

計畫成員 聯繫

2019年秋/冬

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們是

ALAMEDA 縣

自1996年起幫助我們的社區居民



福利焦點：

了解ALLIANCE健康之家計畫 (HHP)

Alliance健康之家計畫 (Health Homes Program, HHP) 旨在為有複雜需求的Alliance Medi-Cal計畫成員協調生理健康、行為健康和社會服務護理，並使其在自身護理中發揮積極作用。

我們於 2019 年7月1日正式推出我們的健康之家計畫。此計畫是為了兌現我們改善計畫成員生活品質的承諾。

(接第2頁)

www.alamedalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

PRSRT STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

福利焦點：了解 ALLIANCE健康之家計畫 (HHP)

(接第1頁)



健康之家計畫由聯邦政府資助，透過平價醫療法案 (Affordable Care Act, ACA) 授權實施，旨在為有複雜醫療需求和多種慢性疾病 (如哮喘、糖尿病或心力衰竭) 的Medi-Cal計畫成員提供服務，使其可得益於以會員為中心的團隊性護理協調。該計畫提供六 (6) 項核心服務：綜合護理管理、護理協調 (生理健康、行為健康和社區性長期服務與支持)、促進健康、綜合性過渡期護理、個人及家庭支持，以及社區及社會支持服務轉介，例如食物與住房。

作為該計畫啟動準備工作的一部分，我們在2017年初推出了一個自費建立的健康之家試點。我們的投資高達150萬美元，旨在為身患多種慢性疾病的Alliance會員服務，會員們還可從改進的護理管理和協調中受益。七月時，Alliance從自籌資金的試點計畫過渡到由聯邦政府資助的健康之家計畫，主要針對無穩定住房、無家可歸及需要安寧療護的計畫成員。

Alliance首席醫務官Steve O'Brien醫生表示，「Alliance的試點計畫在幫助我們了解會員健康

狀況的複雜性方面發揮了重要作用，讓我們能夠建立更加強大的護理體系。隨著我們的傳統醫療保健系統不斷完善，往改善生理健康和支持個人解決影響其生活的負面社會因素的方向發展，我們預計健康之家計畫將讓我們更好地改善會員健康。」

我們擴大了內部個案管理基礎設施，以及與社區性護理管理實體的合作關係。這些護理團隊可由護理案例管理人員、行為健康管理人員、護理協調員、社區衛生工作者及當地系統指導員組成。他們的主要職責是與Alliance會員共同制定計畫，以滿足其生理、心理健康及社會服務需求，並幫助其更好地了解和管理自身健康狀況。目前，Alliance已與Alameda郡近30個地點的數十個組織簽定了合同，為數百名Alliance計畫成員提供護理協調。

Alliance首席执行官Scott Coffin表示，「健康之家計畫最初的願景是與Alameda County Care Connect Program (Alameda郡護理連結計畫) 建立連結，其由該郡醫療保健服務機構管理，並整



合各種衛生服務，以改善我們會員的體驗和生活品質。在過去5年，Alliance一直在轉型為完整的個人護理組織，我們致力於投資社區性合作及服務，這些服務充分整合了生理健康、心理健康、藥物使用、住房和其他類型的有關健康的社會決定因素。我們的網路由7,000多名醫師和護理人員組成，更好地合作提供協調服務，並讓我們更快地完成改善本郡每位居民生活品質的使命。」

Alliance個案與疾病管理部與服務提供者服務部，目前正努力為有資格參加健康之家計畫的會員，以及可以識別和轉介個人的社區服務提

供者提供服務。

如需了解Alliance健康之家計畫 (HHP) 詳情，請造訪：

www.alamedaalliance.org

ALLIANCE關愛兒童的方式



您可能聽說過「一天一蘋果，醫師遠離我」，但是在醫生處進行例行檢查（或預防性護理看診）也是一個健康習慣！您子女的醫生想幫助您的孩子健康成長、解答您的疑問，以及盡早發現並治療任何問題。

Alliance透過確保兒童能夠獲得所需的醫療保健服務來關愛兒童。我們最年輕的計畫成員（21歲以下）能夠接受早期週期性篩檢、診斷與治療（Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT）服務，以治療健康與發育問題。

