

Bản Tin Sức Khỏe và Gia Đình **Mùa Thu 2014**



Nơi tìm câu trả lời cho các phúc lợi về thuốc

Molina muốn quý vị trao đổi với bác sĩ của mình về các loại thuốc cần thiết. Nếu quý vị muốn biết thêm về các phúc lợi thuốc của mình hoặc quy trình nhà thuốc của chúng tôi, hãy gọi đến Dịch Vụ Thành Viên. Quý vị cũng có thể truy cập trang web của chúng tôi tại

www.MolinaHealthcare.com. Trên trang web này, quý vị có thể tìm thấy:

- Một danh sách thuốc đồng dạng và thuốc chính hiệu mà chúng tôi bao trả và không bao trả (danh mục thuốc)
- Các giới hạn về thuốc được bao trả
- Những thay đổi và cập nhật danh sách thuốc được lập trong năm
- Quy trình đề nghị sự chấp thuận đặc biệt cho các loại thuốc không có trong danh sách
- Quy trình thay đổi thuốc thành thuốc đồng dạng
- Quy trình sử dụng các loại thuốc khác nhau có cùng tác dụng như thuốc chính hiệu hoặc thuốc đồng dạng
- Các quy tắc thử các loại thuốc nhất định trước khi chúng tôi bao trả cho một loại thuốc khác cho cùng chứng bệnh
- Cách bác sĩ của quý vị có thể đề nghị chúng tôi chấp thuận cho các loại thuốc nhất định
- Cách bác sĩ của quý vị có thể đề nghị một lượng thuốc mà quý vị có thể cần
- Thông tin cần thiết từ bác sĩ của quý vị để được chấp thuận cho một số thuốc của quý vị
- Hướng dẫn Phúc Lợi Nhà Thuốc của quý vị

Trong Số Đây

Nơi tìm câu trả lời cho các phúc lợi về thuốc 1

Ngăn ngừa bệnh cúm: Những thói quen sức khỏe tốt có thể giúp ngăn chặn vi trùng 2

Gian lận, lãng phí, và lạm dụng chăm sóc sức khỏe 2

Uống thuốc 2

Cải thiện dịch vụ cho các thành viên của Molina Healthcare 3

Bây giờ đã có dành cho các Thành Viên Molina Medi-Cal! 3

Các dịch vụ thông dịch 4

Những Vấn Đề Khi Làm Mẹ® 5

Chào mừng các thành viên mới! 5

Tất cả các bản tin cũng có trên trang www.MolinaHealthcare.com.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ yêu thích và/hoặc định dạng có thể truy cập của quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-888-665-4621.

This health bulletin is also available in English. Please call Member Services to request an English copy.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Ngăn ngừa bệnh cúm: Những thói quen sức khỏe tốt có thể giúp ngăn chặn vi trùng

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm theo mùa là chích ngừa bệnh cúm mỗi năm.

Là thành viên của Molina Healthcare, quý vị có thể được chích ngừa bệnh cúm theo mùa miễn phí. Nhiều nhà thuốc có chích ngừa bệnh cúm cho các thành viên trưởng thành. Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ của mình.

Mùa cúm thường bắt đầu vào tháng 10. Thực hiện thói quen sức khỏe tốt. Giúp ngăn chặn sự lây lan vi trùng và ngăn ngừa các bệnh tật như cúm.

1. Tránh tiếp xúc gần với những người mắc bệnh.
2. Ở nhà khi quý vị bị ốm.
3. Che mũi và miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
4. Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước.
5. Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.
6. Thực hành các thói quen sức khỏe tốt khác.



Gian lận, lãng phí, và lạm dụng chăm sóc sức khỏe

Chi phí chăm sóc sức khỏe tăng lên mỗi năm. Việc gian lận, lãng phí và lạm dụng chăm sóc sức khỏe phải chịu trách nhiệm về một số chi phí này. Khoảng 3-10% chi phí chăm sóc sức khỏe của quốc gia là do gian lận, lãng phí và lạm dụng. Điều này có thể từ \$81 lên \$270 tỷ. Chi phí chăm sóc sức khỏe cao khiến cho việc tài trợ các chương trình như Medicaid trở nên khó khăn.

