

# 聚焦健康

2026 春季刊  
会员通讯

VillageCareMAX 管理式  
长期护理计划 (MLTC)

春天的气息扑面而来  
春季过敏须知

提前计划  
预立医疗指示  
电子医疗护理代理表格

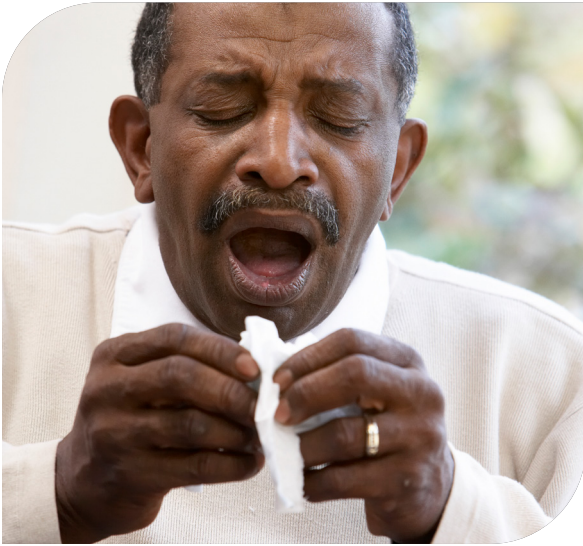
健康、快乐、  
平衡的生活  
体验 Bronx 社区中心

[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

VCM\_MLTC\_MBR2026\_05c



VILLAGECAREMAX



## 春季过敏打喷嚏：

### 春季过敏 五大须知事项

春天是一年中最美丽的季节,但也可能带来眼睛发痒、打喷嚏和鼻塞等症状。季节性过敏是由于身体对漂浮在空气中的微小花粉颗粒产生反应所引起。这些过敏症状会让您感到疲倦、不适,或者整个人都状态不佳。以下是春季过敏五大须知事项：

#### 1. 树木花粉是主要诱因

早春时节,橡树、桦树和杨树等树木的花粉常会引起打喷嚏、流鼻涕和眼睛发痒等症状。

#### 2. 过敏是由于您的身体过度反应所引起

您的免疫系统会对花粉做出反应,并释放组胺等化学物质。这种情况可能会导致打喷嚏、肿胀、眼睛发痒和流泪等症状。

#### 3. 症状与感冒相似

您的身体对花粉的反应起初可能看起来像感冒,但两者之间存在差异。过敏通常伴有清澈的水样鼻涕、眼睛发痒或干涩,但不会伴有发热。这些症状通常很快发作——往往就在您接触花粉后不久。

#### 4. 过敏季节因地区和天气而异

全国各地的过敏高发季节各不相同。天气变化会导致花粉季缩短、延长或加剧。

#### 5. 治疗可以起到很大帮助

许多人能通过服用非处方药、使用鼻腔喷雾剂或在花粉浓度高时呆在室内来缓解不适。如果您的症状比较严重,医生可能会推荐长期治疗方案,例如打过敏针。

#### 来源链接：

1. [Mayo Clinic - 花粉症\(过敏性鼻炎\)：症状和原因](#)
2. [Cleveland Clinic - 过敏性鼻炎\(花粉症\)](#)
3. [《MSD\\_个人版手册》- 季节性过敏概述](#)
4. [Healthline - 季节性过敏：症状、原因和治疗](#)

# 提前制定计划, 预立医疗指示

思考自己将来希望得到怎样的护理至关重要。制定预立医疗指示是确保医疗服务提供者理解并遵循您的意愿的重要一步。

在 VillageCareMAX, 您的护理经理可以协助您制定预立医疗指示, 并确保您的意愿得到传达, 尤其是在您无法表达意愿的情况下。如果您有任何已签署的预立医疗指示, 请务必告知您的护理经理, 因为他们可以在您的护理管理记录中保留一份副本, 并确保您的医生了解您在护理方面的决定。

## 纽约州预立医疗指示:

- 纽约州医疗护理代理
- 生前预嘱
- 放弃心肺复苏指示 (DNR)
- 维持生命治疗医疗指示 (MOLST)

## 预立医疗指示的类型:

### 医疗护理代理

《医疗护理代理委托表》允许您选择您信任的人代表您做出医疗护理决定。如果您无法 (即使是短期内) 做出医疗护理决定, 则必须由他人代您做出决定。在纽约州, 如果您无法自行做出决定, 只有您指定的医疗护理代理人才有合法权力来做出医疗决定。

在线查看[《医疗护理代理委托表》](#)  
该表单有多种语言版本。

### 生前预嘱

在生前预嘱中, 您必须明确说明您不希望接受的治疗种类、以及您拒绝接受此类治疗的情况。与医疗护理代理不同, 没有人可以为您解释生前预嘱, 因此, 您的指示必须清晰明确。请咨询律师以帮助完成生前预嘱。

### 放弃心肺复苏 (DNR)

DNR 指示可告知医生和其他工作人员, 如果您的呼吸或心跳停止, 不要对您进行心肺复苏术。该决定仅涉及心肺复苏术, 不涉及任何其他治疗方法; 这是由医生做出的指示。

