

HEALTH *matters*

聖馬刁健康計劃會員的福利資訊、健康要訣與資源

2023 年春季



- 2 慶祝 35 週年 — 展望健康未來
 - 2 讓我們知道您對本身護理的想法
 - 3 確保您不會失去加州低收入醫療保險 (白卡)
 - 4 聖馬刁健康計劃的人口健康管理 (PHM) 計劃
 - 7 及時接受癌症篩檢
- 還有更多...

www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo



@healthplanofsanmateo



facebook.com/healthplanofsanmateo



HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

慶祝 35 週年 — 展望健康未來



Patrick Curran
聖馬刁健康計劃首席執行長

2022 年 12 月，聖馬刁健康計劃慶祝成為健康計劃 35 週年！聖馬刁健康計劃達成這個里程碑，表示我們為聖馬刁縣居民的身心健康發揮至為重要的作用。

在過去 35 年中，聖馬刁健康計劃已經打下堅實的基礎，可以為我們的社區創造更健康的未來。我們成功透過改造加州進步與革新低收入醫療保險 (California Advancing and Innovating Medi-Cal, CalAIM)，拓展和改善我們的計劃以及與社區合作夥伴的夥伴關係。全新強化護理管理 (Enhanced Care Management) 福利即為其中一個例子，其他還有解決無家可歸者和年輕人精神健康問題的全新計劃。

我在一年多前成為聖馬刁健康計劃的首席執行長；在此之前，Maya Altman 擔任此職位達 16 年。我任職副執行長時曾與 Maya 共事六年，我了解到，想要引領聖馬刁健康計劃邁向未來，就表示我們目前所做的一切必須以會員為中心，同時也要制定計劃來確保改善他們未來的健康。

回顧我們 35 年來提供的健康計劃，將有助我們為聖馬刁縣創造更光明和健康的未來。

謹致

Pat Curran

讓我們知道您對本身護理的想法

如果您收到我們郵寄的調查問卷，請填妥後寄回。

每年三月，我們會隨機選出一些聖馬刁健康計劃會員，然後向他們郵寄名為「健康護理服務提供者和系統消費者評估」(Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems，或稱為 CAHPS) 的調查問卷。此問卷會詢問您的健康護理體驗。我們會使用這些意見來改善您的健康護理。

我們透過聆聽會員意見的方式，來了解哪些方面做得不錯，以及哪些方面需要改善。並非所有聖馬刁健康計劃會員都會收到 CAHPS 調查問卷，因此如果您收到此調查問卷，請務必填寫。您只需準備一支鉛筆，且 20 分鐘內即可完成。我們更會為您提供郵資已付信封，以方便您寄回。若對您比較方便，您也可以透過電話接受問卷調查。如果您對 CAHPS 問卷調查有疑問或希望透過電話接受調查，請依照問卷調查資料袋的說明進行。



35週年

若要進一步了解聖馬刁健康計劃的 35 週年歷史里程碑，請瀏覽 www.hpsm.org/about-us/history

COVID-19 二價加強劑

現在，任何年滿 6 個月的人士均可免費接種 COVID-19 二價加強劑。這類更新加強劑既可以抵抗原始病毒，也可以抵抗 COVID-19 更新 Omicron 變異株。如果您希望及時接種 COVID-19 疫苗，請與您的健康護理或疫苗服務提供者討論加強劑接種事宜。

若要進一步了解如何接種 COVID-19 疫苗或加強劑，請瀏覽 www.hpsm.org/vax。

請瀏覽 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines，了解下列資訊：

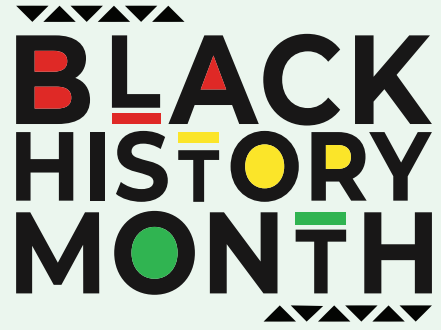
- COVID-19 疫苗接種的最新建議。
- 加強劑的建議接種時間，以及應接種的對象。
- 如果您的免疫系統較弱，會有不同的建議。

慶祝多元化！

聖馬刁健康計劃的「人人擁有健康」服務，正反映我們對聖馬刁縣多元化人口的尊重和服務。我們的目標是確保每個享有我們服務的人，都能平等地獲得優質健康護理。在慶祝會員群體多元化的同時，我們也認識到各個群體的健康護理體驗並不平等，而這會影響他們能否獲得優質護理。解決這種不平等現象的第一步就是教育。

