

SỨC KHỎE và Văn hóa





Thay mặt cho tất cả thành viên tại Clever Care, xin cảm ơn quý vị đã trở thành một thành viên của gia đình Clever Care! Chúc quý vị sức khỏe và hạnh phúc!

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Myong Lee'.

Myong Lee
Nhà sáng lập kiêm Tổng Giám đốc
Điều hành
Clever Care Health Plan, Inc.



Trong vấn đề này

5 cách tăng cường sức khỏe tim mạch	4
Quản lý dược phẩm	8
Tận dụng tối đa dịch vụ chăm sóc thị lực của quý vị	9
Nghệ thuật nấu ăn với hương sắc - Gợi ý ăn uống lành mạnh của Bác sĩ Siddiq	10
Pickleball: Gặp gỡ môn thể thao phát triển nhanh nhất ở Hoa Kỳ	11
Tôn vinh cộng đồng (Tiêu điểm tư vấn thành viên)	12
Kết thúc tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng do COVID-19 (PHE)	14
Rèn luyện sự thông minh của não	15



5 cách để tăng cường sức khỏe tim mạch

Quý vị có thể đã thấy phần chia sẻ về các bài viết tốt cho tim. Rất có thể, một số nội dung quý vị đọc là do chúng tôi tại Clever Care cung cấp.

Vì vậy, những điều quan trọng về sức khỏe tim mạch là gì? Tại sao cần phải liên tục nói về tầm quan trọng của việc có một lối sống lành mạnh cho tim?

Một đáp án đơn giản là:

Bệnh tim vẫn là nguyên nhân gây tử vong số một ở Hoa Kỳ.¹

Chăm sóc tim của quý vị bằng cách áp dụng lối sống lành mạnh là một hành động để yêu bản thân. Ngay cả khi điều này có vẻ như là việc quý vị đã nghe qua, quý vị nên ghi nhớ nó.

¹ Nguồn: Trung tâm Phòng ngừa Bệnh mãn tính và Nâng cao Sức khỏe Quốc gia, Phòng chống Bệnh tim và Đột quỵ



1 Bỏ thuốc lá nếu quý vị có hút

Hút thuốc có hại cho sức khỏe của quý vị và khi quý vị hút thuốc, quý vị sẽ tăng khả năng mắc bệnh tim, đột quỵ, bệnh phổi, khí thũng, viêm phế quản mãn tính và ung thư. Nếu quý vị đang cố gắng bỏ hút thuốc và muốn biết về những lợi ích có thể giúp ích, hãy gọi cho nhóm dịch vụ khách hàng của chúng tôi.

2 ăn uống lành mạnh

Cố gắng tránh chất béo chuyển hóa và chất béo bão hòa không lành mạnh. Điều này bao gồm hạn chế thực phẩm có nước sốt kem và nước thịt nặng, bơ và mỡ lợn, dầu dừa và dầu cọ (thử thay thế bằng dầu ô liu và dầu bơ), thịt mỡ, nội tạng, thực phẩm chiên và thực phẩm giàu natri chẳng hạn như thực phẩm đông lạnh mua ở cửa hàng và thực phẩm đóng hộp, muối ăn và nước tương. Thay vào đó, hãy ăn nhiều trái cây và rau quả giàu chất dinh dưỡng, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu, thịt nạc, đậu nành và đậu phụ.



3 Quan tâm về việc ăn uống

Kết hợp thói quen ăn uống mà người Okinawa gọi là "*hara hachi bu*", có nghĩa là ăn cho đến khi quý vị no 80%. Ăn quá nhiều và ăn quá nhanh có thể làm tăng nguy cơ bị đau tim và khiến quý vị cảm thấy khó chịu và uể oải.

4 Thể dục

Tập luyện sức đề kháng nhẹ và thể dục nhịp điệu từ trung bình đến nhẹ là những cách tuyệt vời để giúp tim bơm máu và lưu thông máu. Thậm chí mười đến mười lăm phút mỗi ngày có thể tạo ra sự khác biệt. Thái cực quyền, yoga và thể dục nhịp điệu dưới nước là những món quà tuyệt vời cho trái tim, cơ thể và tâm trí của quý vị.



