

聚焦健康

2026 年秋季刊
会员通讯

VillageCareMAX Medicare Total
Advantage 计划 (HMO D-SNP)

保持安全和独立
脚下站稳, 远离跌倒

给血压松松绑
高血压实用指南

应急准备
您可以采取的简单措施

简单的夜间作息
助您醒来时
精神饱满

温馨秋日风味
火鸡与根茎蔬菜
烤盘晚餐

www.villagecaremax.org

H2168_MBR26-149c_C

VILLAGECAREMAX



短信同意表

填写此表,即表示您授权 VillageCareMAX 通过预录电话和/或短信与您联系。这些通讯可能包括重要的健康计划信息,例如更新、提醒以及有关您的计划、福利和承保范围的详细信息。

您给出同意有助于我们满足监管要求,并确保您只收到您选择的通讯。

如需表格副本,请致电会员服务部。



无纸化表格

您可以在线提交多份健康计划表格,无需打印、付邮费或邮寄。

请按照以下步骤访问电子表格:

1. 访问:www.villagecaremax.org/map
2. 点击页面顶部的“Plan Materials” (计划资料)。
3. 选择“eSign Online Forms” (在线签署表单)。
4. 向下滚动,直到找到您要填写的表单。
5. 按照分步说明在线填写并签署该表单。表单填写完成后,将被保存到 VillageCareMAX 的系统中。



保持您的 Medicaid 有效

如果您有 Medicaid, 请在承保结束前续订您的 Medicaid 承保, 这一点很重要。根据您的 Medicare 计划, 您必须拥有有效的 Medicaid 保险才符合资格。如果您未及时续保, VillageCareMAX 可能会将您从计划中退保。

根据您居住的地点, 纽约市人力资源管理局 (NYC HRA) 将邮寄您的续保文件。此文件包通常在您的重新认证日期前一至三个月寄出。请务必完成 Medicaid 续保申请, 并提供所需的证明文件:

- 所有类型收入的证明 (社会保障、退休金、残疾福利、工伤赔偿等)。
- 所有账户本月银行对账单 (仅在适用的情况下)。
- 补充医疗保险费用证明 (仅在适用的情况下)。
- 集合收入信托公司出具的存款证明 (仅在适用的情况下)。

在截止日期之前, 将填妥并签名的申请表和所有文件邮寄回 NYC HRA。



**为了方便您办理续保,
VillageCareMAX 与
Senior Planning Services (SPS)
合作, 在 Medicaid 续保过程中为
您提供支持。**

您可以通过以下方式向 SPS 寻求帮助:

电话: 1-646-616-6400

网站: www.seniorplanning.com

需要帮助?

VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP)

会员服务电话 1-855-296-8800 (TTY: 711), 工作时间为每周 7 天上午 8:00 至晚上 8:00。

www.villagecaremax.org

保持安全和独立

脚下站稳, 远离跌倒

美国疾病控制和预防中心表示, 跌倒是 65 岁及以上成年人受伤的主要原因。¹ 值得庆幸的是, 跌倒是可以预防的。我们希望确保您掌握所有防跌倒知识!

¹ 资料来源: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

避免跌倒的五种方法:

1. **保持活动:** 定期锻炼可以改善平衡和增强力量。
2. **检查您的药物:** 有些药物会引起头晕或嗜睡。如果您遇到这种情况, 请立即咨询您的医生。
3. **穿着合适的鞋子:** 有支撑力的防滑鞋有助于防止绊倒和跌倒。
4. **改善家庭安全:** 移除松散的地毯, 安装扶手并改善照明。
5. **进行视力和听力检查:** 视力和听力在您的平衡和预防跌倒方面都起着关键作用。

何时寻求帮助:

- 如果您在跌倒后感到头晕、虚弱或疼痛。
- 如果您撞到头, 即使感觉没事也应寻求帮助。
- 如果您在跌倒后难以站立或行走。

VillageCareMAX 致力于您的安全和福祉。如果您对跌倒有疑虑, 请立即致电您的护理经理。



给血压松松绑

高血压实用指南

监测血压是健康老龄化的常规部分,这是有充分理由的。根据 Mayo Clinic,随着人们年龄增长,高血压是一种极为常见的疾病。事实上,即使您的血压数值在 40 岁时完全正常,到 65 岁时也有 50% 的可能性会升高。

