



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

您有什麼看法？

還有幾個星期，您可能就會收到郵寄來的一份調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到調查問卷，請填寫後寄回。我們會為您的答卷結果保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。



幫助我們幫助您

您是否做過「健康評估」？

「UnitedHealthcare Community Plan」提供特殊的福利和計劃，以協助增進您的健康。透過「健康評估」評估，我們可以瞭解哪些服務對您有幫助。祇須您回答幾個問題，就可以為您找到適當的計劃。

請新會員在加入本計劃後 60 天內做「健康評估」。超期未做者，任何時候都可以做。

「健康評估」很簡單。祇須幾分鐘時間。祇須訪問安全的會員網站 myuhc.com/CommunityPlan 即可。此外，也可致電免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**，透過電話進行。



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802



E ho‘oulu kākou

讓我們共同成長

你好！歡迎全體新會員。感謝繼續選擇本健康計劃的老會員。本計劃真正立足於夏威夷，為夏威夷服務。這關乎我們的承諾，即為會員服務，支援會員。另外，這還關乎透過火奴魯魯、希羅或茂伊島 (2016) 辦事處以及我們駐夏威夷本地的呼叫中心及臨床團隊，為您提供服務。我們努力成為夏威夷最佳的健康計劃，無論做什麼都奉行完美無缺的原則。感謝您加入「夏威夷 UnitedHealthcare Community Plan」。



Dave Heywood
健康計劃執行長

新會員講座

新會員：請留意參加新會員講座的邀請。另外，我們還會打電話歡迎您加入本計劃，並邀請您參加新會員講座。在新會員講座中，您會進一步瞭解自己可獲得的福利以及如何最大限度地利用自己的健康計劃。另外，您無論有什麼疑問，都可以獲得解答。期待在講座上見到您。

瞭解您的藥物福利

您是否知道，從哪裡可以獲得更多的處方藥保險福利資訊？請訪問本計劃的網站，瞭解下列資訊：

1. 本計劃的藥物名錄收有哪些

藥物。藥物名錄是本計劃承保的藥物清單。鼓勵您盡量使用非商標藥。

2. 如何配取處方藥。全美有數以千計的網內藥房。您可就近前往接受您的健康計劃的藥房。此外，某些藥物也可郵寄配藥。

3. 可能須遵守的規定。有些藥物的承保可能有條件。例如，您可能需要先試用其他藥物。（這稱為梯次療法。）另外，可能需要經 UnitedHealthcare 批准方可使用某種藥物。（這稱為事先授權。）另外，某些藥物可能有數量限制。



查找資訊。請訪問本計劃的會員網站 myuhc.com/

CommunityPlan，瞭解您的藥物保險福利。另外，也可致電本計劃會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。

您的隱私

本計劃認真對待您的隱私。對您家庭的受保護健康資訊 (PHI)，我們非常慎重。另外，我們還保護您的財務資訊 (FI)。本計劃將您的 PHI 和 FI 用於業務運營。這些資訊有助於我們向您提供產品、服務和資訊。

本計劃在業務的各環節均保護口頭、書面和電子格式的 PHI 和 FI。關於如何保護您的 PHI 和 FI，我們有專門的規定。我們不希望出現 PHI 或 FI 丟失或損毀的情況。我們希望保證沒有人會濫用這些資訊。我們採取措施以確保審慎地使用您的 PHI 和 FI。

我們制訂了相關的政策，以闡述下列事項：

- 我們有權如何使用 PHI 和 FI
- 對於自己家人的 PHI 和 FI，
- 我們有權在什麼情形下向他人 您有哪些權利
- 提供 PHI 和 FI



不是秘密。您可在 myuhc.com/CommunityPlan 網站

的「會員手冊」中閱讀本計劃的隱私政策。此外，也可致電本計劃會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**，要求本計劃給您郵寄一份。如果本計劃調整該政策，我們會給您寄一份通知。

從數字看健康

您是否可能有糖尿病？



糖尿病越來越普遍。自 1980 年以來，成年糖尿病患者人數增加了四倍。如果這個趨勢持續下去，到 2050 年，每 3 個成年人中就會有 1 個人患糖尿病。以下是美國疾病控制預防中心和「夏威夷醫學與公共健康雜誌」提供的數字。糖尿病是夏威夷州第五大致死原因。

