

Health matters

2020 年春季刊

Mat Thomas—編輯 | Peggie Van—設計

 Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

本期內容

- 2 透過聖馬刁健康計劃護理管理計劃取得健康指導
- 2 接聽 HRA 調查來電
- 2 健康秘訣盡在指尖!
- 3 管控糖尿病：監測您的血糖
- 3 不會說您醫生使用的語言？
聖馬刁健康計劃能提供幫助
- 4 BABY + ME — 產前和產後護理計劃
- 6 無身份？您仍然可以使用聖馬刁健康計劃的福利
- 7 填寫人口普查 — 輕鬆、簡單、安全
- 7 會員故事聚焦
- 7 年齡為 19-25 歲的 ACE 費用豁免計劃會員現在享有聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險 (白卡)
- 8 透過 CAREADVANTAGE 取得健康護理更輕鬆
- 8 由 MATRIX 提供的居家評估



瀏覽我們的網站!

www.hpsm.org

HealthMatters 是為聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員發行的社區服務刊物。如果對可能影響您個人健康的特定內容有任何疑慮或問題，請聯絡您的健康護理提供者。照片及插圖中可能使用模特兒。

HPSM
PAID
U.S. POSTAGE
PRESRT STD

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


透過聖馬刁健康計劃護理管理計劃 取得健康指導

需要幫助達成健康目標？那就註冊登記聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的護理管理計劃。使用這項免費服務，您、您的醫生和聖馬刁健康計劃可共同合作；計劃提供關注和支援，幫助您實現健康目標。

聖馬刁健康計劃護理管理計劃如何運作

當您加入護理管理計劃時，我們會指派一位聖馬刁健康計劃個案經理給您。個案經理之後會致電聯絡您：

- 幫助您解決問題，使您能達成健康目標
- 提供管控健康問題和良好自我護理方面的指導
- 為您介紹實用資源和計劃
- 鼓勵您遵循治療計劃並完成必要的健康評估
- 在您面對複雜的醫療狀況或重大事件時，為您和您的家人提供支援

您的個案經理還會與您的醫生交流，瞭解醫生的想法和意見。您和您的醫生可以接受或拒絕個案經理提出的任何建議。

任何聖馬刁健康計劃會員皆可加入聖馬刁健康計劃的護理管理計劃。家人和授權代理人也能將他們照顧的成員轉介至本計劃。如欲瞭解詳情，請致電 **650-616-2060**；服務時間為週一至週五上午 8 時至下午 5 時。TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**。

接聽 HRA 調查來電

聖馬刁健康計劃是您的健康計劃，希望確保您取得高品質健康護理並滿足您的需求。為此，我們需要知道您目前的健康護理目標。

聖馬刁健康計劃與名為 Independent Living Systems (獨立生活系統, ILS) 的公司合作取得此資訊。ILS 將致電聯絡您，要求您填寫保密的健康風險評估 (HRA) 調查。您也可要求透過一般郵件取得調查。

如果您需要關於 HRA 調查的幫助或有疑問，請致電 **888-234-6403** (免付費) 或 **650-227-4670**，服務時間為上午 8 時至下午 5 時。



健康秘訣盡在指尖！

聖馬刁健康計劃的《健康教育指南》(Health Education Guide) 涵蓋各種資訊、秘訣和資源！請務必造訪我們全新的 *Teen Health and LGBTQ+ Health* (青少年健康和 LGBTQ+ 健康) 登陸頁面！

上網瀏覽聖馬刁健康計劃的《健康教育指南》：
www.hpsm.org/health-tips



管控糖尿病：監測您的血糖

定期監測血糖是管控糖尿病最重要的步驟之一。監測血糖可幫助您瞭解導致血糖值上升或下降的原因，例如攝入不同食物、服藥或保持活動。您可透過兩種方式監測血糖：

檢查血糖

使用血糖機進行檢查。血糖機讀數會告訴您檢測時的血糖值。您的健康護理提供者會告訴您應何時以及多常檢查一次血糖值。

A1C 檢測

在檢驗所或您的健康護理提供者診所進行檢測。A1C 檢測可測量您過去三個月來的平均血糖值。如果您上一次的 A1C 檢測結果高於 8，則可能需要更常做這項檢測。

控制血糖可以降低罹患心臟病、視力下降、腎臟疾病和其他糖尿病相關併發症的風險。請與您的健康護理提供者合作，訂定適合您的 A1C 目標。

其他維持健康方式

- 定期向您的健康護理提供者求診，並且詢問怎樣才能最有效地管控糖尿病。
- 定期運動。建議每周至少運動 2½ 小時。開始新的運動計劃之前，請與您的健康護理提供者討論。詳情請瀏覽聯邦疾病控制中心 (Centers for Disease Control) 網站：www.cdc.gov/diabetes/managing/active.html。
- 攝入能提供所需營養的健康食品。詳情請瀏覽聯邦疾病控制中心網站：www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html。

