



我的养老我做主

当我们听说今年“美国老年人月”的主题是“按你的方式变老”时，我们都参与其中了。虽然变老不是一种选择，但可以选择如何变老。以下是加州一些 SCAN 会员如何在 SCAN 福利的帮助下按自己的方式变老的！

85 岁的 **Jan D.** 正在努力克服一些健康问题。他利用自己的“SCAN 健身房”福利，每周锻炼三到四次，并改为更健康的饮食。仅仅几周后，他的体重已经减轻，感觉也好多了。

Manuel C. 通过他色彩鲜艳的抽象几何图案和形状的绘画，表达了他对艺术和生活的热爱。Manuel 自 2015 年起成为 SCAN 的会员，他密切配合自己的家庭医生，通过运动、饮食和药物治疗来控制糖尿病。他还充分利用额外福利，比如视力护理、眼科检查和配镜。照顾好自己的健康可以让他做自己喜欢的事情：“我今天感到充满活力，我觉得这体现在我的艺术中。”

在他 79 岁的一生中，**Cesar E.** 做过无数种工作，从学校门卫到柴油机修理工，从街头乐队的康加舞鼓手到空手道黑带。Cesar 现在已经退休了，但他通过在附近的山上徒步、跳舞、演奏音乐和做杂活，继续保持活力和良好的状态。他还很好地利用了 SCAN 的福利，看医生做定期检查，服用处方药，还每周在健身房锻炼几次。去年，当他需要紧急手术切除发炎

本期内容

总裁寄语：我们如何帮助您？	3
咨询会员服务中心	3
您是否正在忽略心理健康问题？ ..	4
为何要注重护理协调？	6
个人护理准备工作	7
健康视频速览	7

转至第2页

接上页

的胆囊时，他说他在医院得到了一流的关注和护理，这都归功于他出示了自己的 SCAN 会员卡。“能成为 SCAN 的会员真是让人开心，”他说。“我有好的医生、好的医院，还能得到良好的照顾。我向所有人推荐 SCAN。”

在 SCAN 福利的帮助下，以及他们希望如何变老的愿景中，Jan、Manuel 和 Cesar 选择继续健康、幸福和充满希望地生活。

Jan 对能继续做他喜欢做的事情感到乐观：和妻子住在 20 年的老屋中，去教堂礼拜，驾驶着他花了 10 年时间精心修复的深栗色 1938 年款帕卡德，陪陪儿孙等。

从拉美教授转行成为现代主义画家的 Manuel 说，生活一直很美好，他是这样期待的：“继续在我的艺术中表达这一点，以及我如何度过每一天。”

而 Cesar 则说：“从 1 到 10 的话，我的幸福指数是 8。”他期待着进入当地的城市大学学习计算机、钢琴和唱歌，并希望有朝一日能遇到一位和他一样对生活充满热情的伴侣。“人家说，‘可是 Cesar，你都已经 79 岁啦！’我对他们说：‘没错，可我想要做的事还多着哩！’”



SCAN 的“百岁俱乐部”会员为旧观念赋予了新的意义

在 SCAN，我们很幸运有机会认识一些真正了不起的人——我们有些会员已经 100 岁以上了。在对这些会员的生日拜访中，我们看到这些百岁老人是如何通过健康和活力的养老生活来打破刻板印象和挑战旧观念的。

LUCILLE P., 100 岁

Lucille 娇小活泼，动作优雅而自信，无不透露出她一生都热爱广场舞厅、跳舞场和任何可以有机会跳舞的场所，她一定在跳舞中感受过无穷的快乐和自由。“我喜欢这项运动，喜欢它给我的感觉，喜欢舞蹈爱好者，喜欢有关于舞蹈的一切，”她回忆道。

这些天 Lucille 把她的舞鞋换成了一双适合在她居住的大型老年公寓里散步的鞋子。虽然 Lucille 说这无法取代她在舞池中感受到的愉悦，但她很感激定期锻炼能帮助她保持健康、积极和社交。



LUPE R., 102 岁

那些认为创造力和干劲会随着年龄的增长而消失的人肯定没有见过 Lupe，她加入 SCAN“百岁俱乐部”已有三年时间了。Lupe 出生在墨西哥，但从小生活在美国，她的西班牙语和英语的听说读写能力都不错。我们上次见到 Lupe 时，她正在书写自己的人生故事，希望有朝一日能出版。Lupe 说，她长寿的关键在于一生固执：“我从不放弃。”



DONALD L., 100 岁

80 岁时因伤失去左眼本意味着 Donald 享受的许多活动都将结束。虽说失去了部分视力，但这对二战投弹手和职业骨科医生的他来说是一种财富，让 Donald 看到了保持健康、参与和从事自己喜欢的事情的新机会。

如今，Donald 和他的妻子通过与朋友打高尔夫球、与附近的家人共度时光、参与社区活动来保持忙碌的社交生活。Donald 也无意放慢脚步。他认为 100 岁只是他所说的“美好生活”中又一个里程碑。





总裁寄语

我们如何帮助您？

截至记者发稿时，COVID-19 病例数量正在下降，每天都有更多的限制被取消。SCAN 总部刚刚重新开放(撒花庆祝!)你可能不知道，但我是在疫情最严重的时候开始在 SCAN 工作的。所以，我很高兴能与我的同事们见面!