5 Đặt mình vào thiền định

Thở chánh niệm và thiền định có nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm cả việc giúp ích cho trái tim của quý vị. Thở và thiền có thể giúp giảm huyết áp và nhịp tim. Thiền và thở có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng, đồng thời cải thiện sức khỏe tinh thần và triển vọng, điều này cũng tốt cho tim của quý vị.

Hãy dành sự yêu thương cho chính trái tim của quý vị!



Clever Care ở đây để giúp quý vị tận dụng tối đa các lợi ích của mình, nhiều lợi ích trong số đó có thể hỗ trợ quý vị xây dựng một lối sống lành mạnh giúp quý vị tận hưởng nhiều hơn trong khi nỗ lực rèn luyện sức khỏe tim mạch. Gọi cho nhóm dịch vụ khách hàng của chúng tôi để tìm hiểu cách sử dụng khoản trợ cấp linh hoạt của quý vị cho tư cách thành viên phòng tập thể dục, các lớp học chăm sóc sức khỏe, ăn uống lành mạnh và bổ sung thảo dược.

Quản lý dược phẩm

Uống đúng thuốc thường xuyên và đúng giờ là rất quan trọng, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Khi dùng nhiều đơn thuốc, thuốc không kê đơn và thảo dược bổ sung cùng lúc, nhiều khả năng sẽ xảy ra nhầm lẫn tai hại.

Quý vị không chỉ chịu trách nhiệm quản lý thuốc

Quý vị có biết các chương trình Medicare có bảo hiểm thuốc theo toa Phần D phải cung cấp cho các thành viên Chương trình Quản lý Trị liệu bằng Thuốc (MTMP) không?

Mục tiêu của MTMP là đảm bảo rằng các loại thuốc kê đơn cho một số thành viên được sử dụng đúng cách. MTMP cải thiện kết quả điều trị cho các thành viên bằng cách giúp họ sử dụng thuốc tốt hơn và giảm nguy cơ xảy ra những điều tồi tệ, bao gồm cả kết quả xấu do dùng thuốc.

Tác dụng phụ có thể xảy ra không chỉ với thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn. Chúng cũng có thể xảy ra với các chất bổ sung thảo dược, ngay cả những loại phổ biến và hữu ích như nhân sâm đỏ.

Cơ thể của mỗi người luôn có sự khác biệt. Đó là lý do tại sao chúng tôi tại Clever Care khuyến khích tất cả các thành viên của mình tận dụng các Chương trình Quản lý Trị liệu bằng Thuốc do luật pháp cung cấp và hợp tác chặt chẽ với bác sĩ của họ bất cứ khi nào các loại thuốc hoặc thực phẩm chức năng mới được đưa vào chế độ chăm sóc sức khỏe và thể chất của họ.

Để được trợ giúp truy cập MTMP, vui lòng gọi cho nhóm dịch vụ khách hàng của chúng tôi.



Tận dụng tối đa dịch vụ chăm sóc thị lực của quý vị



Chăm sóc thị lực không chỉ là điều chỉnh ống kính theo toa của quý vị. Những người từ 55 tuổi trở lên có nguy cơ cao bị mất thị lực, bao gồm thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

Chăm sóc phòng ngừa có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc làm chậm quá trình mất thị lực. Quý vị có biết rằng chế độ ăn uống, tập thể dục, kiểm soát cholesterol và huyết áp đều có thể giúp giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng do tuổi tác? Ngoài ra, nếu bạn hút thuốc, hãy cân nhắc bỏ thuốc lá. Nhưng việc chăm sóc thị lực không chỉ dừng lại ở việc bạn ăn đầy đủ và đi bộ nhanh quanh khu nhà. Ưu tiên khám mắt hàng năm là điều cần thiết để chăm sóc thị lực.