例如，在檢查或篩檢時，他們的醫生能夠：

- 詢問孩童的健康與發育史。
- 進行體檢。
- 提供疫苗接種（注射疫苗以預防疾病）。
- 篩查以下方面的問題：
 - 牙齒或口腔保健
 - 發育
 - 聽力
 - 心理健康
 - 營養
 - 藥物使用
 - 視力
 - 可能於檢測中發現的其他問題
- 安排貧血症、鉛、肺結核與其他問題的檢測。

您知道您孩子的下一次健康檢查是何時嗎？如果不知道，您可以致電您孩子的醫師，以查詢及預約門診。

如果您不確定如何找到醫生、預約門診或需要交通協助以赴診，請致電Alliance計畫成員服務處，電話為**1.510.747.4567**。

計畫生育是人生中的重要部分

LARC能夠協助您

LARC是什麼？LARC是長效可逆避孕 (Long-Acting Reversible Contraception) 的縮寫。其為一組控制生育的方法，包括植入式避孕棒、黃體素子宮內避孕器 (Intrauterine Device, IUD) 以及含銅IUD。

長效：一旦醫師在您的上手臂 (植入式避孕棒) 或子宮 (IUD) 置入其中一個，有效期能持續數年。植入式避孕棒效果長達五 (5) 年，黃體素IUD長達三 (3) 至七 (7) 年，而含銅IUD則長達12年。

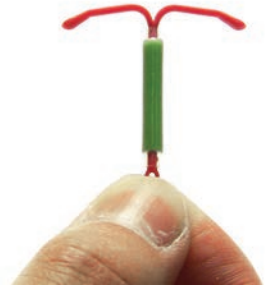
可逆：當您的醫生將其取出時，您立刻就能恢復生育能力。

避孕：LARC是最有效的節育方法之一。避孕機率大於99%。請謹記，LARC無法防護HIV或其他經性行為傳播的傳染病 (Sexually Transmitted Infection, STI)。其也可能會改變您的生理期。

LARC是新手媽媽的明智選擇，因為分娩後不久就能將其置入，也能在母乳哺育期間使用。如果您有孕在身，請在分娩前諮詢醫生，規劃使用何種節育方法。

您可以在此網站瞭解所有節育選擇 www.reproductiveaccess.org/resource/bc-fact-sheet/。

您也可以利用**12頁上的Alliance安康保健計畫與資料申請表**，申請寄送一份手冊給您。



懷孕、嬰兒與您的心理健康

懷孕與生下寶寶可能是充滿起伏的一趟旅程。準媽媽、爸爸媽媽們與伴侶們有時會感到不堪重負、悲傷或焦慮。這些情緒可能會在懷孕期間或產後第一年發生在任何人身上。

您或您認識的人可能會：

- 有憤怒、擔憂或悲傷的情緒。
- 難以照顧自己或嬰兒。
- 改變進食或睡眠習慣。
- 對您之前喜愛的事物失去興趣。
- 極端的情緒波動。
- 遲遲不散的苦惱想法。

這些情緒可能會自動消散，或是透過協助得到治療並好轉。您並不孤單。您可以諮詢醫師，討論哪種治療適合您。

心理治療也能起到幫助。如需尋找一名心理治療師，請致電Beacon Health Options的免費電話：**1.855.856.0577**。

如果您立即需要協助，請致電Alameda縣行為健康照護服務處 (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS) 免費電話**1.800.491.9099**，如為緊急情況，請撥**911**。



瞭解您的 選項

當您臨盆在即時

您的生產方式很重要

有兩 (2) 種生產方式：順產或剖腹產 (Cesarean section, C-section)。在某些情況下，剖腹產很重要，可以拯救生命。有時可以避免剖腹產。剖腹產屬於大手術。這意味著出現併發症的概率更高，如感染和嚴重失血。其也會延長媽媽們痊癒的時間。