### 维持生命治疗

#### 医疗指示 (MOLST)

MOLST 文件提供的信息比 DNR 指示更全面, 包括您的医疗护理意愿, 例如 DNI (“不进行插管”) 和 DNR。这是一份亮粉色的表单, 护理人员、医院、疗养院和其他医疗机构都能识别, 确保您的意愿在危急情况下能得到尊重。如果您想签署 MOLST 文件, 请与您的医生讨论。



## 需要帮助?

VillageCareMAX 管理式长期护理计划 (MLTC) 会员, 请致电 1-800-469-6292 (TTY/TTD: 711)。

工作时间为每周 7 天上午 8 点至晚上 8 点。

[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

## 使用无纸化表单节省时间

无纸化填写计划表单更快且更方便。您可以在线填写和提交许多计划表单——无需打印、邮寄或前往邮寄信箱。

通过以下方式访问电子表单：

1. 访问：[www.villagecaremax.org/mltc](http://www.villagecaremax.org/mltc)
2. 点击：“For Members”（会员服务）
3. 选择“Plan Materials and Resources”（计划材料和资源）。
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。填写完成后，表单将保存到 VillageCareMAX 的系统中。



# 访问 VillageCareMAX Bronx 社区中心

VillageCareMAX Bronx 社区中心致力于帮助您过上健康、快乐、平衡的生活。我们知道,良好的健康不仅仅涉及看病就医,还包括获得全方位的支持和资源,以保障您的整体福祉。我们的中心可为 Bronx 居民提供一站式的重要健康与保健服务。

我们的员工可使用英语和西班牙语,且随时乐于为您提供以下方面的协助:填写表格、购买杂货、了解 VillageCareMAX 健康计划的福利等等。

我们为社区中的每个人准备了许多免费计划和活动。以下是我们近期活动的一些照片。

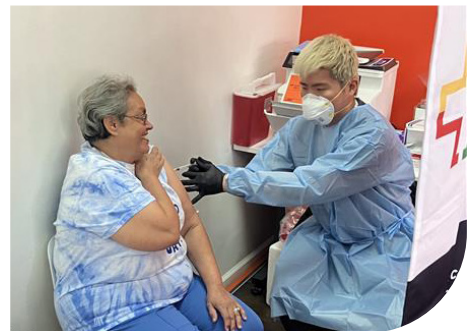
**健康活动:** 为社区提供免费的视力、听力和牙科筛查,守护居民健康。

**SNAP 支持:** 获取补充营养援助计划 (SNAP) 福利的申请或续期方面的帮助。

**健康烹饪工作坊:** 欣赏有趣的烹饪演示,学习健康美味的食谱。

[在线查看我们的课程和活动时间表](#)

**欢迎前来了解 VillageCareMAX Bronx 社区中心如何为您的健康与保健提供支持!**



## VillageCareMAX Bronx Community Center

798 Southern Blvd,  
Bronx, NY 10455  
1-800-469-6292 (TTY:711)

### 需要帮助?

VillageCareMAX 管理式长期护理计划 (MLTC) 会员, 请致电 1-800-469-6292 (TTY/TTD:711)。

工作时间为每周 7 天上午 8 点至晚上 8 点。

[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)



## 通过社会关怀网络获得额外支持

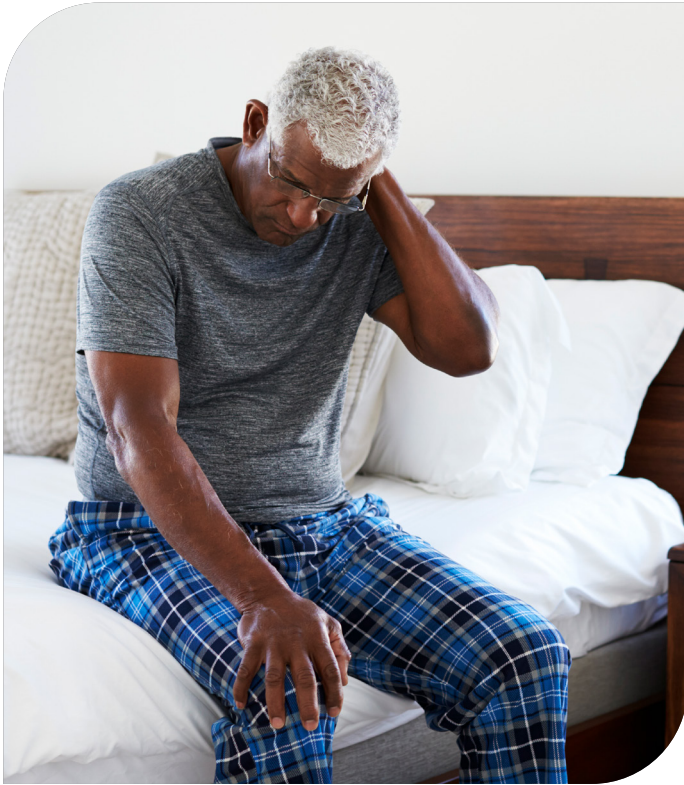
VillageCareMAX 会员可以通过社会关怀网络 (SCN) 获得额外帮助。这些网络可为您对接免费的本地服务,帮助您解决住房、食品和交通等重要需求。如果您有 Medicaid,您可能有资格获得支持,以改善您的健康和福祉。

