

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)

Alameda Alliance for Health (Alliance) 為有某些醫療保健需求的計畫成員提供健康之家計畫 (Health Homes Program, HHP)。HHP可以幫助您獲得所需的醫療保健和社區支持服務。

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

當您加入此計畫時，您將擁有自己的護理團隊，協助您實現自身健康目標。

(接第2頁)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

福利焦點：ALLIANCE健康之家計畫

(接第1頁)

什麼是健康之家計畫 (HHP)?

HHP是一項新的Medi-Cal福利，旨在幫助具有某些醫療保健需求的Alliance計畫成員 - 如糖尿病、高血壓或藥物使用障礙。該計畫可以在以下方面幫助您：

- 身體健康
- 行為健康
- 藥物使用治療

您的護理團隊可能包括：

- 護理管理人員
- 行為健康保健管理人員
- 護理協調員
- 社區衛生工作者
- 健康指導員
- 住房指導員

您的護理團隊將與您的醫生攜手，幫助您：

- 查找醫生並進行預約。
- 讓您的所有醫療保健提供者充分了解情況。
- 安排交通運輸，讓您到醫生處就診。
- 在出院後獲得後續服務。
- 幫助您管理所有藥物。
- 設定獲得和保持健康的目標。
- 查找並申請縣和社區支持服務 (如食品和住房)。

您的護理團隊與您的所有醫療保健提供者以及您自己的支持系統通力合作，為您量身定制護理計畫。

獲得更多支持

加入Alliance HHP計畫不會改變您現有的任何福利。您可以保留現有的醫生和醫療保健提供者，並獲得：

- 您自己的護理團隊
- 您自己的護理計畫
- 醫療保健流程指南

您可以隨時加入或終止HHP。



在需要時提供支持

您的護理團隊可以透過電話或面對面的方式為您提供幫助，並可以在計畫覆蓋區域內的任何地方與您會面，其中包括您的住所。擁有HHP，您永不孤獨。

誰可以加入？

Alliance HHP計畫適用於符合計畫標準的、有某些醫療保健需求的計畫成員。如果您可以加入該計畫，Alliance或您的醫生可能會與您聯繫，讓您知曉。

您也可以致電Alliance計畫成員服務處，或者詢問您的醫生您是否可以加入。

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**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**

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**16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**。



2019年12月31日

關於: Alameda Alliance for Health - 2019年Medi-Cal會員手冊: 《承保範圍說明書》(Evidence of Coverage, EOC) 與條款披露表勘誤表綜合文件

尊敬的Alliance計畫成員:

這是關於您的2019年Alameda Alliance for Health (Alliance) 計畫成員手冊:《承保範圍說明書》(Evidence of Coverage, EOC) 與條款披露表綜合文件之重要更新。我們先前曾寄給您計畫成員手冊, 該手冊提供有關您作為Alliance計畫成員所享有的承保福利。

以下資訊已添加至您當前福利年度(2019年4月1日至2020年3月30日)的計畫成員手冊中。請將此文件與您的計畫成員手冊存放在一起, 以供參考。

第4節: 福利和服務

兒科服務

Alliance承保:

- 早期與定期篩查、診斷和治療 (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) 。
 - 若您或您的孩子未滿21歲, 則Alliance將承保兒童健康門診。兒童健康門診是一套綜合性預防、篩查、診斷和治療服務。
 - Alliance將安排預約並提供交通運輸服務, 以協助兒童獲得所需的照護。
 - 預防性保健可為定期健康檢查和篩查, 有助於您的醫生及早發現問題。定期檢查可幫助您的醫生檢查您的醫療、牙齒、視力、聽力、心理健康問題, 以及任何藥物濫用障礙。Alliance任何時候均承保有必要的篩查服務, 即使其不在您的常規檢查期內。此外, 預防性保健還包括您或您孩子所需的注射。Alliance須確保所有參保兒童在任一醫療保健就診時都能得到所需的注射。
 - 當在檢查或篩查期間發現身體或心理健康問題時, 可能有護理可解決或有助於解決該問題。若該護理具有醫療必要性, 而Alliance負責支付護理費用, 則Alliance承保該護理, 您無需付費。這些服務包括:
 - 醫生、執業護士和醫院護理
 - 保健注射
 - 物理、言語/語言和職業治療
 - 家庭保健服務, 例如醫療設備、用品和儀器
 - 視力和聽力治療, 例如眼鏡和助聽器