高血压到底是什么?可以把您的血管想象成浇花的水管。当水压持续过高时,会让水管承受巨大负担。在您的体内,这种过度的冲击动脉壁的力量,会悄然损害您的心脏、大脑和肾脏。由于它很少引起明显症状,您可能在身体承受压力时感觉完全良好。

好消息呢?好消息是:通过小而实用的生活方式改变,它可以得到很好的管理:

注意食盐摄入:目标是每天摄入 1,500 mg 钠。大约是 2/3 茶匙食盐,而一碗罐装鸡肉面条汤或一个熟食三明治,钠含量就可能达到这个数。

保持活跃:争取在大多数日子进行 30 分钟中等强度运动,例如快走。

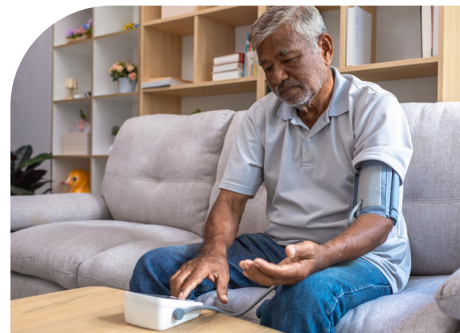
睡眠优先:争取每晚获得七至九小时优质休息。

小而持续的习惯会对您的长期心脏健康产生显著影响。请咨询您的医疗保健服务提供者,制定适合您的监测计划。

来源链接:

[Mayo Clinic -高血压症状和原因](#)

[Mayo Clinic -高血压诊断和治疗](#)



需要帮助?

VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP)

会员服务电话 1-855-296-8800 (TTY:711), 工作时间为每周 7 天上午 8:00 至晚上 8:00。

www.villagecaremax.org

简单的夜间作息， 助您醒来时精神饱满

获得良好睡眠是您为保护健康所能采取的最重要措施之一——尤其是随着年龄增长。优质睡眠有助于保持记忆力、稳定情绪、保护心脏健康，并增强免疫功能。²

一致的夜间作息可以帮助您更轻松入睡，并在醒来时感觉神清气爽。

从一致的作息开始

尽量每天在同一时间上床睡觉和起床——即使周末也是如此。这有助于调节您身体的内部时钟，让您更容易自然入睡和醒来。³

营造平静的睡前放松时段

在睡前一小时，改为做放松的活动，例如阅读、轻度拉伸，或听舒缓音乐。这些习惯向您的大脑发出信号：该休息了。⁴

限制睡前屏幕时间

手机和平板电脑等电子设备会发出蓝光，这可能干扰您身体产生褪黑激素——这种激素有助于睡眠。睡前至少 30 分钟关闭屏幕可以改善睡眠质量。⁵

布置适合睡眠的卧室环境

保持睡眠空间凉爽、安静和黑暗。舒适的环境可减少干扰，支持更深、更具恢复性的睡眠。²



注意饮食

晚上避免咖啡因、酒精和大餐。这些会让您更难入睡或难以整夜安睡。³

研究表明，良好的睡眠习惯在帮助您每天感觉休息充分和精力充沛方面发挥着关键作用。通过遵循简单、一致的夜间作息，您可以为更好的睡眠——以及更美好的未来日子——做好准备。

来源链接：

² [关于睡眠](#)

³ [健康的睡眠习惯](#)

⁴ [睡前作息](#)

⁵ [限制屏幕时间](#)

应急准备

您可以采取的简单措施

住在纽约市,可能会遇到各种紧急情况——从热浪、风暴到停电,都要有所准备。稍作规划就能大大有助于保障您的安全,并让您安心。

从简单的计划开始

想一想如果您不得不离开家或待在室内几天,您将如何保持安全。选择一个与亲人会合的地点,并保留一份紧急联系电话清单。NYC 应急管理局建议,既要有附近的会合地点,也要有您在社区以外的另一个会合地点。⁶

准备基本应急包

准备好物资,以便您能靠自己应对数天。应急包应包括水、不易腐烂的食物、手电筒、电池、收音机和急救包。不要忘记药物、重要文件副本,以及少量现金,以防信用卡系统出现故障。⁷

保持联系

建立一个支持网络,让朋友、邻居或照护者能定期联系您、看看您的情况。确保他们了解您的需求,以及您的应急物资存放在哪里。

为您的健康需求做计划

保留至少一周的药物供应量,以及一份您所服用药物的清单。遇到紧急情况,去药房可能就没那么容易了。



现在采取几个简单措施,
可以帮助您在未来保持安全、
独立和自信。

随时了解情况

注册 Notify NYC, 以接收免费紧急警报和更新。随时了解情况有助于您在事情发生时迅速采取行动。

来源链接:

⁶ [从简单的计划开始](#)

⁷ [准备基本应急包](#)

需要帮助?

VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP)

会员服务电话 1-855-296-8800 (TTY:711), 工作时间为每周 7 天上午 8:00 至晚上 8:00。

www.villagecaremax.org

温馨秋日风味

火鸡与根茎蔬菜烤盘晚餐

用简单、丰盛的烤盘晚餐温暖这个秋天，将瘦火鸡和时令根茎蔬菜搭配在一起。这道简单食谱风味十足，几乎无需清理，并能做成全家都能享用的健康、舒适餐食。

原料：

- 2 个中等大小的土豆，切成 1/2 英寸的小块
- 4 根中等大小的胡萝卜，去皮切成 1/2 英寸的小块
- 2 个中等大小的洋葱，切成 1/2 英寸的小块
- 2 茶匙菜籽油
- 1 茶匙盐
- 1/2 茶匙胡椒粉
- 1 包 (20 盎司) 火鸡胸里脊肉
- 新鲜欧芹碎，可选

做法：

1. 将烤箱预热至 375°。在 15x10x1 英寸烤盘上铺锡纸。
2. 在大碗中，将土豆、胡萝卜和洋葱与油拌匀；撒上 1/2 茶匙盐和 1/4 茶匙胡椒。将剩余的盐和胡椒撒在火鸡里脊上。
3. 将蔬菜放在烤盘上，均匀铺开。将里脊肉放在蔬菜上。烘烤至插入火鸡的温度计读数为 165°，且蔬菜变软，约 30-35 分钟。
4. 如需要，上桌前撒上欧芹。



营养信息：

3 盎司熟火鸡配 2/3 杯蔬菜：238 卡路里，11g 脂肪 (3g 饱和脂肪)，42mg 胆固醇，500mg 钠，15g 碳水化合物 (3g 糖，2g 纤维)，22g 蛋白质。

加入 VillageCareMAX 会员咨询委员会

VillageCareMAX 非常重视您的意见。会员咨询委员会为您提供机会，分享您的想法、担忧和经验，帮助我们改进所提供的护理和服务。

作为会员, 您可以:

- 帮助改善服务获取渠道
- 分享加强护理协调的想法
- 支持健康公平, 尤其是服务不足的社区

会议将有来自以下部门的 VillageCareMAX 代表参加:

- 会员服务部
- 投保和资格部
- 申诉和上诉部
- 个案管理部
- 网络管理部
- 质量部
- 药房

您的意见有助于我们更好地了解您的需求，并持续提升您获得的护理和支持。



**如果您有兴趣加入
VillageCareMAX 会员咨询委员会,
请致电会员服务部。**

1-855-296-8800 (TTY 711) ,
工作时间为每周 7 天上午
8:00 至晚上 8:00。

需要帮助?

VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP)

会员服务电话 1-855-296-8800 (TTY:711), 工作时间为每周 7 天上午 8:00 至晚上 8:00。

www.villagecaremax.org

您作为 VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP) 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好的护理和会员体验。同时,我们也希望您了解您拥有以下权利:

- 获得医疗必要的护理。
- 及时获得护理和服务。
- 您的医疗记录以及您接受治疗时的隐私受到保护。
- 以您能理解的方式和语言获得有关可用治疗选择和替代方案的信息。
- 以您能理解的语言获得信息;您可以免费获得口译服务。
- 在治疗开始前获得给出知情同意所必要的信息。
- 受到尊重,您的尊严得到应有考虑。
- 请求并获得您的医疗记录副本,并要求修改或更正记录。
- 参与有关您医疗保健的决定,包括拒绝治疗的权利。
- 不会遭受工作人员出于强迫、惩戒、便利或报复的目的而施加的任何限制或隔离。
- 获得护理时不因性别(包括性别认同和跨性别身份)、种族、健康状况、肤色、年龄、原国籍、性取向、婚姻状况或宗教而受到区别对待。
- 被告知何时、何地以及如何从您的管理式长期护理计划获得您所需的服务,包括当计划网络内无法提供时,如何从网络外提供者处获得承保福利。
- 向纽约州卫生部或您当地的社会服务部投诉;并在适当情况下使用纽约州公平听证系统和/或纽约州外部上诉。
- 指定某人替您表达有关护理和治疗的意见。
- 寻求参与者申诉专员计划的帮助。



