

2024 年第 1 册

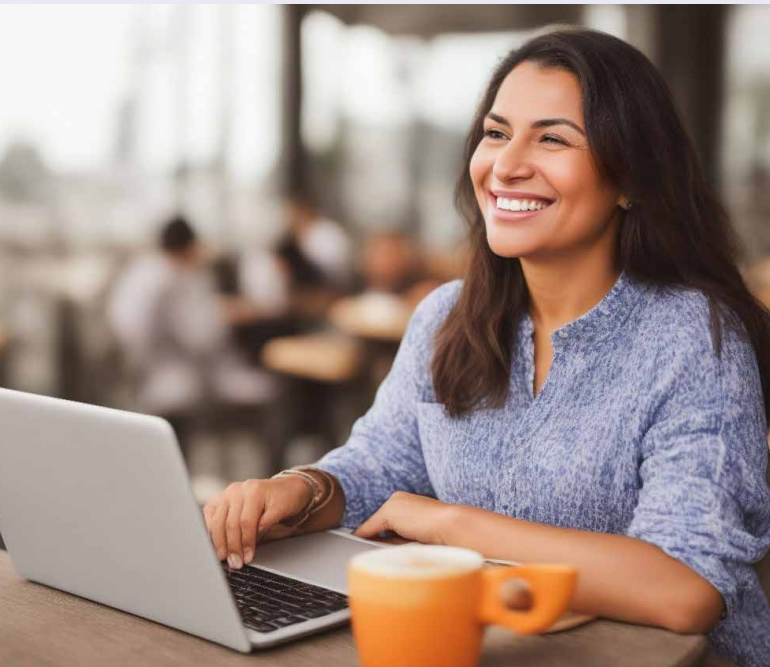
# 观点

会员通讯



VHP 咨询委员会 .....	2
VHP 会员工具 .....	3
健康和保健 .....	4
疫苗和疫苗接种 .....	7
Medi-Cal 更新 .....	9
AAAHC 认证 .....	10
更多重要资源和信息 .....	11

# VHP 咨询委员会



## 加入我们的咨询委员会，帮助构建一个更加平等的未来

您是否曾经想过帮助打造 VHP 的未来，并影响我们为会员服务的方式？您将能够贡献出哪些创意或见解？加入 VHP 咨询委员会，您便有机会带来切实的影响。

该咨询委员会是一个致力于帮助 VHP 提升会员体验的团队。加入咨询委员会，您便能够帮助确保 VHP 满足社区需求，并向依赖于我们的人提供优质的医疗保健服务。该委员会包括至少 51% 的 VHP 会员，每年线上会面四次，而且定期向 VHP 的管理机构报告各种建议。

VHP 服务运营总监/VHP 咨询委员会主席 Martha Cisneros 说道：“我们希望能够倾听来自您的反馈。您能够帮助我们为所有会员打造一个更加公平、更具包容性的未来。”

欲了解更多相关信息，请致电 **1-888-421-8444** 联系会员服务部，请求就咨询委员会相关事项与会员服务部经理进行沟通。您还可发送电子邮件至 [memberservices@vhp.sccgov.org](mailto:memberservices@vhp.sccgov.org)。

# VHP 会员工具

## 完成您的 2024 年健康风险评估

请登录 [www.vhpconnect.org](http://www.vhpconnect.org) 完成健康风险评估 (HRA), 为您 2024 年的健康负责。

该调查有助于我们了解您的需求, 并发现潜在的健康风险, 使我们能够确定哪些计划和服务可能对您有益。HRA 还能够助力您反思各种行为, 与您的医生讨论各种疑虑, 并确定未来的健康风险。完成评估之后, 我们的病例管理团队可协助您安排预约、进行筛查, 或者了解相关计划的各种信息。

开启您更加健康的生活之旅, 请从完成您的 HRA (网址: [www.vhpconnect.org](http://www.vhpconnect.org)) 开始!

VHP 会在您旅程中的每一步为您提供服务。如有疑问或在填写 HRA 的过程中需要帮助, 请拨打 **669-263-4754** 或 [casegmt@vhp.sccgov.org](mailto:casegmt@vhp.sccgov.org) 联系个案管理部门。



## VHP Connect

VHP 推出了在线会员门户网站 VHP Connect ([www.vhpconnect.org](http://www.vhpconnect.org)), 方便您在一个位置轻松获取自己的所有健康信息!

