

HEALTH FOCUS



VILLAGE CARE MAX

不漏服

有效的药物管理

去哪里就诊

紧急医疗中心 (UC)

还是急救室 (ER)?

又到了每年的这个时候

年度体检

www.villagecaremax.org

VILLAGE CARE MAX
VillageCareMAX
112 Charles Street
New York, NY 10014

VCM_MLTC_MBR2025_07c
H2168_MBR25-208c_C

非盈利组织
美国邮资
已付
HICKSVILLE, NY
PERMIT 885

通过有效的疼痛管理， 掌控您的健康

有效的疼痛管理对您的整体健康状况非常重要。当疼痛得到控制时，您可以保持活跃并参与日常生活，让您感觉更好、更加独立。

疼痛管理为什么很重要

适当的疼痛控制不仅能让您进行日常活动，还可以减少就医需要、药物问题和整体不适感。当有效地控制疼痛时，您可以保持较高的生活质量。

您的护理管理团队将与您合作，通过以下方式管理您的疼痛：

• 监测疼痛并确定疼痛类型

您的医疗保健提供者将定期对您进行检查，监测疼痛程度的变化。他们会检查您的疼痛是突发且剧烈的（急性）、持续时间很长的（慢性）还是时有时无的（间歇性）。这有助于他们为您选择最有效的治疗方案。

• 寻找疼痛的其他原因

有时，焦虑或抑郁等因素会导致疼痛。您的医疗保健提供者会与您合作，找出并解决这些潜在问题。

• 合理使用药物

您的医疗保健提供者会确保正确使用止痛药或消炎药。除非认为必要，否则他们通常不会开具阿片类药物。

• 跟踪用药效果

如果需要，您的医疗保健提供者可以进行用药调整，并观察可能出现的副作用。



• **物理治疗和辅助设备** 物理治疗有助于增强您的力量和柔韧性，从而可能减轻疼痛。助行器或支具等工具可以使移动更加轻松，并提供额外的支撑。

• 认知行为疗法 (CBT) *和替代疗法以及其他治疗方法

认知行为疗法侧重于改变消极的思维模式，这对于应对疼痛问题有所助益。您或许还想要尝试诸如针灸、按摩或热敷/冷敷等疗法来缓解疼痛。

• 护理协调和转诊管理

- 如果有需要，您可能被转介接受特殊治疗，例如神经阻滞或注射止痛针，以缓解疼痛。
- 您的护理经理可以确保您获得所需的家庭护理服务，以支持您的疼痛管理历程。

*此福利仅适用于 Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP) 会员，不适用于 MLTC 计划会员。

不漏服： 有效的药物管理

按照医嘱服药是保持健康的关键。按时续药以确保治疗顺利进行非常重要。遵循用药时间表有助于控制慢性疾病，如糖尿病、高血压或高胆固醇。

通过 VillageCareMAX Choice 100 计划*，您可能有资格在您选择的药店领取最多 100 天的用药量，并可续药三次。这可以节省您去药店的次数，其共付额与 90 天的用量相同。

VillageCareMAX 还提供名为“MedImpact Direct Mail”的邮购处方药服务，可满足 90-100 天的慢性病药物用量，涵盖糖尿病、高血压、高胆固醇以及慢性阻塞性肺病 (COPD) 等



病症的药物。药物将直接送到您家门口，让您足不出户即可继续服用药物。通过 MedImpact Direct Mail 自动续药，续开处方药变得轻松容易。

全天 24 小时都有药剂师为您提供帮助并解答您的任何疑问。如需与药剂师交谈，请拨打 1-855-873-8739 (TTY: 711)。非工作时间内，请留言，紧急电话将在一小时内得到回复。

有三种方法可以设置邮购处方药。

1. **传真：**由您的医生将处方传真给 Birdi，传真号码为 1-888-783-1773。
2. **线上：**前往 www.medimpact.com，申请开立新处方药或从零售药房传输处方。
3. **邮寄：**将附有处方的邮购单发送至：

Birdi
PO Box 51580
Phoenix, AZ 85076-1580

有关如何注册和参与邮购计划的更多信息，请前往 www.medimpact.com 或拨打免费电话 1-855-873-8793 (TTY: 711)，工作时间为周一至周五上午 8:00 至晚上 8:00，周六上午 9:00 至下午 5:00。

*此福利仅适用于 Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP) 会员，不适用于 MLTC 计划会员。

