何時接受第一次篩檢。
- **25-65 歲：**詢問主治醫生應接受哪種篩檢：
 - 只做巴氏抹片檢查：每三年檢查一次，直到 65 歲。
 - 只做 HPV 檢查：每五年檢查一次，直到 65 歲。
 - 巴氏抹片檢查加 HPV 檢查：每五年檢查一次，直到 65 歲。

乳癌篩檢：例行乳房 X 光照射有助於及早發現乳癌。此種篩檢是用來發現乳房病變，甚至在胸部摸得到腫塊之前都能測到。詳情請瀏覽 www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm。

- **40-49 歲：**詢問主治醫生您是否有特定的乳癌風險，以及何時應接受第一次乳房 X 光照射。
- **50-75 歲：**每一至兩年接受一次乳房 X 光照射。與您的主治醫生商量何時需要進行下一次乳房 X 光照射。

結腸直腸癌篩檢：經證實能有效預防結腸直腸癌。有幾種不同篩檢能用來發現結腸直腸癌的徵兆。詳情請瀏覽 www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm。

- **45-49 歲：**接受第一次結腸直腸癌篩檢。詢問主治醫生您應多久接受一次篩檢，以及接受哪種檢查。
- **50-75 歲：**繼續接受篩檢。詢問主治醫生您應多久接受一次篩檢，以及接受哪種檢查。