- 每年有 170 萬成年人發現自己有糖尿病。
- 美國人目前的糖尿病患病率接近十分之一，總數超過 2,900 萬人。
- 800 多萬糖尿病患者不知道自己患有糖尿病。
- 超過三分之一的成年人，即 8,600 萬人有前期糖尿病。
- 夏威夷州 8.3% 的成年人口受糖尿病的困擾（依據 2010 年的統計資料）
- 在夏威夷五個最大的族群中，受糖尿病困擾尤為嚴重的是夏威夷原住民和菲律賓裔，其次是日裔、華裔和白人。

許多糖尿病患者都沒有症狀或危險因素。糖尿病如果不治療，可能導致嚴重問題。糖尿病可引發心臟病或失明。因此，糖尿病檢測對每個人都很重要。下次就診時，請向醫生諮詢是否要做糖尿病檢測。請諮詢如何預防糖尿病。



我們能幫忙。本計劃的疾病管理專案向糖尿病患者提供協助。我們會向您提供有關如何改進病況管理的資訊，並向您提供與醫生合作的工具。另外，您還可透過電話從護士那裡獲得協助。請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728（打字電話 711）**，以瞭解詳情。

是中風嗎？

中風是指大腦內的血管爆裂或發生阻塞。依據大腦受中風影響的區域和治療的早晚，中風會遺留輕度至重度的殘障。

症狀

瞭解中風的症狀，這可能有助於您迅速就醫。症狀包括突然出現的下列狀況：

- 面部、手臂或腿麻木或無力
- 走路困難或難以維持身體平衡
- 意識模糊、說話困難或聽不懂別人的話
- 嚴重頭痛
- 單眼或雙眼視力變化
- 眩暈
- 噁心或嘔吐

跡象

有三個簡單的辦法可協助您確定某個人是否有上述症狀。如果某個人中風，可能無法：

- 微笑
- 順利地說完一個簡單的句子
- 抬起雙臂



迅速就醫。一旦出現疑似中風症狀，須立即打電話 **911**。迅速治療是關鍵。



正確就診

在正確的時間，前往正確的地點獲得正確的治療。

第一選擇：您的主治醫生

大多數傷病的第一就診地點是主治醫生 (PCP) 的診所。診所給您預約的時間可能是當天較晚時候。診所也可能建議您自我治療。醫生可用電話將處方通知藥房。夜間或週末均可致電診所。

示例：喉、耳、呼吸道或眼部發炎。感冒和流感。皮膚問題。輕微哮喘症狀。腸胃病毒。

下一個選擇：緊急療護

如果無法去看自己的醫生，則可前往緊急療護中心。此等中心接待無預約的患者。緊急療護中心治療各種傷病，可進行一些診斷性測試。許多緊急療護中心夜間和週末均開業。

示例：同主治醫生一樣，另加扭傷或輕微骨折。需要縫合的外傷。需要快速治理的中度哮喘或糖尿病症狀。

真正的緊急病症：致電 911

或前往醫院急診室

急診室僅處理嚴重的緊急病症。去急診室看病，僅限於您認為如果您的病症不立即治療，可能導致死亡或殘障。

示例：有中風或心臟病的跡象。無法控制的出血。嚴重的妊娠併發症。嚴重的哮喘或糖尿病症狀。



您好，護士！ UnitedHealthcare 設有護士諮詢電話，每週 7 天，每天 24 小時。護士晝夜值守提供諮詢服務。護士可協助您確定最佳的就醫地點。護士諮詢電話每週 7 天，每天 24 小時有人值班，免費號碼為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。



小孩接種疫苗

有個嬰兒或蹣跚學步的孩子，意味著您要費很多心。「UnitedHealthcare Community Plan」可以幫助您！即使孩子沒有生病，也要帶孩子去看主治醫生 (PCP)。這有助於預防孩子成長過程中的健康問題。這包括免疫（也稱預防針）等重要的措施。

請打電話給小孩的 PCP，諮詢小孩已經打了哪些預防針。如果小孩有漏打的預防針，則要約時間去看 PCP。在小孩滿 2 歲之前，務必要完成所有疫苗的接種。您在就診時可以帶上孩子最喜歡的玩具或毛絨動物玩偶。