需要帮助？

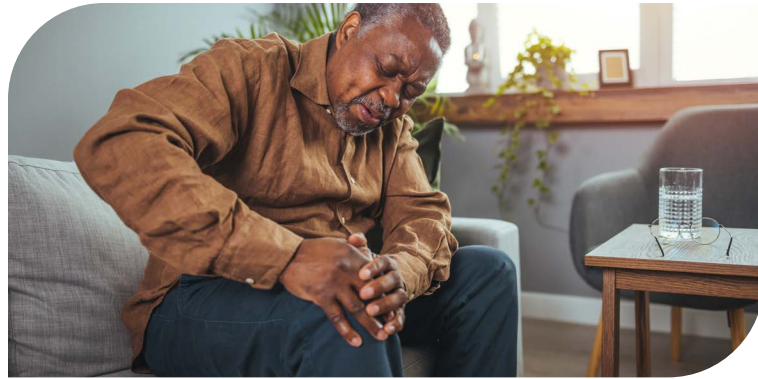
1-800-469-6292 免费电话 TTY 711 | 每周 7 天，上午 8:00 至晚上 8:00

www.villagecaremax.org

紧急医疗中心 (UC) 还是急救室 (ER)?

知道去哪里就诊。

选择合适的治疗地点不仅省时,而且省钱。为了满足您的医疗保健需求,请查看下表。



初级医疗保健提供者

如遇以下常规健康方面的问题,请联系您的初级保健医生 (PCP):

- 续药
- 慢性疾病
- 疫苗
- 过敏反应
- 咳嗽、喉咙痛或发烧
- 头痛
- 牙痛

紧急医疗中心

对于以下非紧急的疾病和受伤,请前往紧急医疗中心:

- 轻微割伤、烧伤或受伤
- 感冒、流感或发烧
- 耳痛或咽喉痛
- 扭伤或拉伤
- 轻度哮喘或过敏反应
- 轻微感染

急救室 / 911

如出现以下任何危及生命的情况,请前往最近的急救室,或拨打 911:

- 胸痛或呼吸困难
- 严重受伤或烧伤
- 中风症状(突然虚弱或言语困难)
- 出血不止
- 严重过敏反应
- 失去知觉

提前制定计划, 预立医疗指示

如果您生病且无法自行做出医疗决定,提前制定计划就显得尤为重要。根据《纽约医疗保健代理法》(New York Health Care Proxy Law),您有权指定一名医疗保健代理人,代您做医疗决定。这应该是您信任的人,可以是家人或密友。您的代理人会确保医疗保健提供者遵循您的意愿。选择您的医疗保健代理人是一项非常重要的任务。无论年龄或健康状况如何,每个成年人都需要做出这

一决定。您指定的人员将确保您能接受自己期望的治疗。

您的代理人会根据您的病情变化决定如何执行您的意愿。您可以自行决定其是否能够做出所有医疗决定,还是仅能做出部分决定。医院、医生和其他医疗保健提供者必须按照您代理人的决定行事,就如同这些决定是您本人作出的。您需要填写一份名为“医疗保健代理委托书”的表单来列出您的意愿。您还可以在该表单上列出是否要捐献器官或组织。该表单有多种语言版本。

电子医疗保健代理表单可在线获取

如今,掌控您自己的医疗偏好变得比以往任何时候都更加容易。如果您尚未这样做,您可以按照以下步骤获取医疗代理表单:

1. 前往: www.villagecaremax.org。
2. 点击页面顶部的“**Our Plans**”(我们的计划)。
3. 从列表中选择您的计划。
 - **Medicare Total Advantage 计划**的会员可点击页面顶部的“**Plan Materials**”(计划资料)。
 - **Managed Long-Term Care (管理式长期照护, MLTC) 计划**的会员可点击“**For Member**”(面向会员),然后选择“**Plan Materials and Resources**”(计划资料和资源)。
4. 向下滚动,直到看到“**Health Care Proxy Form**”(医疗保健代理表单)。
5. 按照分步说明在线填写并签署该表单。

Medicare Total Advantage 计划的会员可以在线签署该表单。表单填写完成后,将被保存到 VillageCareMAX 的系统中。



您的医疗保健 提供者名录

该名录提供了 VillageCareMAX 会员可用的医疗保健提供者名单。

VillageCareMAX 网络由服务区域内的合格专业人员和机构组成。名单可能会定期更新。您可以在我们的网站上查看最新名录:www.villagecaremax.org,或致电会员服务部:1-800-469-6292 (TTY: 711) 索取副本。

欢迎使用 VillageCareMAX 提供者查找服务

首先,请告诉我们您拥有哪一种计划。

VillageCareMAX Managed
Long-Term Care
(管理式长期照护, MLTC)

VillageCareMAX Medicare
Total Advantage 计划
(HMO D-SNP)

需要帮助?