Quý vị có biết?

Việc xác định sớm có thể ngăn ngừa khoảng 90% tình trạng mất thị giác liên quan đến bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể và bệnh võng mạc tiểu đường, trong số các bệnh về mắt khác.

Dưới đây là ba lý do quan trọng về lý do tại sao kiểm tra mắt hàng năm là việc rất quan trọng:

1) Bệnh tăng nhãn áp:

Bệnh tăng nhãn áp là sự gia tăng nhãn áp. Nếu không được điều trị, nó có thể dẫn đến tầm nhìn đường hầm và đau mắt. Phát hiện sớm làm giảm tổn thương mắt. Các triệu chứng khác nhau, nhưng nhiều người sẽ không cảm thấy gì cho đến khi mất thị lực.

2) Đục thủy tinh thể:

Đục thủy tinh thể là một rối loạn y tế trong đó thủy tinh thể của mắt bị mờ dần theo thời gian. Đục thủy tinh thể, nếu không được điều trị, có thể dẫn đến mất thị lực. May mắn thay, các lựa chọn điều trị phẫu thuật có sẵn để loại bỏ đục thủy tinh thể và phục hồi thị lực.

3) Bệnh vông mạc tiểu đường:

Bệnh vông mạc tiểu đường là một tình trạng bệnh tiểu đường gây ra sự phá hủy mạch máu võng mạc. Bệnh vông mạc tiểu đường có thể không gây ra bất kỳ triệu chứng nào cho đến khi mất thị lực. Tùy thuộc vào loại và mức độ nghiêm trọng của bệnh vông mạc tiểu đường, việc điều trị có tác dụng làm chậm và chấm dứt các triệu chứng cũng như tình trạng mất thị lực.

Trải qua các triệu chứng liên quan đến thị lực hoặc lo lắng về tầm nhìn của quý vị? Liên hệ với Bác sĩ của quý vị hoặc một trong các bác sĩ nhãn khoa hoặc chuyên viên đo thị lực trong mạng lưới của chúng tôi để lên lịch khám.



Tận dụng dịch vụ chăm sóc thị lực của quý vị!

Tất cả các thành viên nên lên lịch khám mắt ít nhất một lần mỗi năm.

Các chương trình Clever Care cung cấp dịch vụ khám mắt và trợ cấp hàng năm có thể được sử dụng cho kính áp tròng hoặc kính đeo mắt. Để lên lịch thăm khám hàng năm hoặc tìm bác sĩ nhãn khoa, hãy sử dụng công cụ định vị nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc mắt Clever Care EyeMed của chúng tôi để có một cuộc hẹn nhanh chóng và dễ dàng.

Nghệ thuật nấu ăn với màu sắc

Gợi ý ăn uống lành mạnh của Tiếĩ Siddiq

Thêm nhiều loại trái cây và rau quả nhiều màu sắc vào đĩa của quý vị, không chỉ làm cho món ăn của quý vị trông giống như một tác phẩm nghệ thuật; nó cũng cung cấp một số lợi ích sức khỏe mạnh mẽ. Sử dụng nhiều loại trái cây và rau nhiều màu sắc cũng mang lại nhiều hương vị và mùi thơm hơn.

Thường thức thú vị thực hành nấu ăn với màu sắc với bạn bè và gia đình và dạy cho các cháu của quý vị về những lợi ích sức khỏe độc đáo và tuyệt vời.

Hãy cảm nhận những màu sắc rực rỡ!