今年 2 月，我們慶祝了黑人歷史月。聖馬刁健康計劃大約有 3,600 名會員是黑人 / 非裔美國人。他們積極參與活動、勇敢發聲和分享資源，以此展現他們的韌性並造福社區。但很遺憾，黑人群體仍然遭受歧視，讓他們的健康護理體驗受到負面影響。因而造成他們獲得預防性護理的人數比例較低，其中包括癌症篩檢、兒童基層護理就診、兒童防疫注射和產後護理等。因此，黑人群體中有較高比例受到可預防健康狀況的影響。

聖馬刁健康計劃可提供資源，幫助改善黑人會員的健康護理體驗和身心健康。我們也會盡力增加更多支援。



- ▶ 我們很自豪能夠促進聖馬刁縣非裔美國人群體倡議 (African American Community Initiative) 以及行為健康和康復服務多元化與公平辦公室 (Behavioral Health and Recovery Services Office of Diversity and Equity) 的工作。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/blackhistorymonth。

確保您不會失去加州低收入醫療保險 (白卡)

如果您收到我們郵寄的續期資料袋，請立即將其中要求的資料寄給我們

加州低收入醫療保險 (白卡) 續期於 2023 年 4 月 1 日開始。這表示，聖馬刁縣人民服務局 (Human Services Agency, HSA) 近三年來首次開始審查加州低收入醫療保險 (白卡) 會員的資格，確認他們是否可繼續獲得加州低收入醫療保險 (白卡) 承保。

自 2020 年以來，您的加州低收入醫療保險 (白卡) 承保資格可能已改變。例如，您的收入可能已增加，或者您現在可能已透過僱主享有私人健康保險。

- ✓ 若您已收到加州低收入醫療保險 (白卡) 續期資料包，請於資料包所示到期日前提交資料。即使您還未備齊全部文件，也請照做。
- ✓ 如果您沒有收到或找不到資料包，請立即致電 1-800-223-8383 聯絡人民服務局，讓他們為您寄送新的資料包。收到郵寄的資料包後，請立即提交您的資料。

有兩種方式可以提交續期資料：

 最快方法是登入或建立帳戶，網址為 www.mybenefitscalwin.org。只要有電郵地址即可。

 致電人民服務局：
1-800-223-8383。

如果您不再符合加州低收入醫療保險 (白卡) 的承保資格，您可能有資格享受稅項資助，以透過加州全民健保 (Covered California) 購買可負擔的健康護理保險。詳情請瀏覽 www.coveredca.com。

聖馬刁健康計劃的人口健康管理 (PHM) 計劃

哮喘計劃 — 適用於未滿 18 歲、獲診斷患有哮喘且已加入哮喘行動計劃的會員。這類會員會獲轉介至聖馬刁縣的居家訪視哮喘計劃，其中包含：

- 每週以英語或西班牙語進行面對面或虛擬就診。我們可為使用其他語言的會員提供口譯服務。
- 家庭環境評估。
- 有助確認、減少和消除哮喘觸發源的教育。
- 關於哮喘藥物使用方式的說明。

不想參加的會員可以在縣政府第一次致電要求註冊時選擇退出或拒絕。



- ▶ 如欲了解詳情，請致電 **650-616-2165** 聯絡聖馬刁健康計劃的健康宣導部門，或瀏覽 www.hpsm.org/health-tips/asthma。

護理過渡 — 這項計劃可幫助已出院回家的會員，讓他們避免再次住院。回家後，會員可以被轉介至聖馬刁健康計劃的綜合護理管理團隊接受後續追蹤。接下來，會員的健康護理經理將會採取下列行動：

- 協助會員制定並遵循其護理計劃。
- 讓會員聯絡他們的主治醫生。
- 與他們的家人討論其他護理需求。



- ▶ 如需了解更多資訊或選擇退出計劃，請致電 **650-616-2060** 聯絡聖馬刁健康計劃的綜合護理管理團隊。

BABY + ME 計劃 —

促使懷孕初期到分娩之後都能及時獲得護理和保持健康。**懷孕或近期分娩的會員**均符合資格參加此計劃。註冊登記並完成兩次約診，即可獲贈高達 \$100 的 Target GiftCards™ 禮卡！

- 會員在懷孕 12 週內前往服務提供者處看診，可獲得一張 \$50 的 Target GiftCard™ 禮卡。
- 會員在產後 1 至 12 週之間前往服務提供者處看診，可獲得一張 \$50 的 Target GiftCard™ 禮卡。