- 自閉症系列障礙和其他發育障礙的行為健康治療
- 病歷管理、針對性的病歷管理和健康教育
- 外科整形手術，用以矯正或修復由先天缺陷、發育異常、創傷、感染、腫瘤或疾病引致的身體結構異常，旨在改善功能或創建正常外觀
- 若該護理具有醫療必要性，而Alliance不負責支付護理費用，則Alliance會協助您獲得所需的適當護理。這些服務包括：
 - 針對心理健康和藥物濫用障礙的治療及康復服務
 - 牙科問題治療，例如牙齒矯正
 - 私人護理服務

第7節：重要號碼及須知詞彙

早期與定期篩查、診斷和治療 (EPSDT)：EPSDT服務屬未滿21歲的Medi-Cal會員之福利，可幫助其保持健康。會員須根據自身年齡進行適當的健康檢查及篩查，以及早發現健康問題並治療疾病。

具醫療必要性(或醫療所需)：具醫療必要性的護理為具有合理性且可以保護生命的重要服務。需要此種護理來防止病人患上重病或致殘。此種護理透過治療病害、疾病或損傷來減輕劇痛。根據美國法典第42章第1396d(r)節，對於未滿21歲的會員，Medi-Cal服務包括據醫療必要性的護理，用以解決或協助改善身心疾病或狀況，包括藥物濫用障礙。

如果您有任何疑問，請致電：

Alliance計畫成員服務部

服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**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**

您無需採取任何行動回應本文件，但我們建議您保留本資訊以作參考。

敬祝安康

Alameda Alliance for Health

Season's greetings

來自Alameda
Alliance for Health

Alameda Alliance for Health (Alliance)
辦公室將於以下節假日期間關閉：

2019

感恩節

11月28日，週四

感恩節後一天

11月29日，週五

平安夜

12月24日，週二

聖誕節

12月25日，週五



2020

新年

1月1日,週三

馬丁·路德·金日

1月20日,週一

總統日

2月17日,週一

美國陣亡將士紀念日

5月25日,週一

獨立日

7月3日,週五

美國勞動節

9月7日,週一

感恩節

11月26日,週四

感恩節第二天

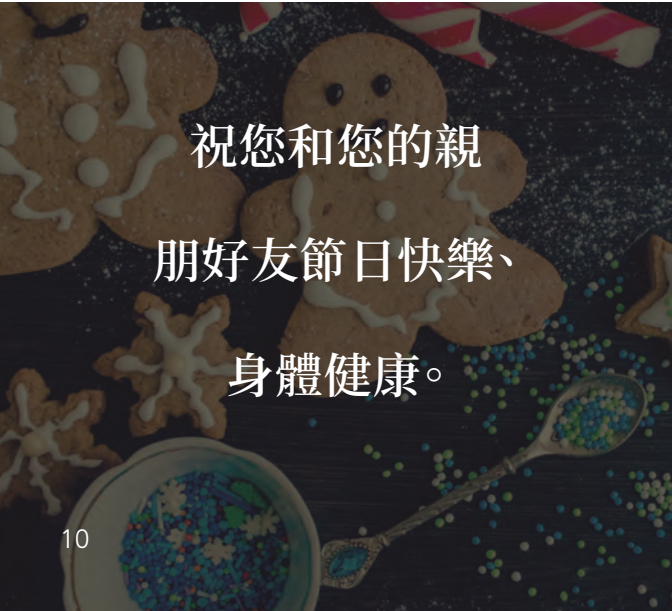
11月27日,週五

平安夜

12月24日,週四

聖誕節

12月25日,週五



祝您和您的親
朋好友節日快樂、
身體健康。

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**16**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**