1-800-469-6292 免费电话 TTY 711 | 每周 7 天,上午 8:00 至晚上 8:00

www.villagecaremax.org

Bronx 社区中心 日历

798 Southern Blvd, Bronx NY 10455
718-517-2700/800-469-6292
www.villagecaremax.org

Bronx 社区中心向所有 VillageCareMAX 会员和社区成员开放。查看活动日历,找到您可能感兴趣的课程和活动!



2025 年 7 月

星期一 — 温和运动
7 月 7 日、14 日、21 日、28 日:
上午 11:30 至中午 12:30

星期二 — 蔬菜和水果
7 月 8 日、22 日:
上午 11:00 至下午 3:00

星期三 — 英语课
7 月 9 日、16 日、23 日、30 日:
下午 5:00 至晚上 7:00

星期四 — 温和运动
7 月 10 日、17 日、24 日、31 日:
上午 11:30 至中午 12:30

星期五—音乐、文学、多米诺骨牌和宾果游戏
7 月 11 日、18 日、25 日:
下午 1:30 至下午 2:30

2025 年 8 月

星期一 — 温和运动
8 月 4 日、11 日、18 日、25 日:
上午 11:30 至中午 12:30

星期二 — 蔬菜和水果
8 月 5 日、19 日:
上午 11:00 至下午 3:00

星期三 — 英语课
8 月 6 日、13 日、20 日、27 日:
下午 5:00 至晚上 7:00

星期四—温和运动
8 月 7 日、14 日、21 日、28 日:
上午 11:30 至中午 12:30

星期五—音乐、文学、多米诺骨牌和宾果游戏
8 月 1 日、8 日、15 日、22 日、30 日:
下午 1:30 至下午 2:30

周一至周五上午 9:30 至下午 4:00 提供以下免费协助:手机申请/重新认证、SNAP 申请重新认证、MEDICAID 医疗补助申请/重新认证协助、SCRIE/DRIE 申请/重新认证、IDNYC 申请/续期。协助 Medicare 福利领取者申请优惠票价地铁卡。

您的意见很重要: 欢迎参加 IPRO 会员 满意度调查

在 VillageCareMAX, 我们重视您的体验, 您的反馈对我们很重要。IPRO 会员满意度调查提供了很好的机会, 您可以分享对所获得的医疗保健服务的看法。

您的反馈有助于我们了解哪些方面有效, 哪些方面可以改进。参加调查的人员越多, 我们就越能清楚地了解我们的表现以及可以改进之处。

为什么这项调查很重要?

- 它有助于提高您获得的护理和服务的质量。
- 它会影响我们的质量评分和未来的资金投入, 帮助我们为您提供更好的服务。

调查结果会影响质量激励计划 (QIP)。该计划旨在帮助我们在得分较高的激励下为您提供更好的医疗保健服务。本次调查重点关注七项指标。

如果您收到问卷调查, 我们恳请您按时完成并交回问卷。如果需要, 您的居家护理助理或护士可以帮助解释这些问题。请放心, 您的回答将严格保密, 我们会高度重视您的意见。

1. **获得所需的医疗保健:** 衡量您获得居家护理、医疗设备和专业服务的难易程度。
2. **快速获得护理:** 评估您接受上门护理、医疗预约和在紧急医疗中心就诊的速度。
3. **客户服务:** 评估 VillageCareMAX 计划的代表和医疗保健提供者的响应能力。
4. **护理协调:** 衡量我们的护理团队在为您提供流畅服务方面的合作程度。
5. **健康计划评分:** 确保我们提供的服务达到您的期望和满意度。
6. **家庭健康助理的个人护理评分:** 衡量居家护理助理的专业性、可靠性和护理质量。
7. **预立医疗指示讨论:** 衡量 VillageCareMAX 团队成员是否与您讨论过预先护理计划。

会员感言

“我想对 Boris Baev 提供的出色服务表示衷心的感谢。他总是竭尽全力地帮助我, 总是确保我的要求能得到周到且细致的处理。Boris 花时间详细解释了各项服务, 并帮助我理解了整个流程, 这使得事情变得简单多了。他的翻译技巧非常到位, 因为他每次都能准确地传达信息并让我对接上正确的部门, 没有任何差错。Boris 还帮助我了解了会员的权利, 并仔细指导我完成了上诉程序, 这令我非常放心。最突出的一点是他在解决问题时无微不至的关注。他以辛勤工作和关怀之心应对每一个挑战, 我真的很感激他的帮助。谢谢你, Boris, 感谢你的奉献和支持!”

