

健康與文化





2023 年就是要在健康和保健上继续保持您的明智之選



我代表 Clever Care 的所有同仁，感謝您選擇我們作為您的 Medicare Advantage 計劃提供者。展望新的一年，讓我們共同努力，實現您的健康目標。畢竟，您的健康不僅僅是去看醫生和去醫院。Clever Care 提供 Medicare 計劃中的所有醫療保健承保範圍以及側重於促進預防保健的巨大補充福利。您一生都在努力工作，現在是時候用尊重您的傳統、價值觀和完整的您的福利來回饋自己了。

Myong Lee (명 리)
創辦人暨執行長
Clever Care Health Plan, Inc.

本期內容

充分利用您的福利的五種好方法	4
使用它或失去它：您的靈活福利指南	8
Siddiq 博士關於健康腸道的建議	10
福全健保腦筋急轉彎	11
照亮您的家以防止跌倒	12
歡慶社區	14



五種好方法

充分利用您的福利

您的福利就是：您的福利。如果您僅在生病時使用您的 Medicare Advantage 計劃去看醫生和去醫院，您就會失去很多健康和保健的機會。

您的醫療保健不僅僅是治療疾病。對您的健康採取平衡方法很重要。

這裡有五種非常棒的方式來充分利用您的福利並慶祝您的整體健康！

1 您的靈活津貼卡提供許多出色的預防和補充護理福利*

使用靈活的津貼卡支付高爾夫、健身房會員費、瑜伽、普拉提課程、紅參等草藥補品、泰諾等非處方藥，甚至牙膏的費用。高爾夫不再是奢侈品；使其成為您醫療保健的一部分。

您的彈性卡已預先存入，就像借記卡一樣，可以隨時使用。因此，使用您的彈性卡而不是自掏腰包購買支付 24 Hour Fitness 或 LA Fitness 健身房會員資格費。

*Fortune (HMO) 靈活津貼僅涵蓋健身活動。

2 進入東方醫學

無論您是尋求放鬆還是希望治療慢性背痛、失眠或控制體重，Clever Care 的東方醫學承保範圍都涵蓋了廣泛的專家和服務來幫助滿足您的需求。

Clever Care 計劃提供了：

- 獲得針灸
- 拔罐療法、推拿
- 按摩和反射療法
- MedX™ 治療
- 太極
- 草藥補充劑

在改變您的飲食、補充攝入量或健身方案之前，請先諮詢您的醫生。

要查找網絡內針灸師或東方醫學醫療提供者並查看是否提供草藥補充劑，請訪問

zh-members.clevercarehealthplan.com。

3 別讓語言成為護理的障礙

Clever Care 以提供符合會員文化需求的語言服務和支持而自豪。因此，Clever Care 建立了一支廣泛而全面的專業 Medicare Advocate 專家團隊，以幫助會員導航和獲得護理。從代表會員安排醫生預約到通過賬單、支持和資源服務與您交談，Clever Care 的客戶服務團隊竭誠為您服務。我們的工作時間是從10月1日至3月31日，每星期7天，早上8點至晚上8點。從4月1日至9月30日，星期一至星期五，早上8點至晚上8點。請撥打 (833) 808-8153 (普通話) 或者 (833) 808-8161 (粵語) (TTY: 711) 聯繫並獲得您需要的支持。





4 更容易獲得護理

2023 年有一批全新的福利，旨在使非緊急情況下更容易、更方便地獲得護理。有鼻塞和喉嚨痛，但不想在緊急護理處等待數小時或數天才能與您的 PCP 預約？如果您在度假期間患感冒或突然出現皮疹並且需要護理而又不縮短旅行時間，會發生什麼情況？好消息是您可以使用以下選項在需要時獲得所需的幫助。

Teladoc®

Teladoc 委員會認證的醫生或心理健康專家可通過電話或視頻諮詢和/或診斷和治療基本醫療狀況並開一些藥物。如果不方便出門、在度假或出城，Teladoc 是一個不錯的選擇。要安排預約，請致電 1-800-TELADOC (1-800-835-2362) / (TTY:1-855-636-1578) 或訪問 teladoc.com/register 或從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Teladoc App。首次使用時需要使用有效的電子郵件地址進行註冊。