Màu đỏ	Bảo vệ cơ thể của quý vị.	Thêm táo đỏ, củ cải đường, dưa hấu, ớt đỏ, nho đỏ và các loại quả mọng đỏ như dâu tây và mâm xôi vào các món ăn của quý vị.
Cam vàng	Giúp ngăn ngừa bệnh tim.	Cho cam, khoai lang, chuối, mơ, ớt vàng, cà rốt, ngô và xoài vào các món ăn của quý vị.
Màu xanh lá	Tăng cường và chống lại chất gây ung thư.	Thêm bông cải xanh, bơ, bắp cải, cải xoăn, bạc hà, húng quế, kiwi và cải Brussels vào các món ăn của quý vị và rót một tách trà xanh nóng để thưởng thức.
Xanh/tím	Làm chậm quá trình lão hóa tế bào và giúp ích cho trái tim của quý vị.	Thêm nho khô, cà tím, quả sung, mâm xôi, việt quất, bắp cải tím và cơm cháy vào đĩa của quý vị.
Trắng/nâu	Tăng cường sức khỏe và tăng cường miễn dịch cho bản thân.	Thêm súp lơ, củ cải daikon, nấm, tỏi, củ cải vàng và hành tây vào món ăn của quý vị.

Bác sĩ Khaliq Siddiq Giám đốc Y Tế

Bác sĩ Siddiq là một bác sĩ nội khoa đam mê cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho tất cả mọi người. Ông ấy thực hiện một cách tiếp cận toàn diện đối với hạnh phúc của thành viên bằng cách nhấn mạnh vào hoàn cảnh sống của các cá nhân. Bác sĩ Siddiq đã hành nghề y học dựa vào cộng đồng hơn 20 năm ở các khu vực LA và OC.





Pickleball: Gặp gỡ môn thể thao phát triển nhanh nhất ở Hoa Kỳ

Quý vị nhận được gì khi kết hợp quần vợt, cầu lông và bóng bàn? Câu trả lời: một môn thể thao thú vị và mang tính xã hội gọi là pickleball.

Pickleball, bắt chước tên gọi, gây hại và không sử dụng dưa chua khi chơi, là môn thể thao phát triển nhanh nhất ở Hoa Kỳ.

Được USA Pickleball mô tả là “dễ bắt đầu nhưng khó dừng lại”, trò chơi gây nghiện này được hơn 36,5 triệu người Mỹ chơi và ngày càng tăng!

Pickleball là một lựa chọn tuyệt vời cho người cao niên vì nó cho phép vận động thể chất từ trung bình đến nhẹ và mang đến cho người cao tuổi một bài tập aerobic tuyệt vời trong khi giao lưu với bạn bè.

Khoa học đã chỉ ra rằng những người tham gia vào các hoạt động thể chất và thể thao mà họ thấy vui vẻ sẽ có nhiều khả năng gắn bó với chúng hơn.

Giúp trái tim của quý vị và cải thiện triển vọng tinh thần của quý vị bằng cách thử môn pickleball.

Kỷ niệm cộng đồng

Clever Care Health Plan tự hào mở cửa trung tâm cộng đồng cho các thành viên của chúng tôi như một môi trường ấm áp và chào đón để họ nhận được các dịch vụ mà họ cần. Các trung tâm cộng đồng Monterey Park, Koreatown và Westminster Clever Care của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp các thành viên khi có thắc mắc về các lựa chọn chăm sóc sức khỏe và các vấn đề liên quan đến Medicare.

Các dịch vụ được cung cấp tại các trung tâm cộng đồng này là miễn phí cho người cao niên và những du khách khác, cùng với các nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần, ngân hàng thực phẩm và các chương trình hỗ trợ cộng đồng khác thông qua quan hệ đối tác của Clever Care với các tổ chức phi lợi nhuận. Khách đến trung tâm cộng đồng có thể tham gia các lớp học và hội thảo về các chủ đề chăm sóc sức khỏe như thiền, yoga, thái cực quyền và dinh dưỡng lành mạnh, khiêu vũ, lớp học tiếng Anh như ngôn ngữ thứ hai, thiền chánh niệm và ngày xem phim.

Ngoài ra, chúng tôi đang kết hợp các đề xuất từ Ủy ban Cố vấn Cộng đồng Thành viên xung quanh các hoạt động mới và thú vị trong các trung tâm của chúng tôi, chẳng hạn như việc bổ sung mặt chược lấy cảm hứng từ thành viên gần đây.

