

Health *matters*



2019 年春季刊

Mat Thomas—編輯 | Peggie Van—設計者

本期內容

2 HPSM 的品質改進計畫：幫助您保持健康

2 HPSM 的氣喘外展計畫

3 您懷孕了嗎？(或認為自己可能懷孕?) 請去看醫生!

4 全新急症照顧選擇

4 HPSM 的護士諮詢專線

4 透過HPSM的全新會員入口網站在網上進行更多事項



HealthMatters 是針對 Health Plan of San Mateo (HPSM) 會員發佈的一項社區服務。如果您對特定可能影響您的健康的內容有任何疑慮或問題，請聯絡您的醫療保健提供者。照片和插圖中可能使用模特。

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

HPSM 的品質改進計畫：幫助您保持健康

HPSM 希望我們的會員保持健康，並在需要時獲得所需的醫療照顧。我們的品質改進(QI)計畫能幫助我們達到上述目標。這項計畫會追蹤HPSM如何幫助我們的成員實現其健康目標。方式是檢視我們的醫療保健提供者和員工所提供的醫療照護品質以及醫療可用性。

QI 計畫宗旨

- 改善我們為會員提供的服務
- 提升我們會員的健康成效
- 提供文化和語言相關服務
- 達成會員和醫療保健提供者的高滿意度
- 幫助員工和醫療保健提供者為我們的會員提供高品質醫療照顧和服務

QI 計畫目標

- 提供高品質的醫療照顧和服務
- 擁有訓練有素的員工
- 確保我們的會員獲得最佳的醫療照顧
- 讓我們的會員以他們的語言取得需要的服務
- 確保我們的醫療保健提供者為會員提供所需的檢查和篩檢
- 及時解決問題

QI 和健康促進團隊為下列人士提供外展計畫：

患有氣喘的會員

孕婦和新手媽媽

HPSM 的氣喘外展計畫

HPSM 提供計畫來幫助患有氣喘的會員避免可預防的氣喘發作，讓他們呼吸更順暢。HPSM 健康促進專員會致電尚未配取部分或全部氣喘控制吸入器處方的會員：



- 提醒他們到藥局配藥並領取處方
- 指出按醫囑使用氣喘控制吸入器來治療氣喘症狀的價值
- 鼓勵他們打電話給他們的 PCP，提出對於氣喘的任何疑問

若要進一步了解HPSM的氣喘外展計畫，請造訪 www.hpsm.org/member/health-information/asthma。若要停止收到計畫的來電，請致電HPSM 衛教部門：650-616-2165。

進一步了解導致氣喘發作的原因以及如何避免氣喘發作：www.hpsm.org/asthma

患有氣喘嗎？認識氣喘的觸發因素

如果您患有氣喘，一些常見的觸發因素可能導致呼吸問題，例如：

- 對灰塵、花粉、黴菌或寵物過敏
- 感冒或流感
- 吸煙或吸入其他強烈化學品(如清潔用品)
- 劇烈運動
- 極端情緒(如恐懼或憤怒)

採取行動使呼吸順暢

如果您不知道您的氣喘觸發因素，請向醫生詢問可找出觸發因素的過敏測試。在知道觸發因素後，請採取措施來避開這些因素。

- 每年接種流感疫苗
- 不要吸煙並遠離強烈氣味的化學品
- 如果您有過敏，請經常吸塵和洗衣，並遠離動物
- 在運動前15分鐘使用控制藥物(吸入器)，並按醫囑定期使用
- 考慮接受心理治療來幫助情緒平靜



為了提升醫療照顧品質，QI 會採取下列措施：

- 提供計畫來獎勵會員做出健康選擇
- 提醒會員進行篩檢、檢驗測試和疫苗接種
- 評估我們的醫療保健提供者及其員工提供的醫療照顧和服務品質
- 透過會員和醫療保健提供者的教育，促進醫療照顧的安全
- 與所有HPSM員工和醫療保健提供者共同努力，改善為會員提供的服務
- 檢討我們的翻譯人員計畫，以確保計畫符合我們會員的需求

