



健康社區的先驅者加入 Alliance 擔任首席醫療官

2018年1月2日，Steve O'Brien 醫生加入了 Alliance。他將擔任首席醫療官。他的職責是強化我們以病患為中心的醫療和我們全體會員的服務協調。O'Brien 醫生是一位著名醫生，作為一名醫療行業的領導者，他為我們縣提供了已逾二十 (20) 年的醫療服務。在指導我們建立更健康的鄰里區方面，O'Brien 醫生擁有良好的工作業績。他職業生涯的輝煌成就包括領導東灣愛滋病研究中心 (EBAC) 成為全國最大的醫院愛滋病病毒研究計劃。他還與種族健康研究所 (Ethnic Health Institute) 進行合作。這個計劃透過服務外聯、教育和培訓提升健康水準。他們重點針對服務不足和多樣化群體提供服務。

面，O'Brien 醫生擁有良好的工作業績。他職業生涯的輝煌成就包括領導東灣愛滋病研究中心 (EBAC) 成為全國最大的醫院愛滋病病毒研究計劃。他還與種族健康研究所 (Ethnic Health Institute) 進行合作。這個計劃透過服務外聯、教育和培訓提升健康水準。他們重點針對服務不足和多樣化群體提供服務。

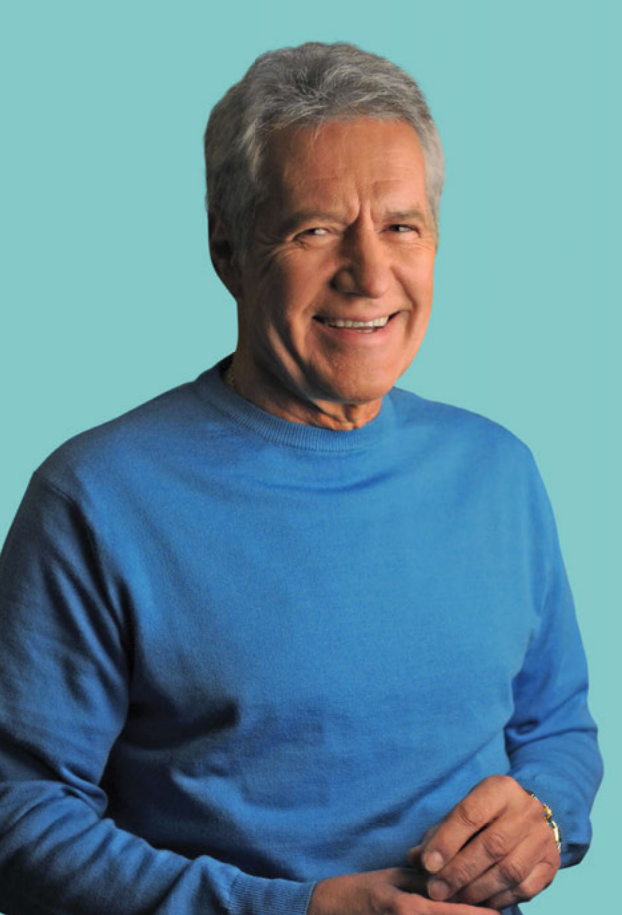
(第4頁繼續)

www.alamedaalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502



PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for
Health



胸痛？與醫生討論

「心臟病發作有什麼症狀？」，這是一個可能會在遊戲節目《Jeopardy! (危險!)》中出現的問題。正是這個問題，讓這檔節目的主持人 Alex Trebek 在 2012 年去看了醫生。

Trebek 感覺自己胸口出現擠壓、抽緊的疼痛，他最初以為只是幹家務引起的肌肉酸痛。但他的妻子堅持讓他接受醫療幫助，因此，他去看了醫生。

幸虧他聽取了妻子的建議。Trebek 瞭解到，是心臟病發作導致自己的胸口出現抽緊的疼痛。

除了胸痛外，心臟病發作的症狀還包括左臂疼痛、燒心、疲勞和呼吸急促。女性一般具有和男性一樣的症狀，但還有可能具有其他症狀，包括噁心和上腹部疼痛。

如果您認為自己心臟病發作，您應該採取什麼措施？和 Trebek 一樣接受醫療幫助，並致電 911。在醫療人員抵達前，坐下並保持冷靜。



您希望獲得更多資源嗎？

只需填寫第 9 頁的《保健申請表》，勾選「心臟健康」，然後寄給我們。要瞭解更多資訊，請致電 Alliance 會員服務部，電話：510.747.4567，或者瀏覽：www.alamedaalliance.org/live-healthy。