我也很高兴看到这么多人正在恢复健康活动，比如回到健身房，安排预防保健预约。

作为一名医生和一名医疗保健主管，我看到了医生办公室如何努力工作，以满足突如其来的预约需求。这也适用于心理健康专家——尤其是在过去的两年里，我们中的许多人都需要额外的支持。

这就是为什么当您需要的时候，您能得到所需的照顾和服务对我来说如此重要。如果 SCAN 可以提供帮助，请告诉我们。要获得更直接的帮助，请致电会员服务中心(您可以在本通讯背面找到电话号码)。如果您觉得有什么事我应该知道，不管是好事还是坏事，请直接给我发邮件 sjain@scanhealthplan.com。

温馨的祝福，

Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP
总裁兼 CEO
SCAN Health Plan

“SCAN 有最好的代表，他们都是专业的、令人愉快的并且非常乐于助人的。他们会热情细致地确保您的问题都得到了回答。请再接再厉。”

— SCAN 会员 Daisy A.

咨询会员服务中心



答:

我下个月就要去看我的新牙医了——我也可以用我的交通福利去预约牙医吗？

答:

是的，只要您的 SCAN 计划包含交通福利(多数都包含)。利用这项福利，健康预约时可以乘车往返，包括去看专家、牙医或眼科医生，甚至去药店取药。乘车次数会根据您的计划而有所不同，但所有搭乘一律免费。不过您需要提前计划，常规搭乘至少要提前 24 小时电话预约；需要轮椅运送的话则要提前 48 小时电话预约。

点击 scanhealthplan.com/extras 了解更多信息。观看这段短视频，了解如何利用这一福利。然后，当您准备安排乘车，请致电 SCAN 交通福利部，电话：1-844-714-2218 (TTY:711)。



答:

我找不到我的 SCAN 会员卡了。我需要换领新的会员卡吗？

答:

是的，您应该获取一张 SCAN 复制卡。无论您什么时候去看专家、做实验室测试、在药店开处方或接受其他医生的治疗，您都需要它。您可能仅在第一次见新服务提供商时才需要它，但其他人可能每次访问都需要。

获取一张 SCAN 复制卡既快捷又简单。二选一：

1. **登录您的 SCAN 在线帐户。** 您可以在这里查看和打印您的会员卡，或者在网上下单补办一张。
2. **致电会员服务中心，**让他们给您寄一张。

提示：将会员卡的照片或 pdf 副本保存到您的智能手机。

您是否正在忽略心理健康问题？



作为整体健康的重要组成部分，心理健康同样值得关注。

我们中的许多人正在进行健康检查、眼科检查和其他类型的重要预防性护理。但如果您没有同等重视自己的心理健康，您的整体健康可能依然处于危险之中。

心理健康对整体健康至关重要。当您能以最佳状态感受、思考和行动时，您就能应对生活的起起落落，建立牢固的人际关系，做出正确的选择，做事富有成效，也会更快乐。压力、焦虑或抑郁会导致身体问题，这也是影响心理健康的另一个重要原因。可以把它看作是对您身心的预防性护理。您可以这样做：

诉说出来。

生活充满了压力，小到日常烦恼，大到能撼动我们世界的经历。当有什么事困扰您时，不要隐瞒。通常，与您信任的人交谈可以让您感觉更好，帮助您更能看清事物。

活在当下。

担心过去或不可预测的未来所无法控制的事情可能会给您的身心健康带来压力和危险。通过简单的冥想、深呼吸或瑜伽，让正念成为您日常生活的一部分。每天只

要几分钟就可以帮助您放松，清空大脑，让压力保持在健康的水平。

▶有一款 App 可以做这些！



HeadSpace 是一款可进行冥想和正念的科学型 App。这是一种减轻压力、改善睡眠、保持最佳感觉状态的简单方法，大多数 SCAN 会员都可以免费使用它！有数百种指导性冥想、课程和正念练习，可以帮助您每天在几分钟内减轻压力。使用 HeadSpace 仅 10 天就可以减轻 14% 的压力。自己试试吧：scanhealthplan.com/extras（目前暂不支持普通话或粤语）。

照顾好自己的身体。

就像您身体的其他器官一样，您的大脑也需要营养才能以最佳状态运转。因此，要用健康的饮食向其提供营养以保持健康。就像锻炼可以让您的身体保持良好的工作秩序一样，有规律的体育活动是增强自尊感、减少抑郁和焦虑症状、改善睡眠、总体上让你感觉更好、看起来状态更佳的最快方法之一。

经常锻炼!