Có một số ý tưởng hoạt động cộng đồng thú vị mà quý vị muốn chia sẻ?

Chúng tôi hy vọng sớm được gặp quý vị!

Để biết thêm thông tin về các sự kiện sắp tới, hãy truy cập vi.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ hoặc gọi (833) 721-4378 để nói chuyện với đại diện của Trung tâm Cộng đồng.



HÃY XEM!



**Koreatown | 928 South Western Ave.,
Suite 227 Los Angeles, CA 90006**

Trung tâm cộng đồng Koreatown Clever Care của chúng tôi có nhân viên cố vấn song ngữ tiếng Anh và tiếng Hàn.



**Monterey Park | 117 West Garvey Ave. #C
Monterey Park, CA 91754**

Trung tâm cộng đồng Monterey Park Clever Care của chúng tôi có nhân viên cố vấn song ngữ, tiếng Anh, tiếng Quảng Đông và tiếng Quan Thoại.



**Westminster | 9600 Bolsa Ave., Suite D
Westminster, CA 92683**

Trung Tâm Cộng Đồng Westminster Clever Care của chúng tôi có các cố vấn song ngữ Anh và Việt.

Tham gia một trong các Ủy ban Cố vấn Cộng đồng Thành viên của chúng tôi



Ủy ban Cố vấn Cộng đồng Thành viên của Clever Care đang tìm kiếm các thành viên đủ điều kiện tham gia Medicare như quý vị! Các tình nguyện viên trong mỗi ủy ban sẽ đóng một vai trò thiết yếu trong việc nâng cao nhận thức về các nhu cầu và mối quan tâm của cộng đồng mà họ đại diện. Các cuộc họp của ủy ban sẽ bằng ngôn ngữ và được tổ chức tại các địa điểm trung tâm cộng đồng của chúng tôi.

Các thành viên ủy ban tình nguyện sẽ được thông báo về các chương trình và quyền lợi sắp tới và sẽ cùng chúng tôi giúp nâng cao nhận thức về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe có sẵn thông qua mạng lưới các nhà cung cấp và dịch vụ của Clever Care Health Plan. Mục tiêu của mỗi ủy ban là giúp cải thiện và cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể cho các thành viên của chúng tôi.

Ủy ban được cung cấp:

- Tiếng Việt
- Tiếng Quan Thoại | Tiếng Quảng Đông
- Tiếng Hàn Quốc
- Tiếng Anh

Quan tâm đến việc tham gia?

Để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch phỏng vấn, hãy gọi **(833) 721-4378** hoặc ghé qua các trung tâm cộng đồng của chúng tôi để nói chuyện với một trong những đại diện của chúng tôi. Chúng tôi mong chờ tin từ quý vị!

Kết thúc tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng do COVID-19 (PHE)

Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng (PHE) đối với COVID-19 **đã hết hạn vào ngày 11 tháng 5 năm 2023.**

Điều này có ý nghĩa gì đối với các thành viên Clever Care:

- Tất cả các thử nghiệm COVID-19 sẽ cần phải được hoàn thành tại phòng thí nghiệm trong mạng lưới. Thành viên có thể chọn nhận xét nghiệm ngoài mạng lưới nhưng phải tự trả chi phí.
- Thuốc chuyển tiếp sẽ trở lại nguồn cung cấp một lần thông thường trong 30 ngày
- Clever Care sẽ tiếp tục/bắt đầu lập hóa đơn cho các thành viên khi nợ phí bảo hiểm hoặc tiền phạt đăng ký muộn.



An tâm trong thời COVID-19

Clever Care sẽ tiếp tục cung cấp khoản đồng thanh toán \$0 cho xét nghiệm hoặc điều trị COVID-19 khi được tiến hành bởi bác sĩ được cấp phép trong mạng lưới.