不會說您醫生使用的語言？ 聖馬刁健康計劃能提供幫助

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 為您的所有例行就診提供免費電話口譯服務。我們的電話口譯員每週 7 天、每天 24 小時全年無休提供服務。他們會說 200 多種語言，包括西班牙語、中文、俄語和他加祿語。您只需在就診期間要求醫生診所致電取得口譯服務。當您的醫生致電取得服務時，口譯員會接聽電話。

最好讓口譯員為您翻譯，而不要讓家人或朋友翻譯，原因是口譯員：

- 受過訓練，瞭解複雜的健康資訊。
- 是將一種語言翻譯成另一種語言的專業人士。
- 受法律約束，必須保護您的隱私。

在特殊情況下，口譯員可親自到您就診地點提供服務。如欲瞭解詳情，請致電聯絡我們。

- 加州低收入醫療保險 (白卡, Medi-Cal)、HealthWorx 計劃和 ACE (人人擁有健康服務, Access and Care for Everyone) 會員：**650-616-2133**
- CareAdvantage 會員：**650-616-2174**
- TTY (聽力及語言障礙) 專線：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**

需要美國手語 (ASL) 翻譯員？

聖馬刁健康計劃將免費為您提供 ASL 翻譯員，陪同您前往醫生看診地點。只需撥打上述電話，並為您的醫生看診要求 ASL 翻譯員。請至少在醫生看診前**五天**致電。



Baby + Me

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 很高興推出 **Baby + Me** – 我們全新的產前和產後護理計劃！從懷孕初期到分娩之後，Baby + Me 旨在促進及時母嬰護理以及全面的母嬰健康。

以下是 Baby + Me 的概覽，說明聖馬刁健康計劃和服務提供者扮演的角色，確保您在此重要時期取得最佳護理

產前 / 產後治療時間表	 產前 0 至 12 週	 產前 13 至 28 週
通往健康妊娠、		
建議就診頻率	前 28 週， 每 4 週產前就診	第 28 至 36 週， 每 2 週產前就診
到服務提供者診所預期進行的事項	<ul style="list-style-type: none"> • 詳細的健康記錄 • 生命徵象、體重評估、血壓檢查、子宮尺寸測量、胎兒心率檢查等 • 產婦精神健康篩檢 • 超音波和產前血液檢查 • 估算預產期 	<ul style="list-style-type: none"> • 基因檢測 (如希望) • 學習監控嬰兒的動作 • 胎兒解剖掃描 (16-20 週) • 精神健康記錄和憂鬱症篩檢 (如果之前沒有做過) • 妊娠糖尿病檢測 (24-28 週) • 營養和體重增加諮商
由聖馬刁健康計劃的 Baby + Me 計劃提供的服務	在 0 至 12 週之間參加 1 次產前就診，即可獲得價值 \$50 的 Target GiftCard™	<ul style="list-style-type: none"> • 關於在懷孕期間和之後提供營養、精神健康 (例如憂鬱症或焦慮) 以及育兒支持的社區計劃的資訊 • 關於母乳哺餵資源的資訊，例如吸乳器資訊 (如需要) • 健康飲食秘訣

如果您對 Baby + Me 計劃或其他健康教育材料有特定疑問，請

您的服務提供者和您的健康計劃在 Baby + Me 中扮演至關重要的角色

- 如果您懷孕了，請造訪 www.hpsm.org/babyandme 註冊登記。參加一次產前就診 (懷孕 1-12 週) 和一次產後就診 (分娩後 1-12 週)，您最多可獲得價值 \$100 的 Target GiftCards™。
- 您的醫生和聖馬刁健康計劃將共同努力，確保您和您的寶寶展開健康健康的生活！
(以下有關就診頻率的建議僅適用於低風險妊娠。)