建議在小孩滿 2 歲之前打下列預防針：*

- 3 針 HepB (乙型肝炎)
- 4 針 DTaP (白喉、破傷風和百日咳)
- 3 針 Hib (B 型流感嗜血菌)
- 3 針 IPV (脊髓灰質炎)
- 1 針 MMR (麻疹、腮腺炎和風疹)
- 1 針水痘 (雞痘)



諮詢主治醫生。 請向主治醫生諮詢小孩的疫苗接種時間安排。保留小孩的免疫接種記錄，並在看新醫生時向醫生出示。

* 美國兒科協會的免疫時間安排



行為健康

心靈、身體、精神和情感的完整性

作者：Robbyn Takeuchi，Optum 網行為健康部主任

別人生病了，我們就祝願他們「早日康復」，好像身心健康是必然的，祇是早晚的問題。行為健康領域的康復則是因人而異的一段歷程，是要實現心靈、身體、精神和情感的完整。我們認為，祇有全身都得到滋養才能保持健康，實現真正的身心健康。

物質濫用與精神健康服務管理局 (SAMHSA) 指出人在康復過程中主要需要四個方面的支援：

- **健康**：消除或管理疾病或症狀
- **住所**：擁有穩定安全的住所
- **生活意義**：找到有意義的日常活動
- **社群**：建立能夠提供支援、友誼、愛和希望的人際關係。

應當讓有物質濫用或精神健康問題的人在這四個方面取得改善，我們認為康復：

- 來源於希望
- 需要透過人際關係和社交網絡得到支援
- 取決於個人
- 基於文化並受文化所影響
- 可以有許多路徑
- 需要得到同儕和同伴的支援
- 基於尊重

本計劃的行為健康部提供各類可能有幫助的服務。本計劃提供現場服務協調、可安排行為健康治療、醫生以及社區教育。

本計劃的宗旨是為會員的康復提供全程支援。我們協助確定會員的目標和優勢。我們協助解決問題和尋找備選方案。我們尊重個人的歷程。我們提供希望。醫學及行為健康問題的症狀可能會讓人難以忍受。主動就醫和尋求社會服務會給人帶來很大的壓力。我們相信每個人的潛力以及康復改變生活的力量。

成果發佈

「UnitedHealthcare Community Plan」設有一項「品質改進計劃」。該計劃旨在向會員提供更好的醫治和服務。我們每年均就向會員提供醫療服務的情況優劣發佈報告。

去年的目標之一，就是增加做 HbA1c 檢查的糖尿病患者會員人數。我們發現，做這個檢查的糖尿病患者會員增加了。

在未來的一年，我們將努力增加下列數量：

- 牙科檢查的會員
- 妊娠會員的產前檢查次數
- 新媽媽分娩 3-8 週後的產後檢查次數
- 服用正確藥物的哮喘患者人數

另外，我們每年都進行會員問卷調查。我們希望瞭解，我們在滿足會員需求方面做得如何。2015 年的調查顯示，在下列方面取得總體改進：

- 會員對醫生的評價
- 會員的醫生與會員的談話方式
- 知情的會員醫生如何看待會員在其他醫生那裡獲得的醫療服務

今年我們將努力提升會員對客戶服務的滿意度。我們會對工作人員加強訓練，做到會員第一次打電話來就做好服務工作。另外，我們還計劃改進醫生名錄搜尋工具。



瞭解詳情。 希望更多瞭解我們的「品質改進」計劃嗎？請致電免費電話 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。



社區活動



UnitedHealthcare 贊助了在 Kona 舉行的 IRONKIDS 兒童鐵人兩項比賽。這項比賽旨在激勵和鼓勵年輕人採納積極的生活方式。本計劃不僅提供資助讓 100 個孩子免費參賽，還向致力於為兒童及其家庭服務的本地非牟利組織 Kama'aina Kids 捐款 3,000 美元。



工作人員參加 YMCA 的「裝滿校車」專案，捐贈價值超過 1,500 美元的學校用品，在校車中裝滿夏威夷貧困小朋友亟需的學校用品。



「UnitedHealthcare Community Plan」贊助每月在社區舉行的「兒童生日會」。照片所示為本計劃的工作人員在 Waimanalo 的 St. George 教區，生日派對即將開始。



我們與火奴魯魯市縣政府和「大地之子兒童夏令營」計劃合作，在為期五週的專案活動中，向小孩傳授簡單的營養、科學、溝通和團隊建設知識。專案團隊與 500 多個孩子一起，完成利馬豆的萌發、培植和種植。