### 通过 VHP Connect 在线可做些什么呢?

- 查看计划资格和福利。
- 查找网络医生和药房。
- 估算服务成本。
- 访问您的数字会员 ID 卡。
- 检查授权申请的状态。
- 查看索赔和承保范围信息。
- 检查您的自付费用余额。
- 更新您的个人资料和人口统计信息。
- 与 VHP 会员服务部进行沟通

### 如何访问 VHP Connect?

- 在 [www.vhpconnect.org](http://www.vhpconnect.org) 进行在线注册。
- 或者用手机扫描二维码访问 VHP Connect: 
- 您还可以使用手机和平板电脑从 App Store 或 Google Play 商店免费下载 MyChart 应用程序, 以访问 VHP Connect。登录应用程序时, 从下拉菜单中选择 Valley Health Plan。



# 健康和保健



## 关于高血压的须知事项

血压是血液对动脉壁产生的作用力。动脉将血液从心脏输送到身体的其他各个部位。如果您的血压太高，会使心脏负荷过重。

高血压又称为高血压症，是指血压高于正常水平。建议所有人都将血压维持在 120/80 以下。根据您的活动情况的不同，您的血压水平在一天中也在发生变化。如果您的血压测量结果持续高于正常水平，则可能会被诊断为患有高血压。

VHP 健康教育专家公共卫生硕士 (MPH) Alvaro Morales 说道：“但问题是，大多数人甚至都没有意识到自己患有高血压，通常情况下，高血压没有任何警示信号或患病症状。知晓自己患有高血压的唯一方法便是测量血压并由医生诊断确认。”

您的血压水平越高，您患上其他健康问题的风险也就越大，比如心脏病、心肌梗塞和中风。请咨询您的医生，了解您个人的血压目标。

## 成因和问题

导致高血压的最常见原因是生活方式不健康，例如缺乏规律的体育运动、重盐饮食、吸烟和饮酒。高血压会随着时间的推移而逐渐加重，并以很多方式损害您的身体健康。它会损害心脏、大脑、肾脏和眼睛等身体器官。

## 如何控制您的血压

- **保持健康的体重。** 体重减轻将能够帮助降低您的血压。
- **更健康的饮食。** 多吃水果和蔬菜。探索更健康的饮食选择，例如低脂乳制品以及饱和脂肪和总热量较低的食物。
- **减少钠的摄入。** 最好能每天保持在 1,500mg 以下。
- **让自己动起来。** 尽量每天至少体育运动 30 分钟（如步行）。
- **少饮酒。** 每天饮酒不超过一到两杯。

## 在家监测您的血压

在家监测血压对被诊断为患有高血压、存在高血压风险因素或者有高血压相关病症的人都有帮助。孕妇也能从在家监测血压中获益，因为其可能存在妊娠高血压或先兆子痫的风险。请咨询您的医生，了解有关在家监测血压方面的更多信息。

## 高血压和吸烟

吸烟会使血糖、血压和胆固醇水平升高。吸烟还会损害心脏和血管。如果您目前吸烟而又成功戒烟，那么您

患上心脏病、中风以及影响您神经、肾脏和口腔的其他疾病的风险就会降低。

Valley Health Plan (VHP) 致力于为希望停止使用烟草制品的会员提供支持。会员们可参加 VHP 的戒烟支持课程，学习如何管理和应对戒烟。该课程由 VHP 教育专家通过线上和面授方式开展。

要了解有关戒烟支持课程的更多信息，请通过以下方式联系 VHP 健康教育部门：**1-669-220-5235** 或 [healtheducation@vhp.sccgov.org](mailto:healtheducation@vhp.sccgov.org)。

## 与您的医生沟通

很多健康问题，如果发现得早，那么就可以通过生活方式方面的改变加以逆转。您对健康相关信息了解得越多，您就更有能力作出更好的健康选择。

Morales 表示：“如果您患有高血压，请与您的医生保持沟通协作，以帮助降低血压，但谨记一定要有耐心。这不是一蹴而就的事情，可能需要花些时间才能达到您的血压目标。”

