

# 夏季 2018 年 我的健康

Empire   
BLUECROSS BLUESHIELD  
An Anthem Company

內部：控制您的血壓

## 介紹 Liberty Dental：

### 您的牙科福利 的新供應商



2018 年 5 月 1 日，Empire 的牙科供應商由 Healthplex 變更為 Liberty Dental。沒有任何福利會改變，但某些牙醫將不在我們的計劃中。

這種變化的發生是因為您應該充分利用您的牙科福利，獲得高品質的牙科護理並且有機會接觸到一大批牙科專家。Liberty Dental 能夠為我們的會員提供這些福利。



在 2018 年 5 月 1 日之後，如果您需要協助在您家附近尋找一位新牙醫或者有任何疑問，則可以致電 1-833-276-0847 聯絡 Liberty Dental。您也可以造訪 [www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)。

您有什麼醫療疑問？  
致電 24/7 NurseLine：  
1-800-300-8181  
(TTY 711)。



會員服務部：1-800-300-8181 (TTY 711)  
[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)

# 個案管理 可以為您 做什麼？

## 如果有人能夠做下列事情會如何：

- 幫助您獲得所需的護理和服務，以便以更健康、更獨立的方式生活嗎？
- 提供有關如何管理您的健康狀況的資訊和指導嗎？
- 傾聽您的擔憂和解答您的問題嗎？

您可從 Empire 免費的 case management program 獲得這些服務。包括醫生、護士、社會工作者和藥劑師在內的專家團隊隨時準備幫助您獲得正確的護理。

個案經理可通過電話與您通話，為您制訂滿足您的需求的護理計劃。

**MEMBER**  
作為 Empire 會員，您  
可能還有資格享受健康之家服務。

這是一項額外的 Medicaid 福利，旨在幫助您管理所有健康問題 — 包括身體、心理和社交方面的問題。



## 個案經理可以：



就您的健康狀況為您提供指導。



幫助您瞭解您的藥物以及如何服用。



與您和您的醫生合作制訂個人治療計劃。



幫助您獲得所需的醫療物品和設備。



提供護理協調，包括協助安排醫生預約和預約運送。



幫助您獲得您所在社區的有用的資源和服務。

# 每 4 名紐約 人中就有 1 人 患有高血壓

## 很多紐約人患有高血壓，但他們並不知情。

- 由於高血壓（高血壓病）通常沒有任何症狀，因此可能被忽視。但它可能會導致中風、心臟病發作、和早亡。
- 定期檢查血壓可幫助您瞭解是否有問題。
- 更可能患有高血壓的人群包括 65 歲及以上的人群、黑人和拉丁裔人群。

## 以下是預防/控制高血壓的方法。如果您在未來六個月內開始一件新事物，那會是什麼？

- 避免食用加工食物。食用全穀物、水果和蔬菜。
- 閱讀營養標籤，並儘量將您每天的的鈉（鹽）攝入量限制為 - 1,500 mg。 -
- 限制您的飲酒量。
  - 女士：每天飲酒不超過一次。
  - 男士：每天飲酒不超過兩次。
- 每週五天，每天至少運動 30 分鐘（走路也算！）。
- 請戒煙，因為吸煙會增加患上您心臟病發作和中風的風險。



每一天都是一個作出健康選擇的新機會。請勿放棄！朝著這些目標努力可以說明您过上更為長壽健康的人生。



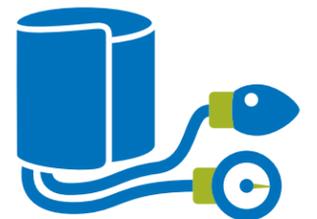
## 堅持您的藥物事宜。

有些人停止服用高血壓藥物或跳過劑量，因為：

- 他們感覺良好。
- 他們擔心存在副作用。
- 他們擔心是否能夠負擔得起。
- 他們的血壓開始好轉。

請勿跳過劑量或停止服用藥物。藥物可以降低心臟病發作和中風的風險。如果您有任何問題或疑慮，請諮詢您的健康護理提供者和/或藥劑師。

定期檢查您的血壓。如果您的血壓得到控制，說明您的藥物開始發揮作用。



Empire 的 Case Management program 可以幫助您管理您的健康狀況。要詳細瞭解或註冊 Empire 的免費 case management program，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711) 聯絡會員服務部。