Gian lận, lãng phí và lạm dụng cũng có thể ảnh hưởng đến chất lượng chăm sóc. Molina Healthcare lo lắng về điều đó. Molina muốn đảm bảo rằng mọi thành viên đều được chăm sóc có chất lượng tốt.

Quý vị cho rằng mình không nhận được các dịch vụ do Molina thanh toán? Quý vị cho rằng mình có thể là nạn nhân của việc gian lận, lãng phí và lạm dụng? Quý vị biết có người đang gian lận chăm sóc sức khỏe? Quý vị có thể giúp Molina bằng cách cho chúng tôi biết về mối quan ngại của quý vị.

Quý vị có thể báo cáo gian lận, lãng phí và lạm dụng lên AlertLine (Đường Dây Thông Báo) của Molina. Quý vị có thể gọi AlertLine 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Hãy gọi đến AlertLine theo số điện thoại miễn phí (866) 606-3889. Quý vị cũng có thể báo cáo mối quan ngại của mình lên trang web AlertLine. Quý vị có thể tìm thấy trang web này tại địa chỉ <https://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.

Với sự trợ giúp của quý vị, Molina có thể ngăn chặn tình trạng gian lận, lãng phí và lạm dụng chăm sóc sức khỏe!

Uống thuốc

Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị uống một, hai hoặc mười viên thuốc mỗi ngày. Quý vị có bao giờ nhìn vào viên thuốc và tự hỏi "tại sao tôi lại uống thứ này?" Quý vị không cô đơn. Nhiều căn bệnh mạn tính (như mức đường trong máu cao hoặc cao huyết áp) đòi hỏi quý vị phải uống thuốc mỗi ngày. Nếu quý vị uống thuốc theo sự chỉ định của bác sĩ, quý vị sẽ có sức khỏe tốt hơn và ít bệnh hơn. Đôi khi quý vị có thể không cảm thấy có sự khác biệt khi uống thuốc, nhưng chúng vẫn đang bảo vệ quý vị.

Luôn uống thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ quý vị.

Biết được thuốc của quý vị đang làm gì cho sức khỏe của quý vị cũng tốt. Nếu quý vị biết tại sao mình lại uống thuốc, có nhiều khả năng quý vị sẽ uống theo chỉ dẫn. Đề nghị bác sĩ của quý vị hoặc dược sĩ giải thích tác dụng giúp quý vị luôn khỏe mạnh của thuốc như thế nào.



MolinaHealthcare.com

Cải thiện dịch vụ cho các thành viên của Molina Healthcare

Chất Lượng Chăm Sóc Quý vị Nhận Được là Điều Quan Trọng đối với Chúng Tôi.

Molina muốn quý vị và gia đình của quý vị được chăm sóc cần thiết. Chúng tôi có một **Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng (QI)** để đánh giá công việc của chúng tôi. Mỗi năm, chúng tôi đề ra các mục tiêu để cải thiện các dịch vụ chăm sóc mà các thành viên nhận được. Chúng tôi quan tâm đến việc các thành viên của mình có được kiểm tra và xét nghiệm cần thiết không. Chúng tôi cũng quan tâm đến việc quý vị có hài lòng với dịch vụ chăm sóc và bác sĩ của mình không. Chúng tôi lắng nghe những ý kiến đóng góp của quý vị và tìm cách cải thiện dịch vụ của mình.

Quý vị có thể tìm thấy thông tin về các mục tiêu, tiến triển và kết quả của **Chương Trình QI** chúng tôi trên trang web này. Vui lòng truy cập trang web của Molina tại địa chỉ <http://www.molinahealthcare.com>.