來自茂伊島、歐胡島、考艾島和大島的工作人員紛紛組隊在本島參加艾滋海默症協會的「記憶健走」活動，為該協會募集資金。照片所示為茂伊島工作人員已準備好健走三英里以示支援科學研究，並募集資金，讓更多人瞭解這種困擾我們許多老年會員的致命性疾病。



照片所示為 Aloun Farms 第 15 屆年度南瓜節上舉辦的「UnitedHealthcare 日」活動！整整一個週末，工作人員與數以千計的遊客互動遊戲，參加各種遊樂活動、體育活動。當然，還少不了南瓜！



今年秋季，UnitedHealthcare 多次舉辦「答謝社區」活動，「免費感恩電影日」就是其中之一。本健康計劃出資讓觀眾免費看專場放映、受歡迎的家庭類電影。另外，還向第一個註冊參加活動的人提供免費的爆米花和飲料。



「UnitedHealthcare Community Plan」是在 Makeke 農民市場舉辦的第 2 屆年度 Wai'anae 本地美食挑戰賽的贊助方之一。本計劃捐贈一台 GoPro Silver 4 Bundle 攝影機作為本次挑戰賽的大獎獎品。

已經懷上孩子了？

立即開始產前保健。

懷孕後，最好經常去看婦產科醫生或助產士。發現懷孕後，要盡快去找產科醫生。下面介紹在妊娠的不同階段，看婦產科醫生/助產士的時候會做哪些事情：

妊娠初期（1-3 個月）

第一次去看婦產科醫生或助產士以後，每個月都要去一次。通常會做下列事情：

- 全面身體檢查。
- 詳細說明自己的醫療歷史。
- 估算預產期。
- 瞭解飲食、鍛煉方面的注意事項以及應服用哪些維他命。

妊娠中期（4-6 個月）

每月看一次婦產科醫生或助產士，或按需而定：

- 檢查血壓和體重。
- 做常規的血檢和尿檢，以檢查糖和鐵的水平。
- 聽胎心。
- 做超音波檢查，以檢視胎兒的生長情況。

妊娠末期（7-9 個月）

每 2-3 週看一次婦產科醫生或助產士，或按需而定，直至妊娠 36 週，此後每週一次至分娩：

- 監控胎心和胎兒的運動。
- 可能要做盆腔檢查，以檢查胎兒的體位。
- 瞭解分娩開始後應該怎麼做。
- 決定母乳餵養還是奶粉餵養。

- 小孩出生後，瞭解家庭規劃選擇。
- 為新生的小孩選擇一名主治醫生 (PCP)。

在妊娠期的任何時刻

如有下列情形，須立即致電婦產科醫生或助產士：

- 陰道出血或有液體漏出
- 面部、手或手指嚴重腫脹
- 頭痛非常嚴重，且不消退
- 下腹部不適、疼痛或絞痛
- 發燒或畏寒
- 持續嘔吐或噁心
- 小便疼痛



記住！ 分娩後三週需要做一次檢查，或者最晚分娩後八週做。如果需要協助尋找婦產科醫生，請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728（打字電話 711）**。

妊娠保健計劃

無論是頭胎還是第三胎，妊娠保健計劃都有用。在妊娠前、妊娠中和妊娠後都獲得個人化支援，以保持健康。妊娠保健計劃的工作人員可協助您：

- 選擇醫生或者助產士
- 安排就診和檢查
- 安排看醫生的交通
- 連絡安排社區資源，例如婦女、嬰兒與兒童計劃 (WIC)
- 獲得分娩後的照護
- 選擇兒科醫生（小孩的醫生）
- 獲取家庭規劃資訊



要生孩子了？ 要保證幸福健康懷孕，請立即參加本計劃。每週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30，可致電我們的免費電話 **1-888-980-8728（打字電話 711）**。妊娠保健計劃是保險福利的一部份，您無須額外付費。



我們以您的語言交流



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. (TTY 711).



資源領地

Member Services (會員服務中心) 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。
1-888-980-8728 (打字電話 711)

NurseLine (護士熱線) 護士每週 7 天，每天 24 小時免費提供健康建議 (免費電話)。
1-888-980-8728 (打字電話 711)

Our website (我們的網站) 使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。
myuhc.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 免費撥打熱線，獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助。
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (戒菸熱線) 免費獲取戒菸幫助 (免費電話)。
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)