來源：New York City Department of Health and Mental Hygiene  
<http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>



## 戒煙提示

很難戒除煙癮。您是否瞭解大多數人在能夠徹底戒煙之前會嘗試多次？好的一面在於，戒煙是可以做到的。無論您的煙齡持續多久，何時戒煙都不算晚。

NYC Health Department 的新移動應用 NYC HelpMeQuit 是一個免費資源，可幫助您徹底告別香煙。

您亦可致電New York State Smokers熱線：1-866-NY-QUITS 或瀏覽 [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com) 尋求幫助。

若要瞭解更多有關您的健康保險承保哪些戒煙藥物的資訊，請致電1-800-300-8181 (TTY 711)聯絡會員服務部。

來源：New York City Department of Health and Mental Hygiene  
<https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking-nyc-quits.page>

## 宮頸癌 是一種可以 預防的疾病

通過定期篩查實驗和隨訪，宮頸癌是一種最容易預防的婦科癌症。

### 兩種篩查實驗可以幫助預防或儘早發現宮頸癌。

- **巴氏試驗**（或巴氏塗片）可以發現**癌前期**。癌前期是宮頸上的細胞病變，如果治療不當，可能會成為宮頸癌。
- **HPV 實驗**會發現可能導致細胞病變的病毒（**人乳頭瘤病毒**）。

巴氏試驗**推薦**用於所有21至65歲之間的女性，可在醫生診室或診所進行該實驗。進行巴氏試驗時，醫生還可以對您進行盆腔檢查，檢查您的子宮、卵巢和其他器官，以確保沒有任何問題。有時，您的醫生可能會在未進行巴氏試驗的情況下進行盆腔檢查。如果您尚不確定，請諮詢您的醫生需要進行哪些實驗。

來源：Centers for Disease Control and Prevention  
[https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm)



## 在患糖尿病的情況下 正常生活



患有糖尿病是何感受？我怎樣才能在患糖尿病的情況下讓生活最充實？以下是協助您追蹤日常試驗和服務的圖表：

試驗	頻率	我最後一次實驗
糖化血紅蛋白血液試驗，可展示您在過去兩到三個月時間內的血糖水準	每年兩到三次	
尿檢，檢查您的腎臟是否正常	每年	
LDL（膽固醇）血液試驗，檢查是否提高患上心臟病的風險	每年	
散瞳眼科檢查，檢查糖尿病視網膜病變，這是導致糖尿病病患失明的主要原因	每年	
來自足病醫生或初級護理提供者的 <b>足部護理</b>	每次拜訪醫生時； 每年拜訪專家	

如果您需要進行所列的其中一項實驗或服務，請致電您的醫生安排相關事宜。您可以向您的醫生尋求糖尿病護理的方法和其他可能需要的檢查。

Empire 擁有糖尿病個例管理計劃。如果您希望與護士個案經理交談，請致電 1 800-300-8181 (TTY 711) 聯絡會員服務部。



# 品質 對您意味著 什麼？

就健康護理而言，品質就是要確保在您需要時能夠獲得最佳護理。Empire 始終專注於品質。我們對品質的關注如何融入您的生活？Empire 深入研究了表明您所接受護理的所有資料。對於我們和我們的網絡提供者而言，這些資料就像一張成績單。

## 乳腺癌篩查：

日常乳房X光檢查（乳房X光片）可以幫助儘早發現乳腺癌，並且此時最容易治療。很多時候，早期發現效果更佳。與多種其他疾病一樣，隨著年齡的增長，患上乳腺癌的風險也會增加。定期乳腺癌篩查對所有女性都非常重要。但對於年齡在 40 歲以上的女性，罹患乳腺癌的風險更高。如果您罹患乳腺癌的風險較高，請您的醫生為您進行乳房X光檢查。

## 兒童免疫接種（疫苗/注射）：

您是如何保護您的孩子免受最為嚴重的兒童疾病侵害的？您的孩子是否錯過了任何疫苗注射？孩子應在健康兒童拜訪期間（從出生到2歲）接受免疫接種。在隨後幾年間，需要額外的免疫接種。如果您的孩子沒有及時接種疫苗，請立即與您孩子的醫生預約。