心臟病：如何為心臟提供幫助

在心臟病患幾率方面，有些風險因素是您無法控制的，如：年齡（年齡越大，風險越高）、性別（男性的風險超過女性，女性在停經後風險增加）和背景（非洲裔美國人和拉美裔美國人往往存在較高的風險）。

幸運的是，您可以採取一些步驟來確保心臟健康。

為心臟提供幫助的五 (5) 個步驟：

1. 致電您的醫生。 定期接受血液、血糖和膽固醇檢測、體重檢查和血壓篩查有助於幫助您儘早瞭解心臟病的情況。

2. 戒煙。 吸煙會增加您患高血壓、動脈阻塞和中風的幾率。如果您吸煙，請與您的醫生討論戒煙方法。

3. 堅持服藥。 如果醫生開具藥物來幫助您提升健康水準，請按醫囑服藥。



4. 保持健康的體重。 肥胖會使您處於較高的風險，減肥可以為您的心臟帶來幫助。最安全的減肥方法是什麼？低脂飲食，多吃蔬菜、水果和全穀類食物，並堅持日常鍛煉。

5. 適當慢跑或散步。 不要老是窩在沙發裡看電視，站起來多走走。

TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC)



Tri-City Health Center — 位於 Fremont 的 Irvington 中央辦公室



Tri-City Health Center 領導團隊 (從左到右) :

Jagat Sheth — 首席財務官 ;

Ann Allard-Robinett — 首席營運官 ;

Harsha Ramchandani , 醫學博士 — 首席醫療官 ;

Zettie D. Page, III , 醫學博士, 博士, 工商管理學碩士,
社會工作碩士, 理學碩士 — 首席執行官

TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC) 致力於為南 Alameda 縣的 Alliance 計畫成員提供全方位的健康護理服務。醫生和工作人員與其所服務的患者有著同樣的文化背景並使用同樣的語言，這是 Tri-City Health Center 的卓越之處。40 多年來，Tri-City Health Center 始終秉承著如下使命：**透過關懷、呵護、尊重的環境氛圍，提供卓越的健康服務，並且改善社區中每一個人和家庭的生活品質。**

Tri-City Health Center 為 Fremont、Newark、Union 市以及其他地方的 Alliance 計畫成員提供醫療、行為及牙科護理。健康中心在 Fremont 設有 5 間診所以及 3 個流動設施，這些流動設施在 Tri-Cities 區域範圍內移動，為社區提供服務。Tri-City Health Center 還與 Fremont 的學校展開合作。Tri-City Health Center 有別於其他健康中心的地方，是在於其提供範圍廣泛的健康護理。健康中心投資於那些能夠滿足其患者的特定需求的項目。範圍涵蓋足部護理、眼科護理、針灸、營養學以及脊椎護理。Tri-City Health Center 提供女性健康診所、青少年診所、HIV 專門診所以及跨性別者診所。健康中心還為居住在補助性住房中的人們提供支援。所有這些項目都使得患者能夠更加便捷地獲取護理。現場有個案經理幫助提供獲取途徑，並為計畫成員連結至其符合資格的任何項目。

健康中心致力於為患者提供多角度、全方位的護理服務。**Tri-City Health Center** 根據接受服務的每位人士的情況進行相應的健康護理調整。



如需獲取 Tri-City Health Center 的地點、營業時間，或是如需安排預約，請撥打 **510.770.8040**。
如需諮詢其他問題，請致電 Alliance 計畫成員服務部，電話：**510.747.4567**。

(接第1頁)

O'Brien 醫生表示很榮幸能夠加入 Alliance，並且對新的職位感到十分興奮。他希望藉此機會與我們縣的 Medi-Cal 服務提供者合作並相互學習，以提供一流的患者護理與成果。

O'Brien 醫生一直是全美公認的愛滋病與醫療保健改革的發言人，並為整個當地和全美醫療保健區域內的多個諮詢委員會提供服務，其中包括灣區社區聯盟 (Bay Area Community Consortium) 和美國愛滋病專科學會國家委員會 (National Board of the American Academy of HIV Medicine)。O'Brien 醫生也因其為我們區域提供的服務，榮獲 Alameda 縣公共衛生部愛滋病診所授予的年度醫療服務提供者 (Medical Provider of the Year) 獎。

O'Brien 醫生具備作為社區領導者的能力，其將幫助 Alliance 不斷發展成為扎根於社區、以患者為中心並提供全方位護理的組織。他的工作經歷和多年的社區服務經驗與我們的整體使命和願景一致，即透過在未來幾年內改善計畫成員的生活品質和健康成果，創建一個更健康的社區。