大多数 SCAN 计划都包含**健身房福利**。这里有很多健身俱乐部，从女性专用和基督教青年会到大型连锁店和当地俱乐部。而且还不止：您可以在舒适的家里找到各种点播课程。您还可以选择家庭健身套餐。



BrainHQ 是一个在线项目，提供旨在增强注意力、记忆力和其他技能的心智活动，这些技能在我们变老时非常重要。

SCAN 的会员告诉我们，他们对取得的成果感到很满意。“知道自己在做对大脑有益的事情会让我有信心，”Adrelia W 说。

点击 scanhealthplan.com/extras 了解这两项福利（目前暂不支持普通话或粤语）。

保持联络。

社交联络有助于改善人的看法和自尊，培养目标感，防止孤独感。不擅交际？没关系，保持联络的方法有很多，所以找出最适合自己的方法。在健身房上一门课，为您关心的事业做志愿者，或者加入一个网络社区。

通过 SCAN 保持社交!



“学习社区”(Learning Communities) 将拥有相似兴趣和爱好的 SCAN 会员聚集在一起。目前，这些小组在网上见面，参加社交活动和课程。点击scanhealthplan.com/events 了解最新消息（目前暂不支持普通话或粤语）。



“友好的呼叫者”(Friendly Callers) 将 SCAN 会员与 SCAN 员工进行定期电话匹配。如果您本人是 SCAN 会员或认识 SCAN 会员，因为限制不便离家，可享受社交聊天、电子邮件或致电我们的聚守协调员：Togetherness@scanhealthplan.com 或 1-562-997-3156（欢迎讲普通话和粤语者！）。

每天计划好“您的时间”。

每天留出时间做一些您喜欢并且感觉良好的事情。记得要笑：笑是抑制消极情绪的良药。（查看我们的“学习社区”，了解下一场“大笑瑜伽”活动！）

下次去看医生时要求做心理健康检查。

您的医生可以帮您识别有关心理健康问题的风险因素。找出需要寻找的症状、可以采取的降低风险的措施以及治疗方案（如果需要）。

知道可以寻求帮助。

如果心理健康问题一连几天都在干扰您的日常生活，打电话给您的医生。他们可以确定是否有身体上的问题，或者是时候去看心理健康专家了，他们可以帮助您更好地理解和管理您的心理健康。

SCAN 会员专享!



使用**HEALTHtech**保持联系。

这项免费的技术支持服务可以帮助您与心理健康提供者进行线上预约，或者帮助您满足与健康相关的其他

技术需求。随时致电**HEALTHtech**团队，24/7 全天候接听：1-833-437-0555 (TTY:711)。

在 SCAN 网站上找到更多信息，包括如何使用您的心理健康服务福利。请访问 scanhealthplan.com/extras。

如果您被悲伤、抑郁或焦虑等情绪淹没，或者觉得自己想伤害自己或他人……

不要等待；立即拨打 911 或以下免费和保密的危机热线：

- 美国国家自杀预防生命线
1-800-273-8255
- 友谊专线（专为老年人开通）
1-800-971-0016

欲了解更多信息，请访问“亚裔美国人自杀预防与教育”：<https://aaspe.net/>



为何要注重护理协调？

如果问 **Regina P.** 她的医疗服务提供者是谁，她会回答：“哪一个？”这是因为除了她的家庭医生外，她还去看了一位肺部专家，帮助她控制从小就患有的哮喘病。最近，在摔倒受伤后，Regina 一直在去看一位物理治疗师。然后是成像中心，她在那里做乳房 X 光检查，当医生要求她做血液测试时，她会去实验室。她是怎么做到一切尽在掌控的？

“我总是从我的家庭医生开始，”Regina 解释说。“我想确保让自己留在这人脉网中，这样我就能享受 SCAN 福利了。”这样做也有助于 Regina 的医生轻松地监督她的护理。虽然这归功于您的家庭医生，但这确实是一个团队的努力。

您的家庭医生和办公室工作人员通过以下方式协调您的护理：

- **为您保存最新的医疗记录。** 这包括您接受的所有治疗、测试结果、医疗状况和其他与您的身心健康有关的信息。
- **为您的护理安排必要的检查、筛查和服务。** 他们还应该解释您将在哪里得到这种治疗，以及您将如何以及何时了解任何结果或下一步。
- **在需要的时候推荐您去看专家，确保您能及时预约。** 您的医生应该了解您从其他医生那里得到的治疗。