## 大腸癌篩查：

建議您50歲以後立即進行大腸癌篩查，並且之後進行定期篩查。如果您認為自己罹患大腸癌的風險較高，請與醫生商量何時開始篩查。大腸癌幾乎都是從結腸或直腸的癌前病變息肉（異常生長）發展而來。篩查試驗可以發現癌前病變息肉，從而可以在癌變之前將其切除。

## 精神健康相關的住院治療後隨訪：

如果您因精神疾病治療而入院就醫，請務必在出院後七天內與您的醫生安排隨訪。隨訪護理可降低您再次住院的機會。而且，還可以幫助檢測由新的藥物和療法導致的副作用或其他問題。

## 服用適當的哮喘藥物（哮喘護理）：

如果您患有哮喘，請務必服用藥物。與您的醫生建立牢固的合作關係也大有裨益。總之，您可以控制自己的哮喘。請記住，即使您感覺良好，也要按照醫生的建議準備處方藥物並服用所有藥物。



## 我們可以為您提供哪些協助？



如果您沒有初級護理提供者(PCP)，需要幫助安排預約或有疑問，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711) 聯絡會員服務部。

Empire 希望與我們分享一些宣傳活動，以確保您瞭解有關您的健康護理的最新資訊。

### 發簡訊活動：

關於預防性健康主題的文字訊息，如良好的兒童拜訪、PCP年度拜訪、糖尿病預防和控制以及戒煙。

### 診所日：

在醫療提供者診室現場拜訪會員，以進行健康篩查，並分享預防性健康資訊、計劃和服務。

### 您附近的 Community Service Center：

如果您在登記或續保時需要幫助，請拜訪我們。每個月都提供健康和保健活動。如需更多資訊，請致電會員服務部，電話是 1-800-300-8181 (TTY 711)。

### 怎樣才能管理您的健康護理？

去看您的醫生，遵循您與醫生共同決定的護理計劃。請致電 1-800-300-8181 (TTY 711) 與我們聯絡，以尋求預約幫助。



## 2017 年 Empire 會員滿意度調查 (CAHPS)

我們希望您對您的健康護理滿意。我們每年都會向隨機選取的一組會員提出一些問題，例如：

- 與您的醫生或專家預約有多容易？
- 您是否認為自己獲得了所需的護理？
- 我們在提供客戶服務方面表現如何？
- 您如何從總體上評價我們的健康計劃？

這項名為「CAHPS 調查」的調查有助於我們做出改變，從而更好地為您和您的家人服務。2017 年，我們看到了我們的 CAHPS 調查分數的變化。

總體評分和綜合值	2015	2016	2017
健康計劃綜合	87.52%	83.72%	86.07%
個人醫生綜合	90.65%	88.5%	89.33%
專科醫生綜合	78.45%	79.64%	85.91%
快速獲得護理服務	83.79%	84.22%	83.68%
獲得所需護理	81.99%	78.16%	81.22%
客戶服務	89.39%	86.41%	85.19%



An Anthem Company

P.O. Box 62509  
Virginia Beach, VA 23466-2509

## 我的健康

# 新網站即將推出！



您的會員網站很快推出經過改進的新一代的外觀，以更好地為您服務。此外，該網站是移動友好性的。您可以在移動裝置上輕鬆檢視網站內容。

網站上的資訊並沒有變化。所以不必擔心。您仍然可以瀏覽您的所有福利資訊和健康資源。

請務必註冊您的帳戶以瀏覽安全會員區。使用您的註冊帳戶，您可以：

- 更換您的PCP
- 檢視或列印您的ID卡
- 更新您的聯絡資訊
- 檢視選項以更新您的承保範圍
- 向會員服務團隊傳送電子郵件

新網站將於 2018 年 6 月 22 日發佈。

我的健康由 Empire 發佈以提供資訊。它不是為個人提供醫療建議。直接向您的醫生獲得醫療建議。©2018。著作權所有。在美國印刷。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 是 HealthPlus HP, LLC的商標名，是 Blue Cross and Blue Shield Association 的獨立授權擁有者。