Alliance 的品質得分連續兩年得到提高，現已名列本州優秀健康保險計畫之列。

州政府每年均會透過對比本州的其他 Medi-Cal 計畫，對我們的健康保險計畫進行評分。州政府基於以下方面的表現對計畫進行評分：提供護理與篩檢、管理疾病以及確保計畫成員獲得所需的服務。

自 2015 年以來，Alliance 一直與醫師、診所和忠實的計畫成員攜手合作，一同提高我們的評分。我們共同的努力已得到回報！在過去兩年中，我們的評分已提高了 26% 或者超過四分之一。Alliance 現已躋身加州優秀健康保險計畫之列。

「在適時為計畫成員提供優質護理中，我們與社區醫生和看護者的關係發揮了重要作用。」Alliance 首席執行官 (Chief Executive Officer, CEO) Scott Coffin 說道。「此成果展示了 Alameda 縣的醫生將向計畫成員提供的護理水準，並且符合我們成為加州最具價值的健康保險計畫的偉大願景。若無我們敬業的服務提供者和我們忠實的計畫成員的辛勤工作，我們將無法取得這共同的成功。」

Alliance 將堅持不懈地提高我們的能力。我們將致力於持續幫助我們的計畫成員改善其健康。



Camp Breathe Easy (呼吸容易營地) 8月9日至12日在 Livermore 的 Arroyo 營

今年將重複為期4天的患有哮喘的孩子營。Alliance 工作人員將會參與到 Camp Breathe Easy 的團隊中。在夏令營裡，8-12歲的孩子們玩耍、就餐、過夜，瞭解如何正確對待哮喘。夏令營還包含眾多趣味項目，例如游泳、遊戲、藝術、嘻哈、體育等，且醫療人員將隨時陪伴在左右。最棒的是，Alliance 的計畫成員可以免費參加夏令營！

該夏令營是由 Oakland 的 UCSF Benioff 兒童醫院以及 Taylor 家族基金會和許多其他支援患有哮喘的孩子的當地團體聯合主辦的。

聯繫 Alliance 健康計畫，電話號碼為 510.747.4577，以了解更多關於今年夏令營報名的信息。



孕期：健康母嬰小貼士

產前護理有益於準媽媽和寶寶。為了您能夠擁有一個健康的寶寶，您的醫生將隨時為您提供幫助。請保持聯絡，不吝提問。

孕婦應當遵循這些小貼士：

- 1 儘早且時常地去看您的醫生。** 在您認為自己懷孕時，馬上去看醫生。確保在懷孕3個月前進行首次產前診查。不要忽略任何約診。傳送「**remind**」至 Text4baby™（號碼：**511411**），為您的下一次門診設置免費提醒。*
- 2 每天服用產前維他命。** 建議產前維他命含有葉酸、鐵、鈣和維他命D。這些維他命能夠降低特定先天出生缺陷的風險。
- 3 向您的醫生諮詢藥物事宜。** 部分藥物在孕期內是不安全的，因此您可能需要停止服用。
- 4 接種流感與 Tdap（破傷風、白喉及百日咳）疫苗。** 流感可能會給孕婦帶來威脅。流感疫苗能夠降低其風險。Tdap 疫苗有助於保護您的新生兒免於患上百日咳。
- 5 恰當的飲食。** 孕期內應選擇食用水果、蔬菜及高蛋白食物。向您的醫生詢問應避免的食物清單。



- 6 預防妊娠糖尿病**或僅在孕期內發生的糖尿病。在孕前減去超重的體重，保持身體活力，並攝取富含纖維、低脂肪含量、和低卡路里的食物。
- 7 切勿吸菸、飲酒或使用毒品。**它們可能會對您的寶寶造成長期的損害。向醫生尋求戒煙方面的幫助。

不要忘了在產後去看您的醫生。在產後 3 到 8 週之間就診。您的醫生將確保您的身體在產後恢復良好。這同樣也是討論未來生育計畫以及避孕選項的良好時機。或者您也有權利可以前往 Medi-Cal 家庭生育計畫項目下的任何合格診所。

Alliance 能夠為即將迎來寶寶的家庭提供幫助。您可以加入我們免費的產科個案管理 (Obstetrics Case Management, OBCM) 項目，索取免費的孕期知識手冊，瞭解分娩課程。請聯絡 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：**510.747.4577**，以瞭解更多資訊。