通过 SCN,您可以与社会关怀引导员会面。他们会提问并核实您的资格,帮助您找到所需的支持。所提供的服务包括家庭安全、前往重要场所的交通和职业培训方面的帮助。

如需申请服务,您可以致电 1-800-469-6292 (TTY:711) 联系 VillageCareMAX 会员服务部,并咨询您所在地区的社会关怀网络。您也可以直接联系您当地的 SCN 或访问他们的网站以开启申请。社会关怀引导员将帮助您了解您有资格获得哪些服务。

请使用下表中的信息直接联系您所在县的 SCN。在您与社会关怀引导员建立联系之后,该引导员将帮助您确认资格条件、解释可用的服务并为您对接合适的计划。

社会关怀网络	覆盖县区	电话号码	网站
Hudson Valley Care Coalition, Inc.	Putnam, Westchester	800-768-5080	<a href="https://hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network">hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network</a>
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn	888-755-5045	<a href="https://wholeyou.nyc">wholeyou.nyc</a>
Staten Island Performing Provider System	Staten Island (Richmond)	917-830-1140	<a href="https://statenislandpps.org/social-care-network">statenislandpps.org/social-care-network</a>
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx	833-SOMOSNY (833-766-6769)	<a href="https://somoscommunitycare.org/social-care-network">somoscommunitycare.org/social-care-network</a>



## 活动更轻松， 感觉更美好：

### 您的疼痛护理手册

疼痛会使人难以入睡、行动不便，也难以享受日常生活。如果疼痛得不到控制，情况可能会恶化。如果疼痛发生变化，请务必注意，以便告知您的医疗团队。

### 尽量注意：

- 哪里疼痛
- 疼痛感有多强烈
- 您感到疼痛的频率
- 什么因素会让疼痛缓解或恶化

### 管理疼痛的步骤：

- 将您的疼痛程度告知您的护理团队。
- 遵循为您开具的治疗方案。
- 按计划参加治疗就诊，并按照指示使用辅助设备。
- 通过轻柔的伸展运动或短途散步来保持活动，以减少僵硬和疼痛。



### 在以下情况下，请停止活动

如果您感到头晕、呼吸急促或不安全，请致电您的医生。

### 我们随时为您服务

我们希望帮助您保持健康和独立生活能力。如果您对疼痛管理、膀胱健康或福利待遇有任何疑问，请致电会员服务部。

### 需要帮助？

VillageCareMAX 管理式长期护理计划 (MLTC) 会员，请致电 1-800-469-6292 (TTY/TTD: 711)。

工作时间为每周 7 天上午 8 点至晚上 8 点。

[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

# 改善膀胱健康：

## 预防膀胱问题的简单小贴士

许多老年人会出现膀胱控制问题；这会影​​响您的信心，使您更难保持独立生活能力。随着年龄增长，我们的膀胱肌肉会逐渐衰弱；但请记住，您不必忍受这些困扰。

## 您现在可以采取的行动：

- 如果您发生意外、出现新症状或感到急需上厕所，请咨询您的护士和护理经理。请不要因分享这些信息而感到尴尬。
- 即使没有便意，也应尽量养成规律如厕的习惯。这可以帮助您训练膀胱。
- 多喝水保持水分，并尽量限制摄入含咖啡因或酒精的饮料，因为它们会使膀胱问题恶化。
- 使用耐用医疗设备 (DME)，如增高马桶座圈、扶手和床边便器，以便更轻松、更安全地如厕。



# 马上做出改变： 加入 VillageCareMAX 成员咨询委员会

在 VillageCareMAX, 我们非常重视您的意见。这就是我们创建会员咨询委员会的原因。会员咨询委员会让您有机会分享您对我们所提供的医疗护理和服务的想法、担忧和经历。

## 作为委员会成员, 您可以:

- 帮助改善会员获取服务的方式
- 提供改善护理协调的建议
- 促进健康公平, 重点帮助服务不足的社区

## 会议将有来自以下部门的 VillageCareMAX 代表参与:

- 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

您的反馈有助于我们了解您认为最重要的服务和支  
持, 并指导我们不断改进您获得的医疗护理和支持。



## 有兴趣加入 VillageCareMAX 成员 咨询委员会?

请致电免费电话 1-800-469-6292  
(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 管理式长期护理计划 (MLTC) 会员, 请致电 1-800-469-6292 (TTY/TTD:711)。

工作时间为每周 7 天上午 8 点至晚上 8 点。

[www.villagecaremax.org](http://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](mailto: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](http://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](http://www.villagecaremax.org)。

**VILLAGECAREMAX**  
Visit us online at:



facebook.com/  
**Villagecaremax**



x.com/  
**villagecare**



www.instagram.com/  
**villagecaremax**