Những điều Chương Trình QI của Molina cung cấp cho quý vị

Chương Trình QI của Molina có các chương trình và thông tin giúp quý vị sống khỏe mạnh. Có nhiều chủ đề bao gồm:

- Cao huyết áp, bệnh suyễn, COPD, bệnh tim, bệnh tiểu đường và các chương trình giảm cân
- Những chọn lựa lành mạnh nếu quý vị đang có em bé
- Giúp bỏ hút

Chương Trình QI của Molina:

1. Tiếp cận đến quý vị. Chúng tôi gửi:
 - Thông tin về sức khỏe trong các bản tin
 - Nhắc nhở tầm soát và xét nghiệm mà quý vị cần
2. Phối hợp để giúp quý vị an toàn và khỏe mạnh. Chúng tôi có:
 - **Chương Trình An Toàn dành cho Bệnh Nhân** - cho quý vị biết cách giữ an toàn trong khi được chăm sóc sức khỏe
 - **Hướng Dẫn về Sức Khỏe Phòng Bệnh** - cho quý vị biết bao lâu nên thăm khám với bác sĩ
Quý vị sẽ tìm hiểu các loại xét nghiệm, kiểm tra, hoặc chủng ngừa mà quý vị cần. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu xem khi nào cần thực hiện.
3. Hãy nhớ giữ an toàn khi quý vị được chăm sóc. Chúng tôi xem xét:
 - Sự an toàn trong văn phòng của bác sĩ
 - Báo cáo an toàn của các bệnh viện, đường đường chuyên môn và trung tâm phẫu thuật

Quý vị có thể so sánh các bệnh viện và các trung tâm chăm sóc sức khỏe khác bằng cách vào các trang web sau:

Leapfrog Group (<http://www.leapfroggroup.org/>)

The Joint Commission (<http://www.qualitycheck.org/consumer/searchQCR.aspx>)

Để yêu cầu một bản in kết quả chất lượng hoặc Chương Trình QI của chúng tôi, hãy gọi đến Dịch Vụ Thành Viên của Molina Healthcare. Số điện thoại có ở mặt sau thẻ ID của quý vị.

Bây giờ đã có dành cho các Thành Viên Molina Medi-Cal!

Những gợi ý để tận dụng lần thăm khám với bác sĩ CỦA QUÝ VỊ

Thăm khám với bác sĩ là dịp để quý vị và bác sĩ của quý vị cùng làm việc với nhau để chăm sóc sức khỏe của quý vị!

- Tìm hiểu về thời gian chờ để đặt hẹn.
- Tìm hiểu những gợi ý để chuẩn bị cho cuộc hẹn của quý vị.

Vui lòng truy cập Cổng Thông Tin dành cho Thành Viên để biết thêm thông tin tại www.MyMolina.com!



MolinaHealthcare.com



Các dịch vụ thông dịch

- Quý vị có nói ngôn ngữ nào khác tiếng Anh không (kể cả ngôn ngữ ký hiệu)?
- Quý vị có khó khăn gì khi trao đổi với bác sĩ của mình bằng tiếng Anh không?
- Quý vị có cần một thông dịch viên không?

Molina cung cấp các dịch vụ thông dịch miễn phí cho quý vị!

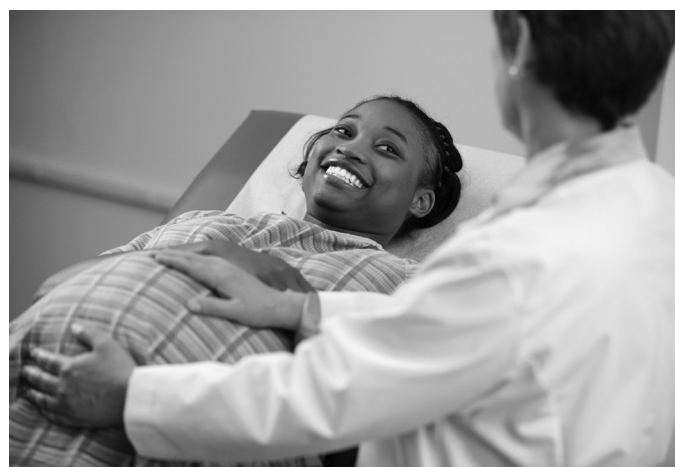
Thông Dịch Qua Điện Thoại	Gọi cho Phòng Dịch Vụ Thành Viên theo số 1-888-665-4621
Thông dịch trực tiếp <i>(Họ có thể gặp quý vị tại văn phòng của bác sĩ khi quý vị đến thăm khám)</i>	Gọi cho Phòng Dịch Vụ Thành Viên theo số 1-888-665-4621
Dịch vụ TTY <i>(Nếu quý vị điếc hoặc lờ mờ tai)</i>	Quay số 711 để sử dụng Dịch Vụ Tiếp Âm California
Thông Dịch Viên Ngôn Ngữ Ký Hiệu	Gọi cho Phòng Dịch Vụ Thành Viên theo số 1-888-665-4621