需要帮助?

1-800-469-6292 免费电话 TTY 711 | 每周 7 天, 上午 8:00 至晚上 8:00
www.villagecaremax.org

阳光变了——你的防晒霜使用习惯变了吗？

涂防晒霜对您的整体健康至关重要，而不仅局限于火辣辣的夏季。由于紫外线强度增加和热浪延长，使用防晒霜比以往任何时候都更加重要。

今年有什么不同？

皮肤科医生报告称，在本季度早些时候，以前不被认为是高风险的地方的紫外线指数都有所上升。例如，早上步行去咖啡店？这可能会比十年前在海滩度过一整天所受到的紫外线伤害还要多。

好消息呢？

防晒霜现在更先进了，我们也是如此。以下是今年夏天需要牢记的几个最新提示：

- **每天使用。** 防晒霜不应只在晴天去海滩时使用。将其纳入你的日常习惯中——尤其是如果你在窗户附近工作、经常开车或者在户外时。
- **适量使用。** 一粒豌豆大小的量是不够的。专家建议脸部使用一枚五分硬币大小的量，身体使用一个子弹杯大小的量。大多数人用量不足，使得防晒系数 (SPF) 为 30 的产品效果更像是 SPF 10 的产品。
- **多次补涂。多次补涂。多次补涂。** 即使是最先进的配方也不能持续一整天。每两小时重新涂抹一次，尤其是在出汗或游泳之后。可以使用喷雾或粉状的防晒霜，使用起来更方便。



- **检查标签。** 广谱防护至关重要，而且在 2025 年，许多防晒产品现在都添加了蓝光防护成分，以应对屏幕使用频繁的情况。
- **广泛使用。** 耳朵、头皮、脚背甚至手背都是容易被忽视的晒伤部位，一定要确保这些部位也涂抹上防晒霜。

在这个夏天照顾好自己，防晒霜将成为你日常生活中的重要组成部分。要知道，在阳光照射增强的时期，它正是你的最佳帮手之一。



现在正是您的体检时间！

无论您的年龄多大，处于哪个人生阶段，每年一次的体检对您的持续健康都至关重要。趁着年度体检的机会，检查您的健康状况并设定来年目标。到您的初级保健提供者 (PCP) 处进行定期预防保健，是在健康问题恶化之前识别和治疗问题的最佳方式之一。

年度体检不是生病就诊，而是在您感觉良好时进行检查。您应该进行年度体检，原因如下：

健康管理

在体检期间，医生会检查您的生命体征，例如血压、心率和体重。医生还可能进行血液检测并讨论预防性筛查，例如乳房 X 光检查和结肠镜检查。如果您有慢性健康问题，如糖尿病或高血压，医生会谈论这些问题并评估您服用的任何药物。

生活方式的改变

这是与医生讨论更健康生活方式的好时机，例如减肥、锻炼、戒烟和吃更健康的饮食等方面。照顾好自己的健康非常重要，每年进行一次体检可能带来很大的好处。请记住尽快安排您的体检！

会员咨询委员会是什么？

会员咨询委员会 (Member Advisory Committee) 是一个平台，供会员表达自己的需求和期望，并分享他们对 VillageCareMAX 提供的所有服务的体验。会员体验咨询委员会讨论如何改善服务不足人群获得保障内服务的机会、服务协调和健康公平性。会员咨询委员会的代表构成来自 VillageCareMAX 各个部门，包括会员服务、注册和资格审核、申诉和上诉、个案管理、网络管理和质量部门。

频率和议程

该委员会每季度举行一次会议。鼓励会员亲自参会，但如有必要，也可以远程参会。为了鼓励多样化的人群参与并满足文化和语言需求，会议将在 VillageCareMAX 服务区域内的每个行政区轮流举行。我们下一次会议定于 2025 年 9 月 16 日和 2025 年 12 月 16 日举行。

议程将包括：

- 由 VillageCareMAX 领导团队确定的事项，这些事项包括已发现的问题，或者需要参会者提供意见/反馈的问题。
- 由委员会成员提出的事项。委员会全体成员将在每次会议前进行投票，以征求议程事项。