聖馬刁健康計劃的健康宣導人員也可將**家長和家庭**轉診至當地服務。



- ▶ 符合資格的會員可瀏覽 www.hpsm.org/baby-and-me，進一步了解 Baby + Me 計劃。若要註冊登記或選擇退出計劃，會員可致電 **650-616-2165** 聯絡聖馬刁健康計劃的健康宣導部門。

開始享用您的福利

不論您是聖馬刁健康計劃的新會員或已成為會員一段時間，我們的快速入門指南都能讓您輕鬆了解和享用您的福利！這些指南提供各種實用資訊，例如：

- **邁向健康生活的六大步驟**，包括如何在聖馬刁健康計劃的會員入口網站 (Member Portal) www.hpsm.org/member-portal 上註冊，您可以上網站執行下列操作：
 - 選擇您的主治醫生 (PCP)
 - 更新您的地址和電話號碼
 - 隨時上網查看您的防疫注射記錄及更多資訊！
- **聖馬刁健康計劃福利摘要**，包含健康護理服務、處方藥和費用。這也涵蓋我們的護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)、護理管理計劃、健康教育部門、口譯服務及更多資源。
- **聖馬刁健康計劃的接送福利**，提供往返獲核准健康護理約診的免費接送服務。此福利適用於沒有其他交通方式的加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員。若要了解接送福利，請瀏覽 www.hpsm.org/ride。
- **計劃與資源清單**是由我們的合作夥伴聖馬刁縣衛生局 (San Mateo County Health) 提供，其中包含住院病人精神健康護理、藥物濫用治療及居家支援服務 (IHSS)。

- ▶ 每位新會員都會獲得快速入門指南及會員卡。您也可以前往 www.hpsm.org/quick-start-guides，在網上查看指南。若要索取印刷本，請發電郵至 customersupport@hpsm.org。

提供特殊支援計劃，協助會員維持健康。

複雜個案管理 — 這項計劃有助患有一種或多種持續健康狀況的會員獲得所需護理，以達到其健康目標。持續健康狀況可能包括糖尿病、高血壓或哮喘。此計劃也會透過計劃提供者、合作夥伴和社區資源提供情緒和社會支援

聖馬刁健康計劃的健康護理經理會致電符合資格的會員，邀請他們加入此計劃。屆時會員可選擇加入或退出。會員參與此計劃後，健康護理經理便會加入他們的護理團隊。這位健康護理經理會定期追蹤，以便：

- 確認會員的健康問題、目標和需要的介入服務，並排定優先順序。
- 與會員一起制定護理計劃。
- 幫助取得其他支援服務。
- 協助管理多種健康問題和需求。

▶ 詳情請瀏覽 www.hpsm.org/cc，或致電 650-616-2060 聯絡聖馬刁健康計劃的綜合護理管理團隊。

糖尿病預防計劃 (DIABETES PREVENTION PROGRAM, DPP) — 這項免費計劃適用於加州低收入醫療保險 (白卡) 會員，為期 12 個月，可以降低罹患第 2 型糖尿病的風險！此計劃包含每週一小時的課程，由訓練有素的生活方式指導員帶領。這些指導員協助制定計劃，以達到健康飲食、多運動和減重的目標。他們亦提供講義以幫助實現個人健康目標。此外，計劃參加者將獲得小組支援。



此計劃適用於符合下列條件的人士：

- ✓ 年滿 18 歲。
- ✓ 體重過重 (身體質量指數 (BMI) ≥ 25 ；如果您認為自己屬於亞裔，則是 ≥ 23)。
- ✓ 沒有懷孕。
- ✓ 沒有糖尿病 (第 1 型或第 2 型)。
- ✓ 沒有末期腎病 (ESRD)，即腎衰竭。
- ✓ 符合以下其中一項條件：
 - 處於糖尿病前期：您的主治醫生 (PCP) 可以告訴您是否處於糖尿病前期。
 - 在過去懷孕期間曾經得過妊娠糖尿病。

根據 CDC 糖尿病前期風險測試 (www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html) 所得結果，有高風險罹患第 2 型糖尿病。

▶ 如需了解更多資訊、加入或選擇退出，請致電 650-616-2165 聯絡聖馬刁健康計劃的健康宣導部門。

了解您的福利和使用方法

會員手冊亦會介紹您的福利及使用方法，並會定期更新。若要查看最新版本，請瀏覽 www.hpsm.org/member-handbooks。網上及會員手冊中提供的其他資訊包括：

福利、服務和承保藥物

- 您的健康計劃承保和不承保的服務和藥物
- 共付金 (如有需要)
- 如何針對承保福利提出索償 (如有需要)
- 您身為聖馬刁健康計劃會員的權利與責任

服務提供者

- 選擇主治醫生 (PCP)
- 關於網絡內和網絡外護理的詳情
- 查詢關於網絡服務提供者的資訊 (包括主治醫生、專業服務提供者、精神健康服務提供者和醫院)