 產前 29 至 40 週 (直至分娩)	 產後 1 至 3 週	產後 3 至 8 週	健康嬰兒檢查 (出生後前 15 個月內 6 次就診) 
<h1>分娩和健康寶寶之路！</h1>			
<p>前 36 週後，每週產前就診</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 剖腹產切口檢查 (如需要) • 產後高風險分娩檢查 (如需要) 	<p>產後就診</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 次兒童健康檢查 • 防疫注射
<ul style="list-style-type: none"> • B 型陰道鏈球菌檢測 (35-37 週) • 血壓和尿液檢查 • Tdap 疫苗 • 討論分娩的徵象和症狀 • 可能進行陰道檢查以檢查陰道擴張 		<ul style="list-style-type: none"> • 骨盆腔檢查 • 營養、運動和母乳哺餵教育 • 產婦精神健康篩檢 • 子宮頸抹片檢查 (如需要) • 家庭計劃資訊 	<p>健康嬰兒檢查包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健康記錄 • 身體發育記錄 • 心理發展記錄 • 體檢 • 鉛篩檢 • 預期性導引 <p>! 請記住，您的孩子需要在不同時期接受健康檢查：新生階段、1 個月、2 個月、6 個月、9 個月、12 個月和 15 個月大</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 產前和產後就診預期進行事項的資訊 • 妊娠糖尿病、剖腹產和戒菸的資源 (視需要) • 剖腹產和 VBAC 的健康教育材料 (如適用) • 母乳哺餵和營養資訊 (如需要) 		<ul style="list-style-type: none"> • 在 1 至 12 週之間參加產後就診，即可獲得價值 \$50 的 Target GiftCard™ • 母乳哺餵諮詢師地點清單 (如需要) 	<ul style="list-style-type: none"> • 每次健康兒童就診預期進行事項的資訊 • 兒童防疫注射時間表 • 防疫注射提醒，確保您的孩子按時接受防疫注射 • 營養資源、育兒班、媽媽團體等服務轉診 (如有興趣)

請致電 650-616-2165 與聖馬刁健康計劃的健康教育部門聯絡。

無身份？您仍然可以使用聖馬刁健康計劃的福利

如果您是無身份移民，您可能聽說過公共負擔規則 (public charge)。該規則讓美國政府可以拒絕核發某些簽證。如果有人被認定為可能依賴特定公共計劃，則可能會發生這種情況。

但是您仍可合法使用聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的福利，因為公共負擔規則：

- 1) 對大多數移民不適用
- 2) 僅與非常有限的福利相關

我們不會因您使用聖馬刁健康計劃的服務而將您舉報給移民執法部門！

公共負擔規則三項須知

1) 關於合法永久居留 (綠卡) 的申請：

如果您的移民面試在美國進行

- 公共負擔規則不適用於聖馬刁健康計劃向無身份會員提供的任何福利 (長期護理除外)。
- 家庭成員使用的福利不算在內。

如果您的移民面試在美國境外進行 (在美國領事館進行)

- 目前領事館可以詢問關於任何福利的資訊，但他們主要會查看收入狀況。
- 若是非緊急 / 妊娠護理，美國領事館預計不久後將把美國計算的健康福利限制在聯邦政府資助的加州低收入醫療保險 (白卡，Medi-Cal) 範圍內。這不會對您造成影響，因為聖馬刁健康計劃為無身份會員提供的加州低收入醫療保險 (白卡) 福利是由州政府資助。

如果您不打算在不久的將來申請綠卡，則無需接受公共負擔測試

- 無身份會員僅有資格取得由州政府資助的醫療福利。無論您在何處接受面試，還是從現在開始多年後申請綠卡，公共負擔規則都不應包括這些福利。
- 比起現在使用聖馬刁健康計劃福利的風險，您未來的健康和收入更加重要。

2) 此規則不會影響以下的申請者：

美國公民

庇護

難民身份

特殊移民少年 (SIJ) 身份

臨時保護狀態 (TPS)

反婦女暴力法 (VAWA) 保護

U 或 T 簽證或根據這類簽證的綠卡

童年入境暫緩遣返 (DACA) 續簽

綠卡續簽

3) 該測試僅審查您取得的部分公共援助。公共負擔規則也會考慮您的個人狀況。例如：健康、年齡、工作、技能、學歷和家庭 / 贊助者收入等。

如欲瞭解公共負擔規則的詳情，請造訪 www.thelibreproject.org，相關內容包括：

- 規則是否會影響您，以及如何影響您
- 實用本地資源
- 法律協助的資源

填寫人口普查 — 輕鬆、簡單、安全

全國人口普查指日可待！您將於 3 月中旬收到信函，其中包括如何填寫人口普查的說明。您可在線上、透過郵件或電話，使用其他語言填寫。人口普查表僅包含基本問題（例如姓名、年齡、性別和種族 / 族裔）。**人口普查表不會詢問公民身份或移民身份**。填寫人口普查輕鬆、簡單、安全。