您可以瞭解，在除確實有必要的情況外，如何降低進行剖腹產的機率。與您的照護團隊合作，讓您與您的寶寶擁有最順利的生產過程。您的意見很重要！

若需要影片與資源，請造訪
www.mybirthmatters.org。

您懷有身孕嗎？

告知您的照護團隊，您僅願意在絕對有必要的情況下接受剖腹產。

#MyBirthMatters



慢性疼痛： 替代療法

為控制慢性疼痛，我們通常會考慮服用止痛藥。也有一些非藥物療法能夠降低疼痛並改善功能。非藥物療法也沒有過多風險與副作用。

以下是可幫助您緩解慢性疼痛的一些技巧。

物理治療

- 水療
- 引導伸展
- 熱敷或冰敷
- 關節、脊椎與激痛點注射
- 理療
- 經常行走
- 手術諮詢

藥理治療

- 抗昏厥藥
- 抗憂鬱藥
- 抗發炎藥物
- 肌肉鬆弛劑
- 神經痛緩解藥物
- N-甲基-D-天冬氨酸 (N-methyl-D-aspartate, NMDA) 拮抗劑
- 外用止痛藥，包括辣椒素、薄荷醇、利多卡因、待克菲那及可多普洛菲

補充與 替代療法

- 針灸療法
- 呼吸練習
- 脊柱按摩護理
- 在社區進行的瑜珈、太極、普拉提
- 按摩
- 冥想、壓力釋放

認知與行為治療

- 生理回饋
- 呼吸練習
- 個人治療
- 疼痛治療團體
- 睡眠衛生
- 保持活躍
- 視覺化與藥物

您可以在開始任何類型的治療之前諮詢醫師，瞭解其是否適合您。您的醫師可能會將您轉介至其他服務提供者，例如物理治療師或心理學家。他們也能與您合作制定照護計畫。治療慢性疼痛的照護計畫可能會結合超過一 (1) 種治療類型。您的照護計畫能幫助您達到緩解疼痛的目標，讓您感覺更輕鬆，也能在日常生活中進行更多活動。

您知道嗎？

您其實能夠預防第2型糖尿病

每10位美國人中，就有約一 (1) 位罹患第2型糖尿病。當血糖水平過高時，就可能出現第2型糖尿病。每三 (3) 位美國成人中，就有超過一 (1) 位有罹患糖尿病的風險，且血糖高於正常值。長期維持適合您的健康生活方式改變，這能夠協助您預防第2型糖尿病。



以下是一些小竅門：

1. 減重並維持體重

您可以透過減少目前體重的百分之五 (5) 到百分之十 (10) 來預防或延遲罹患第2型糖尿病。例如，如果您的體重是200磅，您的目標就是減少10到20磅。

2. 遵循健康飲食計畫

吃更少的份量，並選擇少脂肪與少糖的食物。這可以減少您每日飲食的卡路里數。

3. 多運動

運動可以幫助您減重並降低血糖水平。一週五 (5) 天，每天進行至少30分鐘的肢體活動。若您尚未處於活躍狀態，請先諮詢醫師。慢慢起步，不斷邁向您的目標。

4. 不要吸菸

吸菸會提高您罹患糖尿病的風險。若您已是吸煙者，請試著戒掉。與您的醫師共同制定戒菸計畫，或撥打加州菸民協助專線的免費電話**1.800.662.8887**。聽障與語障人士 (TTD/TTY) **1.800.933.4833**。

詢問您的醫師，您還可以進行其他哪些改變以預防或延遲罹患第2型糖尿病。

Alliance與Solera Health合作推出糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)。DPP是一個為期一年的生活方式改變計畫，旨在幫助您培養健康習慣、減重並降低罹患第2型糖尿病的風險。

您可以進行1分鐘的小測驗，看看您是否適合這個計畫。請造訪Alliance網站

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp 或致電Alliance計畫成員服務處免費電話**1.877.932.2738**，並諮詢糖尿病預防計畫 (DPP)。