Miễn chia sẻ chi phí cho hội viên đối với các dịch vụ Phần C sau đây nếu liên quan đến xét nghiệm COVID-19 hoặc các phương pháp điều trị, ngoại trừ xét nghiệm không do bác sĩ được cấp phép chỉ định:

- Áp dụng cho các lần đến phòng mạch bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp, phòng cấp cứu hoặc đơn vị lưu động.
- Chăm sóc/điều trị y tế do COVID tại tất cả các địa điểm cung cấp dịch vụ, bao gồm cả nhập viện nội trú và theo dõi. Bao gồm Cơ sở Điều dưỡng Chuyên môn và Bệnh viện Ngoại trú
- lượt truy cập trên mạng
- Các dịch vụ y tế cần thiết khi vận chuyển bằng bất kỳ phương tiện nào khác có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của người thụ hưởng.

\$0 khoản đồng thanh toán khi được chẩn đoán mắc các vấn đề sức khỏe liên quan đến COVID-19. Bao gồm Điều trị Chăm sóc Khẩn cấp trên toàn thế giới. Trong trường hợp khẩn cấp, dịch vụ chăm sóc do các nhà cung cấp trong mạng lưới và ngoài mạng lưới cung cấp sẽ được đài thọ. Các dịch vụ cần có sự cho phép trước.

Rèn luyện sự thông minh của não

Đặt tâm trí của quý vị để thử nghiệm. Các bài tập trí óc, chẳng hạn như câu đố Sudoku, là một cách tuyệt vời để cải thiện chức năng nhận thức, trí nhớ và sức khỏe tổng thể của não bộ.

Hãy thử sức mình với Sudoku! Mục tiêu của trò chơi sudoku rất đơn giản. Các số từ 1 đến 9 (đối với 9x9) hoặc 1 đến 4 (đối với 4x4) chỉ có thể xuất hiện một lần trong mỗi hàng, cột và ô trên bảng sudoku. Quý vị sẽ phải làm việc chăm chỉ hơn để trả lời các câu đố khi quý vị tiến bộ trong trò chơi. Hãy rèn luyện bộ não của mình!

2	3		
	1	3	
			4
			3

		2	
2		3	4
	2		
1	3		2

	2	4	
			2
		2	
2		3	

			3		4			
	6		5			2	8	
9	4			2	6		5	
	9		7	8	5			
	7	5				4		8
		3			1	5		
	5					1		
7		6	9	5			4	3
	3			6	8		2	5

	2	6		1		7	9	
1			7	6				5
7	3					1	6	8
		3			7	9		
2	7	9	6		3	8	5	1
	4	8	2		1	3		
		2		7		4		
3			4	8	2		1	
					9		2	



FIRST-CLASS
MAIL
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
Permit No. 1333

7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

Giữ liên lạc

Nhận hỗ trợ mà quý vị cần bằng ngôn ngữ quý vị muốn. Cho dù quý vị đang tìm người quản lý hồ sơ, có thắc mắc về thẻ trợ cấp linh hoạt hay cần các dịch vụ hỗ trợ bổ sung, nhóm Dịch vụ khách hàng của chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp!

Danh mục dịch vụ khách hàng:

Tiếng Anh: (833) 388-8168 (TTY: 711)
Tiếng Trung - Quảng Đông: (833) 808-8161
Tiếng Trung - Quan Thoại: (833) 808-8153
Hàn Quốc: (833) 808-8164
Tiếng Tây Ban Nha: (833) 388-8168
Tiếng Việt: (833) 808-8163

Giờ hoạt động:

Từ ngày 1 tháng 10 đến ngày 31 tháng 3
8 giờ sáng – 8 giờ tối, 7 ngày một tuần

Từ ngày 1 tháng 4 đến ngày 30 tháng 9
8 giờ sáng – 8 giờ tối, Thứ Hai – Thứ Sáu

Nếu quý vị muốn có một bản sao kỹ thuật số của bản tin này cho chính mình hoặc để chia sẻ với bạn bè của mình, vui lòng truy cập vi.clevercarehealthplan.com/newsletter và tải xuống bản sao miễn phí của quý vị!