確保您家中有人填寫該表格。無論年齡老少，居住在家中的每個人都應算在內。請不要忘了寶寶！這屬於法律規定。如果您的家庭到 4 月底仍未填寫，人口普查局將派遣工作人員到您家中親自收集資訊。



如果您有疑問或需要幫助填寫表格，請造訪
www.smccensus.org

會員故事聚焦

KOJO：從無家可歸、病痛纏身
到有家可歸、身體健康



聖馬刁健康計劃 (HPSM) 很自豪能幫助民眾獲得並保持健康。我們的會員故事著重介紹我們服務過的部份民眾，以及幫助他們的聖馬刁健康計劃特殊計劃。

到目前為止，我們有 11 個會員故事。其中有五個與聖馬刁健康計劃的**社區護理環境計劃 (Community Care Settings Program, CCSP)** 相關。自 2014 年以來，CCSP 已幫助 150 多人從長期護理機構搬回社區。

我們最新故事的主角名叫 Kojo。Kojo 之前有 10 年以上病痛纏身，睡在舊金山的街道上。但是，在聖馬刁健康計劃和 CCSP 的幫助下，Kojo 取得了他需要的健康護理，還得到一個稱為家的地方。

閱讀 **Kojo 的完整故事** 和我們的所有會員故事：
www.hpsm.org/member-stories

瞭解 CCSP 詳情：www.hpsm.org/ccsp

年齡為 19-25 歲的 ACE 費用豁免計劃會員現在 享有聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險 (白卡)

從 2020 年 2 月 1 日起，19 歲至 25 歲的 ACE 費用豁免計劃會員已成為聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險 (白卡, Medi-Cal) 的全資格會員。該團體由大約 2,000 名會員組成，其中包括無身份移民。這是因為州長 Newsom 在 2019 年 7 月簽署了一項措施。該措施使加州成為第一個為無身份年輕人提供州政府資助健康護理的州。這符合聖馬刁健康計劃的核心價值觀，即讓人人擁有健康。

希望瞭解其加州低收入醫療保險 (白卡) 福利的會員可以造訪 www.hpsm.org/medi-cal

透過 CAREADVANTAGE 取得健康護理更輕鬆

Cal Mediconnect (CMC) 屬於聯邦醫療保險 (紅藍卡) 及公共醫療補助計劃

即將年滿 65 歲？您有資格註冊登記聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的 CareAdvantage 計劃！CareAdvantage 可將您的聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 福利合併到一個計劃中，讓您更輕鬆取得健康護理！



醫生看診、醫院就診、檢測等服務
沒有保費或自付額



眼科護理，包括每年一次免費檢查，以及每兩年獲得一次 \$100 的普通眼鏡或隱形眼鏡補助



處方藥承保只需支付低額或
無需共付金



免費交通服務，載您往返健康
護理約診地點

如欲瞭解詳情或註冊登記計劃

請致電 **650-616-1500** 聯絡我們的 CareAdvantage 聯邦醫療保險 (紅藍卡) 專員 (TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥打 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**)。

這些健康保險顧問已獲得專業許可，可於週一至週五上午 9 時至下午 6 時提供服務。



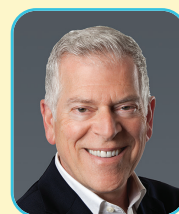
Karen Sturdevant

加州許可證編號：
0C28703



Hugo Peña

加州許可證編號：4027979
Hablo Español



Joe D'Aura

加州許可證編號：
0C68684

由 MATRIX 提供的居家評估

聖馬刁健康計劃與 Matrix Medical Network 合作，為符合資格的 CareAdvantage 會員提供免費的居家健康評估。該訪視屬於自願，大約需要一個小時。Matrix 的持照執業護士 (NP) 將拜訪您家，需要大約一個小時。透過該訪視，您將取得：

健康方面 問題的回答	關於重要篩檢 的建議
一次完整的 健康檢查	全面核對 您服用的藥物

Matrix 會與您、您的醫生和聖馬刁健康計劃分享結果。該計劃不會取代或變更您醫生為您提供的任何護理。聖馬刁健康計劃還將使用結果來建議您可加入的其他有用的聖馬刁健康計劃方案。

CareAdvantage 會員

如果您有資格參加該計劃，您將收到 Matrix 的信函。然後他們將於幾天後致電聯絡您，以便安排訪視。