Vui lòng gọi đến Dịch Vụ Thành Viên yêu cầu thông dịch viên từ 3 đến 5 ngày làm việc trước khi quý vị đến thăm khám bác sĩ. Đối với thông dịch viên ký hiệu, tốt nhất là quý vị nên gọi đến ít nhất 5 ngày trước khi quý vị đến thăm khám. Sự trao đổi giữa quý vị và bác sĩ của quý vị rất quan trọng. Nếu bác sĩ của quý vị hiểu được các vấn đề của quý vị, họ có thể giúp quý vị. Chúng tôi muốn chắc chắn rằng quý vị nhận được sự chăm sóc có chất lượng. Mọi thành viên đều có thể tiếp cận dịch vụ thông dịch. Vui lòng không dùng người nhà, trẻ vị thành niên hoặc bạn bè để thông dịch cho quý vị.

MolinaHealthcare.com

Chương Trình Những Vấn Đề Khi Làm Mẹ®

Sức khỏe tốt của em bé bắt đầu khi quý vị mang thai. Nếu quý vị đang có thai hoặc nghĩ mình có thể có thai, vui lòng gọi đến chúng tôi và cho chúng tôi biết. Molina Healthcare có chương trình những vấn đề khi làm mẹ® dành cho phụ nữ mang thai. Quý vị sẽ được hỗ trợ cần thiết để mang thai khỏe mạnh. Để đăng ký tham gia chương trình, vui lòng gọi đến chúng tôi theo số điện thoại miễn phí (866) 891-2320. Hãy gọi ngay bây giờ để đăng ký.



Chào mừng các thành viên mới!

Các thành viên mới phải thăm khám với bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của mình để được Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu (IHA) trong vòng 120 ngày kể từ ngày trở thành thành viên. Trẻ em cũng phải được đánh giá IHA trong vòng 120 ngày kể từ ngày trở thành thành viên. Đối với những trẻ dưới 2 tuổi, nên thực hiện hoàn tất IHA trong vòng 120 ngày, hoặc theo Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (AAP) đề nghị nếu thời gian nào ngắn hơn. Vui lòng tham khảo với bác sĩ của con quý vị. Cuộc gặp gỡ đầu tiên này với PCP mới của quý vị sẽ giúp quý vị hiểu được PCP của mình khi quý vị khỏe mạnh. PCP sẽ đánh giá xem xét tình trạng sức khỏe và nhu cầu y tế của quý vị.

Hãy đến PCP của quý vị để được khám theo dõi mỗi năm, để xét nghiệm và nhận kết quả xét nghiệm, chủng ngừa, và khi quý vị ốm. Nếu quý vị hoặc con của quý vị cần chăm sóc đặc biệt, PCP của quý vị sẽ giúp quý vị điều đó. PCP của quý vị sẽ giúp quý vị và con của quý vị khỏe mạnh.

Hãy đến đúng giờ để được IHA và trong các cuộc hẹn khác. Nếu quý vị sẽ đến trễ hoặc không thể giữ hẹn, hãy gọi đến văn phòng của PCP.

Nếu quý vị có câu hỏi thắc mắc về việc thăm khám với PCP của quý vị để được IHA, quý vị có thể gọi Dịch Vụ Thành Viên Molina Healthcare theo số điện thoại miễn phí 1-888-665-4621.



MolinaHealthcare.com



QI Department

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



Câu hỏi về sức khỏe của quý vị?

Hãy gọi Đường Dây Tư Vấn Y Tá của chúng tôi!

Tiếng Anh: (888) 275-8750

Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537

MỞ CỬA 24/24!

Sức khỏe của quý vị là sự ưu tiên của chúng tôi!

Đối với người khiếm thính, vui lòng gọi số TTY (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha): 711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

NSR_14_MMP_675_CANEWSVt
44705DM0814