獲得護理

- 在您需要的時候和地點獲得護理服務，包括在急診情況下
- 尋找健康護理服務和處方藥物
- 以您偏好的語言獲取資訊和服務

上訴和投訴

- 如何在服務被拒絕承保時提出上訴
- 關於聖馬刁健康計劃上訴審查程序的詳情
- 提出投訴
- 關於新技術的承保福利資訊

您是否已選擇聖馬刁健康計劃網絡的牙醫？

HPSM Dental 旨在讓加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員輕鬆獲得牙科護理。只有當您找 HPSM Dental 網絡的服務提供者看診時，HPSM Dental 才會為您的服務付費。若您接受網絡外服務提供者的牙科服務，您將必須自行支付費用。



立即選擇聖馬刁健康計劃網絡的牙醫

在 HPSM Dental 網絡內超過 350 位服務提供者中搜尋。

- 請瀏覽 www.hpsm.org/provider-directory，並按一下「搜尋」按鈕。您也可聯絡聖馬刁健康計劃，請他們將服務提供者名單郵寄給您
- 按名稱搜尋服務提供者，或輸入您的郵遞區號並按一下「牙科」

▶ 在您致電牙醫辦公室預約時間時，請讓對方知道您有 HPSM Dental 牙科保險。

您可享有的語言協助服務

為了作出良好的健康決定，您需要了解服務提供者所說的話。此外，您需要知道您的福利所涵蓋的服務。我們可以免費為您提供以下語言協助服務：

- 口譯服務**為每週 7 天、每天 24 小時透過電話、視訊或親自 (特殊情況下) 提供。只要您接受健康護理 (例如與您的服務提供者交談、預約或致電聖馬刁健康計劃) 即可使用。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/member/language-services。
- 若要取得**翻譯版福利資訊**，例如會員手冊、年度變更通知等，您可以上網瀏覽 www.hpsm.org/member/resources。如果您需要這些資訊的其他語言版本，或需要我們將其列印並郵寄給您，請致電或發電郵至會員服務部或 CareAdvantage 部門。
- 聖馬刁健康計劃可按要求以您偏好的語言準備**翻譯信件** (如服務提供者變更或授權)。請致電或發電郵至會員服務部或 CareAdvantage 部門。

我們的目標是提供優質的語言服務。如果您對所獲語言服務不滿意，可以透過上網、打電話或書面方式提出投訴。提出投訴不會影響您的福利。若要了解更多資訊，請聯絡會員服務部或 CareAdvantage 部門，或瀏覽 www.hpsm.org/member/file-a-complaint。



聯絡聖馬刁健康計劃

加州低收入醫療保險 (白卡)、

HealthWorx HMO

及 ACE 會員：

請致電會員服務部，
電話是

1-800-750-4776 或
650-616-2133

週一至週五

上午 8:00 至晚上 6:00

CareAdvantage 會員：

請致電 CareAdvantage
部門，電話是

1-866-880-0606 或
650-616-2174

週一至週日

上午 8:00 至晚上 8:00

TTY 聽力及語言障礙裝置使
用者：請撥打

1-800-735-2929 或 7-1-1

電郵：

customersupport@hpsm.org

及時接受癌症篩檢

癌症篩檢可以拯救生命。接受篩檢可協助主治醫生 (PCP) 在症狀出現之前，及早發現異常細胞或癌症。癌症如在早期發現，可能更容易治療或治癒。因此，接受篩檢相當重要。

以下是建議的癌症篩檢時間表：

癌症篩檢	年齡	建議
子宮頸癌篩檢 HPV 檢查會尋找人類乳突瘤病毒。巴氏抹片檢查有助於及早發現異常細胞，以便在癌症發展之前進行治療。詳情請瀏覽 www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html 。	21-24 歲	詢問主治醫生何時應該做第一次篩檢
	25-65 歲	詢問主治醫生應接受哪種篩檢： <ul style="list-style-type: none"> • 只做巴氏抹片檢查：每三年檢查一次，直到 65 歲 • 只做 HPV 檢查：每五年檢查一次，直到 65 歲 • 巴氏抹片檢查加 HPV 檢查：每五年檢查一次，直到 65 歲
乳癌篩檢 乳房 X 光照射可用來在感到乳房有腫塊之前先找出來。詳情請瀏覽 www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm 。	40-50 歲	向主治醫生詢問關於您特定的乳癌風險，以及何時應該做第一次乳房 X 光照射
	50-75 歲	每一至兩年接受一次乳房 X 光照射
結腸直腸癌篩檢 有幾種不同篩檢能用來發現結腸直腸癌的早期徵兆。詳情請瀏覽 www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm 。	45-50 歲	接受第一次結腸直腸癌篩檢：詢問主治醫生您應多久接受一次篩檢以及接受何種檢查
	50-75 歲	繼續接受篩檢：詢問主治醫生您應多久接受一次篩檢以及接受何種檢查