24 小時護士熱線

如果您生病或受了輕傷，需要立即回答您的健康問題，請致電我們的 24 小時護士熱線。當您致電我們的 24 小時護士熱線時，我們的護士可以確定您是否需要安排就診或前往急診室，並就如何最好地治療不需要醫療干預的感冒和輕傷提供醫療建議。24 小時護士熱線的共付額為 \$0。致電 1-800-396-1961 (TTY:711)。

MinuteClinic™

MinuteClinics™ 是由執業護士和醫師助理提供的步入式 (無需預約) 醫療保健服務。您通常可以在 CVS/藥店內找到 MinuteClinics™。您可以直接走進去或在線安排預約。這些診所可能比緊急診所更便捷，您甚至可以在不去其他地方的情況下配藥。



5 賺取年度健康檢查和其他符合條件的醫生檢查的獎勵[†]

當您通過 PCP 完成年度健康檢查時，錢將存入您的靈活津貼卡。您是否知道在註冊後 90 天內完成健康風險評估 (HRA) 可以獲得 \$20 的獎勵？您還可以獲得各 \$10 的 COVID-19 和流感疫苗獎勵。完成年度健康檢查或居家健康檢查可獲得 \$50。有很多方法可以在保持健康的同時賺取獎勵金。要了解更多信息，請致電 (833) 808-8153 (普通話) 或者 (833) 808-8161 (粵語) (TTY:711) 聯繫我們的客戶服務團隊。

[†]獎勵可用於購買非處方藥、草藥補充劑、核准的雜貨和健身活動。Fortune 計劃會員還可以使用他們的獎勵購買不在他們的季度彈性津貼承保範圍內的雜貨、草藥補充劑和非處方藥。





使用它或失去它

靈活福利指南

所有 2023 Clever Care 會員都應該已經收到郵寄的靈活津貼卡。此卡預存了季度金額，此金額因您的 Clever Care 健康保險計劃而異。每三個月，此靈活津貼卡就會充值一個新的津貼。

認識下某人 A 和 某人 B。

兩人都在 Clever Care 的 Longevity (HMO) 計劃中，該計劃每季度提供 \$300 的津貼。

	 某人 A	 某人 B
第一季度 一月 二月 三月	每月使用 \$25 支付健身房會員費， 每月使用 \$70 購買草藥補充劑。 使用：\$285 損失：\$15	將彈性卡放在他們的梳妝台抽屜裡 並忘記它。 使用：\$0 損失：\$300
第二季度 四月 五月 六月	購買草藥補品，支付健身房會員費， 並使用額外津貼購買牙膏和泰諾。 使用：\$300 損失：\$0	將彈性卡放在抽屜裡並又錯過了。 使用：\$0 損失：\$300
第三季度 七月 八月 九月	使用完畢他們所有的 \$300 津貼！ 使用：\$300 損失：\$0	卡仍然未使用。某人 B 用自己的錢 來支付他們的計劃所涵蓋的費用。 使用：\$0 損失：\$300
第四季度 十月 十一月 十二月	再次使用所有 \$300 的津貼。幹得 好，某人 A！ 使用：\$300 損失：\$0	記得他們的彈性卡並用它來支付高 爾夫、紅參和泰諾的費用。 使用：\$235 損失：\$65
	到年底，某人 A 節省了 \$1,185。	到年底，某人 B 只節省了 \$235。

請記住：

到每個季度末，您不使用的任何靈活津貼都會作廢。*



巧妙地使用您的靈活津貼卡，請訪問 zh-members.clevercarehealthplan.com 以了解更多關於您可以在什麼地方使用彈性卡的信息。

如果您在下草藥補充劑或非處方藥訂單時需要幫助，請致電 (833) 808-8153 (普通話) 或者 (833) 808-8161 (粵語) (TTY:711) 聯繫客戶服務部。

*Fortune 計劃會員的靈活津貼卡僅涵蓋健身活動。Longevity、Jasmine 和 Value 計劃會員的靈活津貼卡涵蓋健身、非處方藥 (OTC) 和草藥補充劑。在季度最後一天之前進行的購買將從當前的季度餘額中扣除。在本季度最後一天的購買將從下一季度的餘額中扣除。我們建議您在每月 27 日之前完成購買，以避免可能出現的付款問題。