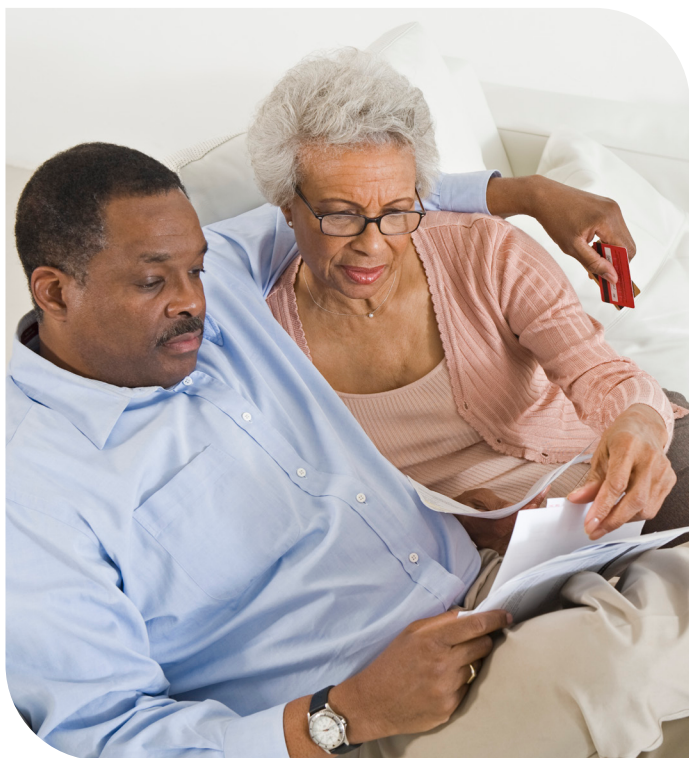
您的会员手册

《会员手册》包含关于您加入的 VillageCareMAX 计划以及该计划如何运作的信息。其中解释了您的福利、如何获得所需的服务、您作为会员的权利以及 VillageCareMAX 必须遵守的政策。您可以在我们的网站 villagecaremax.org 查看《会员手册》的副本，或致电会员服务部索取纸质副本。



退保权利

请注意,参与本计划完全基于自愿原则。您可以随时退出。如果您选择退出,我们将尽快处理您的申请。VillageCareMAX 将与 New York Medicaid Choice (纽约州的管理式护理登记计划) 合作,以酌情使您的申请获得批准。这可能需要两到六周的时间。您将收到书面通知,其中将注明您的退保日期。在您的退保生效日前,VillageCareMAX 将继续提供或安排您获得承保服务。我们还将根据需要协助您转入新计划,以确保您在社区中安全无忧地生活。



需要帮助?

VillageCareMAX Medicare Total Advantage 计划 (HMO D-SNP)
会员服务电话 1-855-296-8800 (TTY:711), 工作时间为每周 7 天上午 8:00 至晚上 8:00。

www.villagecaremax.org

无歧视通告

VillageCareMAX 遵守联邦民权法。**VillageCareMAX** 不会因种族、肤色、原国籍、年龄、残疾或性别（定义详见《联邦法规汇编》第 45 章第 92.101(a)(2) 条）而排斥或区别对待任何人。

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、无障碍电子版、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 申诉专员** 提出投诉：

邮寄： 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271
 电话： 1-800-469-6292 (TTY/TDD 服务 711)
 传真： 1-347-226-5180
 亲自送达： 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271
 电子邮件： 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/ocr/portal/lobby.jsf>
 邮寄： U.S. Department of Health and Human Services
 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
 在线获取投诉表：www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html
 电话： 1-800-368-1019 (TTY/TDD 800-537-7697)

本通知可在 VillageCareMax 网站上查看：www.villagecaremax.org。

在线访问我们的网站：



facebook.com/
Villagecaremax



x.com/
villagecare



www.instagram.com/
villagecaremax