计划安排您每年一次的健康体检，记得询问您的血压相关情况。



## 对乳腺癌和结直肠癌的认识

美国三分之一的人群受到癌症影响。很有可能您或您认识的人已经受到癌症的影响。

VHP 首席医疗官 Nidhi Gupta 博士解释道：“人体由数万亿个细胞组成，这些细胞生长和分裂形成新细胞，当细胞异常或老化时，它们通常会死亡。如果在这一过程中出现问题，那么就会罹患癌症，细胞不断形成新细胞，但老化或异常的细胞并没有如预期那样死亡。”

癌症是一种很复杂的疾病，而且分为很多种类型。癌症可发生在身体的任何部位，以其开始发生癌变的身体部位名称而命名。例如，从乳房开始发生癌变的癌症即被称作乳腺癌，即便它扩散到了身体的其他部位。

## 乳腺癌

乳腺癌是出生时指定性别为女性的人群第二大常见癌症，仅次于皮肤癌。乳房中的细胞开始失控地生长。这会导致癌细胞占据了原本通常由健康细胞所填充的空间，这就使得人体很难按照原本的方式继续运转。

## 乳腺癌风险因素

年龄和性别是影响您罹患乳腺癌风险的主要因素。

Gupta 博士说道：“虽然顺性别女性和出生时指定性别为女性的人群罹患乳腺癌的几率最高，但所有性别的人群都有可能罹患这种癌症。毕竟每个人都有乳腺组织。”

大多数罹患乳腺癌的患者年龄都超过 50 岁。其他风险因素包括乳腺癌个人病史或某些非乳腺癌疾病，以及乳腺癌或卵巢癌的家族病史。

## 乳腺癌筛查和检查类型

尽管有些人可能会有一些症状，但很多患有乳腺癌的个人都未显示疾病的任何迹象，因此定期筛查就变得非常重要。虽然乳腺癌筛查并不能防止罹患乳腺癌，但却能帮助及早发现疾病，这样就能提高成功治愈的几率。还有一些其他检查，也能够帮助筛查乳腺癌：

- **乳房 X 光检查**是乳房和胸部的一种 X 光检查，它可能能在肿瘤尚小很难察觉时发现肿瘤的存在。对于

很多人而言，乳房 X 光检查是用来在肿瘤比较容易治疗之时、尚未大到引发症状之前及早发现乳腺癌的最佳方法。

- **临床乳房和胸部检查**是由医生或其他健康专业人士进行的一项乳房和胸部检查。他们将会在检查过程中检查乳房和腋下是否有肿块或看起来异常的任何其他症状。
- **乳房和胸部自我检查**是由个人逐步进行的一项检查，通过观察和触摸乳房或胸部的方法来检查是否存在任何异常症状。

## 结直肠癌

结直肠癌是所有性别人群中第三大最常见的非皮肤癌类型。它是美国第二大癌症死亡原因，仅次于肺癌。这种癌症最常发生在 65-74 岁年龄的人群中。结直肠癌是指结肠或直肠中的恶性肿瘤。这种癌症可能开始于结肠或直肠内壁上称为息肉的生长。有些息肉逐渐癌变。

## 结直肠癌风险因素

很多因素都会影响您罹患这种癌症的风险，包括结直肠癌个人或家族病史，以及某些类型的息肉。请咨询您的医生，了解其他风险因素。

## 结直肠癌筛查和检查类型

结肠直肠癌筛查对于在息肉发展成为癌症之前发现息肉以及在治疗成功几率最大的时候及早发现癌症非常重要。据美国癌症协会称，罹患结直肠癌风险较高的个人应在 45 岁之前开始进行筛查，之后增加筛查频率，并接受针对性的检查。而那些被认为罹患风险不高的个人则应在 45 岁时开始定期进行筛查。

可以进行一些不同的检测，来检查息肉和结直肠癌：



- **粪便检测**，用于检查粪便中是否存在无法用肉眼观察到的微量出血。
- **乙状结肠镜检查**，即借助一根柔软且带有照明装置的内窥镜软管来检查直肠和乙状结肠，并在需要的情况下提取组织。
- **结肠镜检查**和乙状结肠镜检查很类似，但此项检查用来对整条结肠进行检查，并在需要的情况下提取组织。
- **仿真结肠镜检查**使用一种特殊的 X 光机来从体外对结肠和直肠进行拍照。

乳腺癌和结直肠癌筛查能够挽救生命。随着医学科学的不断进步，很多罹患癌症的患者现在都能成功被治愈，并在病愈之后继续过着充实、健康的生活。请致电医生诊室以安排约诊，或者了解有关癌症筛查方面的更多信息。