Siddiq 博士關於腸道健康的健康飲食建議

我們經常強調保持身心健康的重要性。但是我們的腸道健康呢？您的腸道對於維持您的健康的不同層面都同樣重要。為您的身體提供含有“好”細菌的健康飲食是必不可少的。雖然在進行任何飲食改變之前，您應該始終諮詢您的醫生，但這裡有一些有助於促進腸道健康的食物選擇。



多酚類

促進有益細菌並防止有壞細菌。

大豆、特級初榨橄欖油、接骨木果、黑醋栗、藍莓、黑莓、草莓、樹莓、丁香、薑黃、咖哩、八角茴香、綠茶和紅茶、有機過濾咖啡、杏仁、亞麻籽、栗子、榛子、山核桃、白和黑豆、洋薊、紅色和綠色菊苣、菠菜和紅洋蔥



益生菌

有益細菌(微生物)有助於維持健康的腸道並提高身體的免疫反應。

泡菜、克非爾、希臘酸奶、酸奶、酸菜、味噌、酵母、康普茶、青豆、豆豉、納豆、傳統(非培養)酪乳和泡菜



益生菌

不易消化的食物，有助於促進腸道和腸道健康。

魔芋根、球芽甘藍、蒲公英、香蕉、大蒜、生薑、洋蔥、韭菜、蘆筍、大麥、燕麥、蘋果、豆薯根和海帶

Khaliq Siddiq, 醫學博士 首席臨床官

Siddiq 博士是一名內科醫生，熱衷於改善所有人獲得高質量醫療保健的機會。他通過強調個人的整體的生活狀況，對會員的健康採取整體分析。Siddiq 醫生在大洛杉磯和俄克拉荷馬地區從事社區醫學工作超過 20 年。



Clever 腦筋急轉彎

測試一下您的大腦。腦力練習，如數獨遊戲，是改善認知功能、記憶力和整體大腦健康的好方法。

試試數獨吧！數獨遊戲的目標很簡單。數字 1 到 9（對於 9x9）或 1 到 4（對於 4x4）只能在數獨板上的每一行、每一列和每一格中出現一次。隨著遊戲的進行，您必須更加努力地回答謎題。享受動腦筋的樂趣吧！

3			
	1		
1			
			1

3			1
1			
	1		

2			3
			2
			1
			4

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

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

照亮您的家以防止跌倒

在所有 65 歲及以上的老年人中，每年約有 25% 遭受跌倒之苦。

這個驚人的數字提醒所有人，採取措施限制潛在的跌倒可能對促進老年人的積極健康結果大有幫助。您可以做幾件事來幫助防止跌倒，雖然您無法控制和改變每個環境以滿足您的需要，但您可以在家裡做一些事情來使它更安全。您可以採取以下幾個步驟來減少跌倒的機率。



第1步： 充足的照明

使用檯燈和頂燈照亮您的家，讓您更容易看到和判斷周圍的事物。你當然知道自己在家裡的路，但你仍然容易出現誤判和失誤。一個光線充足的家提供了更好的視野和意識深度。

第2步： 讓東西觸手可及

整理您的衣服和其他必需的家居用品，例如觸手可及的食物和廚具。限制爬椅子或梯子以獲得所需物品的次數。如果您需要攀登高處，請向朋友、家人或鄰居尋求幫助。將自己限制在單層住宅或調整您的樓梯和台階以符合 ADA 標準。

第3步： 留一盞夜燈

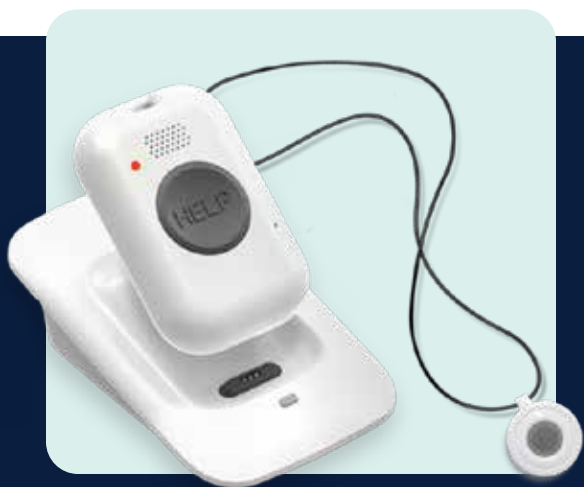
如果您經常在晚上使用洗手間或起床去廚房喝水，請為自己提供安全且可見的通道以到達您需要去的地方。將手電筒放在您睡覺的地方附近，如果您在半夜需要喝水，請將一杯水放在床邊觸手可及的地方。