進一步了解 HPSM 的 QI 計畫

網址：www.hpsm.org/about-us/quality-programs

若要索取 QI 計畫說明的印刷版，請致電
650-616-2165

您懷孕了嗎？(或認為自己可能懷孕?) 請去看醫生！

懷孕婦女有時會錯過兩次門診檢查。第一次：懷孕前三個月內進行產前檢查。第二次：分娩後兩個月內進行產後檢查。這些門診很重要，因為懷孕期間和懷孕後的及時醫療照顧可以幫助您和寶寶保持健康。孕婦和新手媽媽需要看醫生還有一個原因。這個原因就是 HPSM 的產前和產後禮品計畫。只要赴這兩次的醫生門診，每次可獲得價值 50 美元的 Target 禮品卡，一共有兩張。

✉ 要註冊本計畫，請致電 HPSM 健康教育專線 650-616-2165。若要進一步了解和申請本計畫，請造訪 www.hpsm.org/pregnancy。若要停止收到計畫的來電，請致電 HPSM 衛教部門：650-616-2165。

婦女、嬰兒及孩童 (WIC)

WIC 是一項幫助懷孕或剛生產完的低收入婦女的計畫。它還提供幫助五歲以下孩童的服務。WIC 可提供：

- 哺乳衛教、支援和吸乳器 (需要時)
- 補助符合資格的家庭購買健康食物
- 營養相關教育，如進食份量、如何滿足挑食者和健康食譜
- 轉介其他服務和計畫

根據收入，許多 HPSM 會員都有資格獲得 WIC。如需進一步了解，請致電 650-573-2168 或造訪 www.smchealth.org/wic。

請馬上行動來獲得兩張 50 美元 Target 禮品卡

第一次門診：
懷孕的前 12 週

第二次門診：
分娩後 3 到 8 週

50
美元禮品卡

50
美元禮品卡

全新急症照顧選擇

當您急需醫療照顧時，首先想到的可能是到急診室(ER)。但若不是危險情況，您可以前往急症照顧中心就診。HPSM目前設有五個急症照顧中心。

急症照顧在以下情況尤其有用：

- 您的健康問題不會危及生命(例如感冒、喉嚨痛、發燒、耳痛或肌肉扭傷)，而您的PCP無法為您看診
- 您希望節省時間，急症照顧的等待時間通常比ER短

✉ 如果您出現胸痛、呼吸困難、嚴重出血或您認為可能危及生命的其他症狀，請前往ER

✉ 若要進一步了解急症照顧並尋找最近的中心，請造訪 www.hpsm.org/urgent-care

✉ 如果您不確定要前往急症照顧中心還是ER，請致電HPSM護士諮詢專線

HPSM 的護士諮詢專線

1-833-846-8773

免付費電話，每週7天，每天24小時提供服務

若遇到急迫的健康問題，並且無法與您的醫生取得聯絡，請隨時致電。註冊護士會隨時準備解答有關您症狀的任何問題。他們會告訴您是否需要急症照顧，即您應在24小時或幾天內看醫生。有時，如果在家中進行自我護理可以解決您的健康問題，則護士可能會建議您在家進行自我護理。

✉ 護士諮詢專線旨在回答有關您健康的緊急問題。如果您對您的福利有疑問，請致電會員服務部電話 650-616-2133。

透過 HPSM 的全新會員入口網站在網上進行更多事項

想要在不致電HPSM的情況下更快地處理好事情？只要前往www.hpsm.org並註冊使用HPSM的全新會員入口網站就可以了！我們網站的這個全新專區易於使用、可節省您的時間並且全天候運作。最棒的是，它可以讓您做以前無法做到的事情，例如：



更換
PCP

訂購新的
ID卡

變更
地址

查看疫苗
接種記錄

若要開始使用會員入口網站：

1. 前往 www.hpsm.org 並按一下右上方的 **會員入口網站** 按鈕
2. 向下捲動並按一下 **新使用者註冊** 按鈕
3. 輸入您的會員ID號碼、姓氏、出生日期和郵遞區號
4. 建立使用者名稱和密碼、回答兩個安全問題，並輸入您的電子郵件地址
5. 按一下 **完成** 按鈕，然後再按一下 **下一步** 按鈕
6. 使用新的使用者名稱和密碼登入，開始使用會員入口網站

如需協助建立會員入口網站帳號，請致電 HealthTrio，電話：**1-877-814-9909**。