## 疫苗和疫苗接种

### 突发性公共卫生事件新冠爆发后相关福利

在突发性公共卫生事件 (PHE) 新冠爆发期间, Valley Health Plan 免费为会员提供更多新冠相关福利。针对新冠的联邦 PHE 已于 2023 年 5 月 11 日终止。根据州指导方针, 自 2023 年 11 月 12 日起开始发生一些变化。

#### 须知事项

自 2023 年 11 月 12 日起, VHP 会员仍可通过网络内的医生和药房进行新冠检测、接种疫苗和获得相关治疗, 无需事先授权或分摊费用。

#### 在零售药房接种新冠疫苗

现在, 您可在 Walgreens、Safeway、Costco 和 CVS 等零售药房接种新冠疫苗。请通过电话或在线与药房预约时间, 务必记得要带上您的 VHP 会员 ID 卡。您还可以在任何 Valley Medical Center 药房接种新冠疫苗,

请登录 [myhealthonline.sccgov.org](https://myhealthonline.sccgov.org) 进行在线约诊。

## 哪些方面发生变化

如果通过网络外的医疗服务提供商进行新冠检测、接种疫苗和获得治疗，则需分摊费用。

您可在网络内药房免费获得非处方新冠病毒检测试剂盒。如果网络内药房没有试剂盒而需要从网络外提供商处获得，则 VHP 将为会员每月报销最多八个非处方新冠病毒检测试剂盒。每位会员每次检测最高报销费用为 12 美元。这包括所有费用，如税费和配送费。

如果您有任何疑问，请致电 [1-888-421-8444](tel:1-888-421-8444) 或发送电子邮件至 [memberservices@vhp.sccgov.org](mailto:memberservices@vhp.sccgov.org)，联系 VHP 会员服务部。

## 为什么接种疫苗对于孩子至关重要

### 接种疫苗能够保持儿童健康

疫苗能够预防很多会给孩子带来长期健康问题的病症和疾病。这些问题可能包括失明、失聪、脑损伤甚至死亡。此外，相较于成人，患流感的五岁以下儿童需要住院治疗的可能性会更大。保护婴幼儿尤其重要。

疾病控制和预防中心 (CDC) 建议儿童在 2 岁前接种以下疫苗：

- 乙型肝炎 (HepB)
- 轮状病毒 (RV)
- 白喉、破伤风和百日咳 (Tdap)
- 乙型流感嗜血杆菌 (Hib)



- 肺炎球菌病 (PCV)
- 脊髓灰质炎 (IPV)
- 新冠肺炎 (COVID-19)
- 流行性感冒 (流感)
- 麻疹、腮腺炎、风疹 (MMR)
- 水痘 (牛痘)
- 甲型肝炎 (HepA)

### 接种疫苗能够为其他人提供保护

未接种疫苗的孩子能够将疾病传染给其他人，例如新生儿、老年人以及有慢性健康问题的人。

### 接种疫苗能够防止工资损失

当孩子生病了，父母和监护人可能就需要请假来照顾他们。请假就会造成收入损失，还会为家庭增加压力。

如需详细了解每个年龄阶段建议接种的疫苗情况，请访问：[cdc.gov/vaccines](https://cdc.gov/vaccines)。如需了解您的孩子需要接



种哪些疫苗，或者如果您有关于孩子健康方面的任何问题，您还可咨询您的儿科医生。

如果您有关于 VHP 是否承保疫苗费用方面的问题，请致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮

件至 [memberservices@vhp.sccgov.org](mailto:memberservices@vhp.sccgov.org)，联系 VHP 会员服务部。

## Medi-Cal 更新

### Medi-Cal 更多承保内容

自 2024 年开始，更多人将有资格投保 Medi-Cal 的全面医疗保险，包括 26 至 49 岁的成年人，无论其移民身份如何。

Medi-Cal 是一项能够帮助低收入人群支付医疗保健服务费用的计划。Medi-Cal 可帮助承保以下方面的费用：医生就诊、处方、疫苗、精神健康护理、药物滥用治疗、眼部护理、眼镜、牙科护理、助听装置、就诊交通费用、家庭护理、为需要长期帮助的人提供护理、急救护理和专科医生就诊。