第4步： 保持清醒

聽起來很明顯，提醒自己跌倒的可能性可能有助於減少看似無辜的事故的發生。下樓時數步數。可用時使用護欄。如果您戴眼鏡、有助聽器或使用助行器，請將它們放在觸手可及的地方，並儘可能使用它們。有時，最簡單的事情也會產生重大影響。

第5步： 當一切都失敗了

有時你可以把所有事情都做對，但事情卻與計劃不同。你已經完成了所有的步驟，但仍然以某種方式跌倒了。沒關係。即使您沒有預測未來的水晶球，當您跌倒時，您仍然可以採取最後一步來幫助您：擁有個人應急響應系統 (PERS)。PERS 是一種帶有監控服務的移動設備，只需按一下按鈕，即可將您連接到 24 小時響應中心。通過您的 Clever Care Health Plan 福全健保計劃，您每年可以購買一台設備，共付額為 \$0。



如何獲得 PERS

致電 Connect America，電話號碼 1-877-909-4047(TTY:711)以申請 PERS 裝置或訪問 clevercare.connectamerica.com。註冊需要一個有效的電子郵件地址。

您的家中，防止摔倒

如果您患有糖尿病或心血管疾病等慢性病，您有資格每年接受兩次居家安全評估，共付額為 \$0。要安排評估，請致電 (833) 808-8153 (普通話) 或者 (833) 808-8161 (粵語) (TTY:711) 與客戶服務部聯繫。

歡慶社區

新地点 我們的新中文和韓語社區中心現在位於蒙特利公園和韓國城！

Clever Care Health Plan 自豪地宣布我們新的蒙特利公園和韓國城分店開業。我們的新地點以及 Westminister Clever Care 社區中心在這裡竭誠幫助會員解決有關他們的醫療保健計劃問題和 Medicare 相關的問題。

通過 Clever Care 與非營利組織的合作夥伴關係，這些社區中心向老年人和其他訪客免費提供服務，以及心理健康資源、食品銀行和其他社區援助計劃。此外，社區中心的訪客還可以參加有關冥想、瑜伽、太極拳和健康營養等健康主題的課程和研討會。我們的大門向社區內的所有人敞開。我們希望能很快見到你！

有關我們位置的更多信息或獲取即將舉行的活動的時間表，請訪問 zh.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ 或致電 (833) 721-4378 與社區中心代表交談。



現在
開放!

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

我們的韓國城 Clever Care 社區中心配備了雙語英語和韓語顧問。



現在
開放!

**蒙特利公園 | 117 West Garvey Ave. #C
Monterey Park, CA 91754**

我們的蒙特利公園 Clever Care 社區中心配備了英語、廣東話和普通話的雙語顧問。



**威斯敏斯特 | 9600 Bolsa Ave., Suite D
Westminister, CA 92683**

我們的威斯敏斯特 Clever Care 社區中心配備了英語和越南語的雙語顧問。

加入我們的會員社區諮詢委員會之一



Clever Care 的會員社區諮詢委員會正在尋找像您一樣符合 Medicare 資格的會員加入！每個委員會的志願者將在提高人們對他們所代表的社區的需求和關注點的認識方面發揮重要作用。委員會會議將以您的語言進行，並在我們的社區中心舉行。

志願者委員會會員將獲悉即將推出的計劃和福利，並將與我們一起幫助提高人們對通過 Clever Care Health Plan 的醫療提供者和服務網絡提供的醫療保健服務的認識。每個委員會的目標是幫助改善並為我們的會員提供最好的護理。

委員會提供：

- 越南語
- 普通話和粵語
- 韓語
- 英文

有興趣加入嗎？

要了解更多信息或安排面談，請致電 **(833) 721-4378** 或前往我們的社區中心與我們的一位代表交談。我們期待您的回音！



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
Permit No. 1333

如果您想要本通訊的電子版供自己使用或與您的朋友分享，
請訪問 clevercarehealthplan.com/newsletter 並下載您的免費副本！

Clever Care Health Plan, Inc. 是一項與 Medicare 簽有合約的 HMO 和 HMO 慢性病特殊需求 (C-SNP) 計劃。投保需視合約續約情況而定。