需要帮助？

1-800-469-6292 免费电话 TTY 711 | 每周 7 天，上午 8:00 至晚上 8:00

www.villagecaremax.org

VillageCareMAX MLTC 会员的权利

VillageCareMAX 感谢您成为我们计划的会员。我们的目标是为您提供最优质的护理服务和会员体验。同时,我们也希望您了解您拥有以下权利:



- 获得必要的医疗护理
- 能够及时获得护理和相关服务
- 对您的医疗记录以及接受治疗的时间保密
- 以您能够理解的方式和语言获取有关可用治疗方案和替代方案的信息
- 以您能够理解的语言获取信息;您可以免费获得口译服务
- 在治疗开始前获得做出知情同意所必需的信息
- 受到尊重对待,并适当考虑您的尊严
- 索取并接收您的医疗记录副本,并要求对记录进行修改或更正
- 参与有关您的医疗保健的决定,包括拒绝治疗的权利

- 免受任何出于胁迫、惩戒、便利或报复目的的强制性限制或隔离
- 无论任何性别(包括性别认同和跨性别者身份)、种族、健康状况、肤色、年龄、原国籍、性取向、婚姻状况或宗教信仰,均可获得护理服务
- 了解何时、何地以及如何从您的长期护理计划中获取所需服务,包括如何从不在计划网络中的网络外医疗服务提供者那里获得保障
- 向纽约州卫生部或您所在的地方社会服务部门提出投诉;并在适当情况下使用纽约州公平听证制度或纽约州外部上诉程序
- 指定某人代表您就护理和治疗事宜发言
- 寻求参与者申诉专员计划的帮助

非歧视声明

VillageCareMAX 遵守联邦民权法律。VillageCareMAX 不会因种族、肤色、原国籍、年龄、残障状况或性别而排斥任何人或对其区别对待。VillageCareMAX 提供以下服务:

- 为残障人士提供免费的辅助和咨询服务,以帮助您与我们沟通,例如:
 - 合格的手语翻译员
 - 其他格式的书面信息(大字体、音频、可访问的电子格式、其他格式)
- 为非英语为第一语言的人士提供免费语言服务,例如:
 - 合格的口译员
 - 以其他语言书写的资料

如果您需要这些服务,请拨打 **VillageCareMAX** 的电话:1-800-469-6292。如需 TTY/TDD 服务,请拨打 711。

如果您认为 **VillageCareMAX** 没有为您提供这些服务或因种族、肤色、原国籍、年龄、残疾状况或性别而对您区别对待,您可以向 **VillageCareMAX** 提出投诉:

邮寄:112 Charles Street, New York, NY
 电话:10014 1-800-469-6292 (TTY/TDD 服务 711)
 传真:1-347-226-5180
 亲自送达:112 Charles Street, New York, NY 10014
 电子邮箱:Complaints@villagecare.org

您也可以通过以下方式向美国卫生与公众服务部民权办公室 (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) 提出民权投诉:

网站:民权投诉办公室门户网站:<https://ocrportal.hhs.gov/ocrportal/lobby.jsf>
 邮寄:U.S. Department of Health and Human Services
 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
 Washington, DC 20201
 投诉表单可在以下网址获得:<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
 电话:1-800-368-1019 (TTY/TDD 800-537-7697)

VILLAGECAREMAX
 Visit us online at:



facebook.com/
Villagecaremax



x.com/
villagecare



www.instagram.com/
villagecaremax

需要帮助?

1-800-469-6292 免费电话 TTY 711 | 每周 7 天,上午 8:00 至晚上 8:00
www.villagecaremax.org

Language Assistance

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711。	Chinese
لصتا. لكل عحاتم ةيناجملا ىرخألا تادعاسملاو ةيوغللا ةدعاسملا تامدخ: ةظحالم 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 مقرلاب	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	French Creole
יִי אַפּ לבעליעוואַ ןענעז, ףליה ערעדנא ווא סעסיוורעס ףליה ןאָרפּש: גנוטכא 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 טס״מא	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Polish
ATANSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Tagalog
মনদায়গ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরষিবো এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Greek
ال ب ے یل ےک پآ ںیتنواعم رگی دی روا تامدخ ےک تنواعم ںیم نابز: ںیئامرف ےجوت 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711۔ ںی ےبای تسد ےمضواعم	Urdu