如果您有任何年龄段的家人或朋友居住在加利福尼亚州，收入较低且需要健康保险，那么他们可能具备相应资格。

#### 申请者必须：

- 居住在加利福尼亚州
- 满足收入和家庭要求。低收入要求可能会根据情况而有所不同。每个家庭的具体情况都不同，因此有意申请的人可联系其当地的 Medi-Cal 办公室获得帮助。



参与 Medi-Cal 计划受限的居民应注意留心其所在县发布的相关函件。函件中将指明他们的保险是否将自动更改为 Medi-Cal 的全面医疗保险, 或者是否需要更多相关信息。当前已参加 Medi-Cal 计划的居民则应确保及时更新其联系信息。

## 资产

新申请者和续保申请者不需要在 2024 年披露资产。资产包括汽车、房子和银行账户。

## 申请 Medi-Cal

告知您的朋友和家人他们可以在线、当面或通过邮件申请 Medi-Cal。加利福尼亚州居民可查看他们是否符合

资格或通过以下方式申请: [GetMedi-CalCoverage.dhcs.ca.gov](https://www.getmedicalcoverage.dhcs.ca.gov) 或致电当地的 Medi-Cal 办公室:

- 蒙特利县 (Monterey County):  
**877-410-8823**
- 圣贝尼托县 (San Benito County):  
**831-636-4180**
- 圣克拉拉县 (Santa Clara County):  
**408-758-3800**

## 不符合 Medi-Cal 资格?

不符合 Medi-Cal 或其他保险资格的圣克拉拉县居民可了解下初级护理服务计划。欲了解更多相关信息, 请访问: [vhpn.sccgov.org/PCAP](https://vhpn.sccgov.org/PCAP)。

# AAAHC 认证

## Valley Health Plan 荣获 AAAHC 认证

Valley Health Plan 荣获流动医疗保健认证协会 (AAAHC) 授予的为期三年的认证。这表明 VHP 始终致力于为其会员提供最高质量的服务, 并坚持卓越的业务实践。VHP 很自豪能够满足严苛的认证标准, 并决心始终如一地为个人和家庭提供优质且负担得起的医疗保险计划。欲了解有关 AAAHC 的更多信息, 请访问 [aaahc.org](https://www.aaahc.org)。

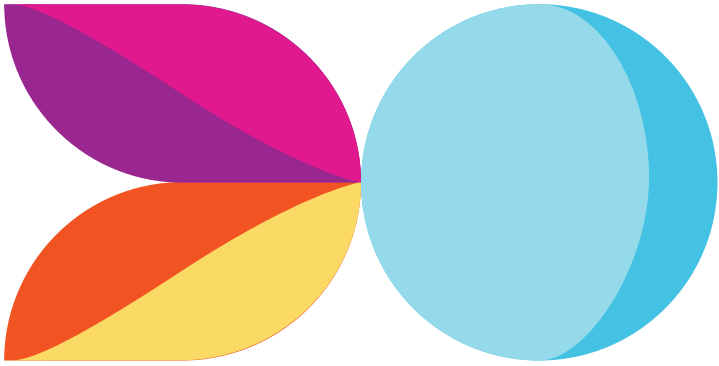


## 更多重要资源和信息

在 VHP, 我们深知, 如何充分利用您的健康计划对您来说至关重要。因此, 我们简化了流程。要在一处查找您的所有健康信息, 请访问我们的全新会员门户网站 VHP Connect, 网址为: [vhpconnect.org](http://vhpconnect.org)。

欲了解有关以下主题的信息, 请访问 [valleyhealthplan.org](http://valleyhealthplan.org) >“Members” (会员) 选项卡 >“Forms and Resources” (表格和资源) 或访问 [valleyhealthplan.org](http://valleyhealthplan.org) >“Members” (会员) 选项卡 >“Benefits Handbooks” (福利手册)。

- 医疗保健事前指示
- 关于财务激励的肯定声明
- 自闭症护理管理计划
- 地址变更
- 选择和更换您的初级护理医生 (PCP)
- 慢性病管理计划/护理管理
- 综合承保范围说明书
- 福利协调
- 急救和急诊护理服务
- 申诉和上诉流程
- 语言协助
- 锁定条款
- 会员权利及责任
- 非歧视
- 受保护的健康信息
- 提供商目录/搜索
- 自助转介服务 (直接就诊)
- 及时就诊
- 浪费、欺诈和滥用



**VHP** Valley  
Health Plan