ALLIANCE備註

重要電話號碼

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 急診 | 911 |
| 毒物控制 | 1.800.876.4766 |
| Alameda縣社會服務Medi-Cal中心 | 1.800.698.1118或 1.510.777.2300 |
| Medi-Cal計畫入保/變更 | 1.800.430.4263 |
| Alameda Alliance for Health | |
| 主機號碼 | 1.510.747.4500 |
| 計畫成員服務處 服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點 | 1.510.747.4567 CRS/TTY: 711 |
| 牙科護理服務 | |
| Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal | 1.800.322.6384 |
| 眼科護理服務 | |
| Medi-Cal計畫成員：March Vision Care | 1.844.336.2724 |
| 團體護理計畫成員：EyeMed | 1.866.723.0514 |
| 行為健康治療服務 | |
| 1.855.856.0577 | |
| 護士諮詢專線 | |
| Medi-Cal計畫成員 | 1.888.433.1876 |
| 團體護理計畫成員 | 1.855.383.7873，程序號 690 |

地址和電話號碼變更

如果您遷居或換了電話號碼，請致電Alliance計畫成員服務處，電話**1.510.747.4567**。

免費計畫和資料

您想獲得更多資源或瞭解有關課程和計畫的更多資訊嗎？僅需填寫第**12**頁的**Alliance安康保健計畫與資料索取表格**並勾選您想要的計畫或資料，然後將表格發送給我們。如欲瞭解更多資訊，請致電Alliance計畫成員服務處，電話**1.510.747.4567**，或造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。

免費語言服務

我們可以為Alliance計畫成員的保健護理就診安排口譯員，提供您所用語言版本或其他格式的（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）健康保險計畫文件。如需獲得語言幫助，請致電Alliance計畫成員服務處，電話**1.510.747.4567**。

想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊, 以及如何充分利用福利嗎?

加入我們並參與免費的新計畫成員課程, 瞭解更多福利資訊。

當您參與課程時, 我們會提供食物和一張雜貨店禮品卡給您, 以示感謝! *

課後, 您將能夠更好地瞭解:

- 您的福利
- 如何選擇或更換您的醫師
- 您作為計畫成員的權利與責任

我們的團隊立足於Alameda縣, 並能講英語、西班牙語、中文和越南語。如果我們的團隊無法使用您的語言, 我們還可以提供口譯服務。

如果您想報名參加最近的課程或有任何疑問, 請致電:

Alliance計畫成員服務處

週一至週五, 上午8點至下午5點

電話: **1.510.747.4567**

免費電話: **1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY) : **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

*可能會有限制

服務品質改進計畫

Alliance為改進計畫成員的護理制定了一項計畫。該計畫即品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫。我們想瞭解您有否獲得所需的定期檢查、篩檢和測試。我們也要瞭解您是否滿意從我們的服務提供者處獲得的護理和我們給您提供的服務。每一年, 我們都會設定目標, 以改進我們計畫成員所獲得的護理。這些目標均針對護理和服務。我們每年檢視我們是否達到目標。如欲瞭解更多關於QI計畫目標、進展和結果的資訊, 請造訪 **www.alamedaalliance.org/members**。如果您想要一份QI計畫的紙質副本, 請致電Alliance計畫成員服務處**1.510.747.4567**。

無歧視通知與語言協助

Alliance遵循適用的聯邦民權法, 不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而歧視他人。Alliance不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而排斥或區別對待他人。

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件, 需要協助或其他語文版本, 請致電 Alliance 計畫成員服務處, 電話**1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.



計畫成員申請表-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。請勾選您希望我們向您寄送的主題。您也可申請獲得其他格式的手冊。可造訪 www.alamedaalliance.org 查看各種手冊。



圖書

- 烹飪書：(選擇一個)：
 - Diabetes (糖尿病)
 - Healthy Eating (健康飲食)
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫推介

- 哮喘
- 酒精與其他藥物濫用
- 母乳哺育支援服務
- 心肺復甦術急救護理
- 糖尿病
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒菸 (請致電吸菸者求助熱線聯繫本人)
- 老年人中心/計畫



醫療識別手環或頸環

- 哮喘：
 - 成人 兒童
- 糖尿病
 - 成人 兒童



書面資料

- 預先立囑 (醫療授權書)
- 酒精與其他藥物濫用
- 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
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒菸
- 安全：
 - 成人 嬰兒 兒童 長者
- 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)：_____

兒童年齡：_____

地址：_____

日間電話號碼：_____

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： _____

如需索取，請將此表格寄回至：

Alliance健康保險計畫 • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

電話號碼：**1.510.747.4577** • 傳真號碼：**1.877.813.5151**

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