*訊息與數據可能會產生費用。

藥物事宜

服用降血壓和降膽固醇藥物有助於預防心臟病發作。但是，僅在您按醫囑服用的情況下，藥物才能發揮出藥效，您的健康水準才能實現提升。

您可能會服用利尿劑這種降血壓藥物。如果是的話，您需要每年接受某些化驗檢測。您的醫生可以從這些檢測中瞭解您的服藥劑量是否正確，或者是否存在需要解決的副作用。每年至少看一次醫生，詢問任何您可能需要的化驗檢測。

如果您很難記住自己的服藥時間，請將藥物放在您每天肯定能見到的物品，例如您的牙刷或車鑰匙附近。

如果出現副作用，不要擔心，請儘管說出來。與您的醫生討論如何找到最適合您的藥物。



瞭解器官捐獻

我們大多數人都聽說過關於器官和人體組織捐獻的謬見，但這裡有三 (3) 個事實：

1. 透過器官和人體組織捐獻，一 (1) 個人可以挽救八 (8) 個人的生命，還能提升另外 75 個人的生活品質。
2. 超過 120,000 名美國人正在等待器官移植——這是他們為實現健康、積極生活的最後選擇。
3. 超過 1,400 萬人已註冊器官捐獻！
4. 所有的主要地區都支持或允許器官、角膜和人體組織捐獻。



如果你年齡在13歲或以上，就可以線上註冊成為捐獻人——即使您存在嚴重的健康問題。加入器官和/或組織捐贈十分簡單，請登入 www.donatelifecalifornia.org 註冊。或者，在申請或更新駕照或身份證時，在 DMV 勾選「YES!」，也可以註冊成為捐獻人。

Donate Life California (加州生命捐獻組織)
www.donatelifecalifornia.org



您擔心自己的心臟健康嗎？致電每週 7 天、每天 24 小時開通的 Alliance 免費護士熱線獲得幫助：Medi-Cal 計劃會員：1.888.433.1876；Group Care 計劃會員：1.855.383.7873，PIN# 690。

降低血壓的飲食

正確的食物有助於您降低或預防高血壓。

例如，抑制高血壓飲食法（又稱「DASH 飲食」），包括富含鈣、鎂和鉀元素的食物，有助於降低血壓。這種方法的重點是蔬菜、水果和低脂乳製品、全穀類、魚、禽和堅果的攝入。某些食物也能幫助對抗高血壓。例如：

- 早餐吃燕麥。
- 嘗試在麥片或優酪乳中加入籽類食物或水果。
- 每天喝芙蓉茶。
- 在沙拉中加入甜菜，或嘗試甜菜汁。
- 用橄欖油代替黃油。
- 以堅果為零食。

與醫生討論制訂一份適合您的心臟健康食譜。



保健訪診： 值得您投入時間

掌 控自己的健康是長壽的關鍵。定期到醫生處接受保健訪診，有助於實現您的健康目標。透過保健訪診，您可以在醫療擔憂變成現實問題前化解擔憂。您還將接受篩查和疫苗接種以預防疾病。您的醫生可能會要求您填寫《保持健康評估表》。這份簡短的調查表有助於您的醫生瞭解哪些保健主題最令人擔憂。要最大程度地利用您的訪診，請遵從這些建議：

在訪診前：

- 提前安排您的保健訪診時間。
- 如有必要，要求一名口譯員以您的首選語言為您提供協助。
- 告知醫生，由於殘障，您還需要接受哪些額外協助。

請隨身攜帶：

- 您服用的所有藥物、維生素、草藥和非處方藥。
- 一份您的問題和擔憂的清單。
- 來自其他醫生的病歷（如有必要）。

在訪診時：

- 將您的健康需求告知醫生。
- 複述醫生提出的建議。確保理解建議。
- 做筆記。

每天保持活躍

我們都知道，鍛煉有益身體健康。鍛煉可以幫助我們減肥，還能降低我們的血壓。但是，下定決心進行鍛煉會很困難，而養成長期的健身習慣則更困難。遵循這些建議，讓自己動起來：

抽出時間。 您的目標是每週鍛煉五 (5) 天、每天 30 分鐘。如果聽起來時間太長，那麼將它分解為多個 10 分鐘鍛煉環節。例如，每天步行三 (3) 次，每次 10 分鐘，可協助您達成目標。

讓鍛煉變得有趣。 邀請您的好友一起鍛煉，營造出你追我趕的良好氛圍，或者讓您的孩子分享他們最喜歡的歌曲，並舉辦舞蹈派對。

把鍛煉變成一個家庭目標。 如果您的家人也參與鍛煉並為您提供支持，那麼您就更有可能養成鍛煉習慣。在公園裡玩追拍遊戲，或者把購物變成一場計時尋寶賽。



作為會員，您可以致電 Alliance 獲得免費支持，來幫助確保您家人的健康。要瞭解更多資訊，請致電 Alliance 會員服務部，電話：510.747.4567，或者瀏覽：
www.alamedaalliance.org/live-healthy。