▶ 立即聯絡您的主治醫生並安排下一次就診！在就診時，請向主治醫生詢問您應接受哪些篩檢。

特別版會員通訊

聖馬刁健康計劃致力於協助您**維持健康**。請查閱我們最新「維持健康」系列會員通訊。這些通訊是簡單易用的指南，提供有關特定健康議題的要訣和資源。會員通訊有多種語言版本。以下是我們最前面的兩期通訊：



糖尿病通訊提供糖尿病護理要訣、糖尿病控制核對清單等資源。



戒煙通訊說明透過制定戒煙計劃六大步驟來戒煙的好處及其他

▶ 若要下載這些通訊的 PDF 檔案，請前往 www.hpsm.org/member/health-tips 並選擇您想了解的主題。若要我們將印刷本郵寄給您，請致電 650-616-2165 聯絡健康教育部門。新一期「維持健康」通訊發佈時，我們會通知您！

保護孩子免於鉛中毒

對兒童而言，任何程度的鉛接觸都不安全。事實證明，即使是少量的鉛也會降低學習能力和注意力持續時間。兒童可能透過多種方式接觸到鉛，例如：

- 住在 1978 年之前建造的含鉛油漆房屋中
- 吞食油漆碎屑或吸入鉛塵（尤其是在房屋修繕期間）
- 咀嚼玩具、珠寶或其他含鉛物品
- 在含鉛泥土中玩耍
- 觸碰工作中涉及含鉛產品的家庭成員之皮膚、工作服或鞋子

若要防止兒童鉛中毒，請採取下列措施：

- ✓ 經常為孩子洗手、清洗奶嘴及玩具
- ✓ 進入屋內前脫鞋或擦去鞋上的泥土
- ✓ 修補家中脫落或剝落的油漆
- ✓ 經常用濕拖把擦拭房屋四周孩子玩耍的區域
- ✓ 如果您的工作使用含鉛產品，請在回家前洗澡及換衣服

孩子接受鉛毒檢查後：請向主治醫生詢問檢查結果，並要求對方解釋結果的意思。如果您孩子的血液含鉛水平過高，請與主治醫生一起制定後續檢查和就診計劃。



- ✓ 與孩子的主治醫生 (PCP) 討論讓孩子接受鉛毒檢查
 - 血液檢查是了解孩子有否接觸過鉛的唯一方法
 - 兒童應分別在一歲、兩歲和三歲時接受檢查
 - 聖馬刁縣的鉛中毒預防計劃 (Lead Prevention Program) 提供家居鉛含量檢查服務：詳情請瀏覽 www.smchealth.org/leadpoisoning

打電話給孩子的主治醫生 (PCP) 安排兒童健康就診

請務必帶孩子找主治醫生進行定期檢查，以幫助孩子維持健康。這些「兒童健康就診」讓主治醫生可以檢查您孩子的身體和精神健康，並及早解決任何健康問題。您也可藉著這些機會詢問關於孩子健康的問題。在兒童健康就診期間，孩子的服務提供者將提供下列服務：

- ✓ 檢查孩子的身體
- ✓ 為孩子及時接種疫苗
- ✓ 追蹤成長和發育 (檢查體重、身高以及孩子玩耍、學習、說話、行動和移動的方式)
- ✓ 讓孩子接受適齡篩檢 (檢查聽力、視力和/或對鉛的潛在接觸)
- ✓ 分享關於健康飲食、運動、安全和精神健康的建議
- ✓ 將孩子轉介至專科醫生 (如有需要)

參考以下要訣以充分善用兒童健康就診：

1. 準備一份關於孩子健康的問題或疑慮清單。就診時，攜帶清單及您需要服務提供者為學校或運動理由填寫的任何表格。
2. 攜帶您認為孩子的服務提供者應該知情的任何文件，例如：
 - 疫苗接種記錄
 - 學校健康篩檢結果
 - 出院文件 (如果孩子近期接受過緊急護理、急診室或醫院就診)
3. 在離開服務提供者辦公室之前，安排孩子的下一次健康就診

▶ 您和孩子的主治醫生可以一起幫助孩子維持健康！詳情請瀏覽 www.hpsm.org/health-tips/child-health。