計畫成員請求表——ALLIANCE安康保健計畫與資料

Alameda Alliance for Health (Alliance) 免費提供健康教育。我們希望您充分瞭解情況，以便在保持健康方面掌握主動權。請標記您希望我們向您寄送的主題內容。您也可以申請其他版本格式的資料。可造訪 www.alamedaalliance.org 查看各種手冊。



圖書

- 食譜：
 - 糖尿病
 - 健康飲食
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫轉介

- 哮喘
- 酒精與其他毒品濫用
- 母乳哺育支援服務
- 心肺復甦術培訓/急救
- 糖尿病
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
(請讓吸煙者熱線打電話給我)
- 老年人中心/計畫



醫療識別手環或項鍊

- 過敏
- 哮喘
- 糖尿病
- 其他(請羅列): _____



書面資料

- 預先立囑
(醫療授權書)
- 酒精與其他毒品濫用
- 哮喘：
 - 成人
 - 兒童
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 兒童汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉：
 - 一般運動
 - 健身拉力帶
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養與管教
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全：
 - 成人
 - 嬰兒
 - 兒童
 - 老年人
- 性衛生知識
- 壓力和抑鬱

姓名(您本人): _____

兒童姓名(若適用則請填寫): _____

地址: _____

日間電話號碼: _____

服務提供者姓名或名稱(若適用則請填寫): _____

為何人索取資料: 成人 兒童 老年人

Alliance計畫成員識別號碼: _____

兒童的識別號碼: _____

城市: _____ 郵遞區號: _____

首選語言: _____

電郵地址: _____

兒童年齡: _____

若要請求,請將此表格寄回至:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

電話號碼: **510.747.4577** • 免費電話: **1.877.932.2738**

聽力與語言殘障的人士(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

電郵地址: **livehealthy@alamedaalliance.org**

免費語言服務

我們為參加醫療訪診的會員提供免費口譯員服務，並以您的語言或其他格式(如盲文、錄音帶或大號字型)提供健康計劃文件。要獲得免費協助來滿足您的語言需求，請致電 Alliance 會員服務部，電話：**510.747.4567**。

想要獲得更多關於您健康計劃的資訊嗎？想要瞭解如何最大程度地利用您的福利嗎？

參加我們全新的免費會員課程，瞭解更多關於您福利的資訊。為表達我們的謝意，來上課時，您可以獲得免費食物和購物禮品卡！*

上課後，您可以更好地瞭解：

- 您的福利
- 如何選擇或更換您的醫生
- 您的會員權利和責任

我們的團隊位於阿拉米達 (Alameda) 縣，說英語、西班牙語、漢語和越南語。如果我們的團隊不說您的語言，我們還可以提供口譯員服務。

要註冊參加即將舉辦的課程，或者如果您還有疑問，請致電聯絡我們：

星期一至星期五，上午八時至下午五時

電話號碼：**510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力和口語障礙人士 (CRS/TTY)：

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*可能存在限制

重要電話號碼

緊急電話	911
毒物控制	1.800.876.4766
Alameda County Social Services (阿拉米達縣社會服務)	1.800.698.1118 或 510.777.2300
Medi-Cal 中心	
Medi-Cal 計劃登記/變更	1.800.430.4263
Alameda Alliance for Health (阿拉米達健康聯盟)	
主機號碼	510.747.4500
會員服務星期一至星期五，上午八時至下午五時	510.747.4567 CRS/TTY：711
牙科護理服務	
Medi-Cal 會員：Denti-Cal	1.800.322.6384
視力保健服務	
Medi-Cal 會員：March Vision Care (March 眼科護理中心)	1.844.336.2724
團體護理會員：EyeMed	1.866.723.0514
行為健康醫療服務部	
1.855.856.0577	
護理諮詢熱線	
團體護理會員	1.855.383.7873 PIN #690
Medi-Cal 會員	1.888.433.1876

地址和電話變更

如果您搬家或使用新的電話號碼，請致電 Alliance 會員服務部，電話：**510.747.4567**。

Alliance 遵守適用的聯邦民權法律，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘疾或性別而歧視任何人。

Alliance 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘疾或性別而進行排斥、歧視或差別對待。



If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 會員服務部，電話 **510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **510.747.4567**.