您所能做的是：

- **了解信息。** 当您的医生安排您做检查或把您介绍给专家时，确保您了解原因以及接下来要发生的事情。如果您有智能手机，在医生就诊之前下载 Abridge 应用（对大多数 SCAN 会员免费！），这样您就可以把讨论记录下来并在以后参考。在 scanhealthplan.com/extras 上找到 Abridge。

- **主动参与。** 有专门为您提供的资源来管理您的医疗保健：
 - 您可以在患者门户中找到有关您的治疗的特定信息，例如医生访问记录和实验室测试结果。询问医生其办公室是否有患者门户以及如何使用。
 - 在 SCAN 在线会员帐户中，您可以在您的个性化“健康检查记录”(Health Check Record) 中跟踪治疗，通过“快捷药方”(Express Scripts) 进行处方查看和下单，访问您的 Delta Dental 福利信息，使用“非处方”福利订购健康产品，等等——所有这些均在一处，只需一次登录。
- **给予反馈。** 医疗调查是您分享关于您的治疗意见和经验的一种方式。如果您收到来自 Medicare、您的医生办公室、其他提供商或 SCAN 的调查，请花时间回复。这将帮助您的团队了解如何最好地照顾您和您的健康。

随治随存！

如果您不是从您的医生或他们推荐的提供者那里得到治疗，请告知您的医生办公室，以便将该治疗添加到您的病历中。去药房打了流感疫苗？旅行时去了急救中心？都需要添加到您的医生保存的病历中。



个人护理准备工作

通过预设指示来保护您的尊严

正如我们从 COVID-19 中学到的, 危及生命的疾病或事故可能随时发生, 甚至发生在最健康的人身上。这就是为什么无论您的年龄或健康状况如何, 有一份预设指示很重要。如果您发生了什么事, 您不能为自己说话, 您的亲人可能会被要求做出艰难的决定, 此时预设指示也有助于减轻亲人的负担。



创建一份预设指示并不复杂。遵循以下五个步骤:

- 1 **选择一个“医疗代理人”。** 这是一个您信任的人, 在您自己无法做出决定时, 他会为您的医疗状况做出严肃的决定。
- 2 **确定对自己重要的优先项。** 例如: 您是否希望采取“英勇的措施”来延长自己的生命? 在治疗中, 您是否希望尊重您的宗教信仰?
- 3 **与您的亲人和医疗代理人交谈,** 让他们清楚地了解您的愿望。
- 4 **填写一份预设指示表格。** 如果有电脑, 您可以很轻松地在家创建预设指示。请参见下文, 了解在哪里可以找到表格并帮助填写。
- 5 **将预设指示的副本**交给您的家庭医生和您的医疗代理人。把您的其他重要医学文件也留一份副本。

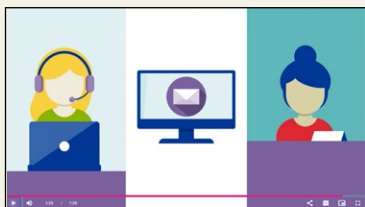
在何处获得创建预设指令的帮助:

- 网站 prepareforyourcare.org 有一个简单的表格以及视频和信息来一步步指导您完成这一创建过程。
- “你准备好了吗?”是一堂 1 小时虚拟课, 每个月的最后一个星期二为 SCAN 会员提供。更多信息请访问 scanhealthplan.com/events。

健康视频速览

狂看视频通常不是最健康的消遣方式, 但看**这些**短视频对您有好处。

快速入门



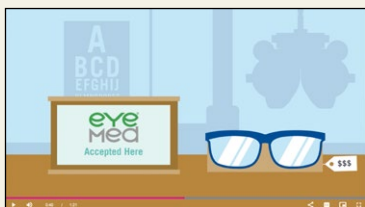
SCAN 新人? 了解如何充分利用新的健康计划。

交通



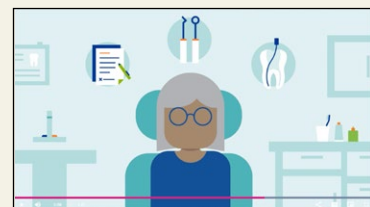
观看这段关于 SCAN 交通福利的视频, 了解如何安排免费乘车。

视力



观看这段关于 SCAN 视力福利的视频, 了解如何获得常规视力护理, 包括眼镜和隐形眼镜。

牙科



如何利用 Delta Dental 保险来保持牙齿健康? 所有您需要知道的, 这段视频都会告诉您。

通过以下网址找到这些视频和其他有用的视频:

- scanhealthplan.com/extras, 点击您选择的福利, 或者
- scanhealthplan.com/members (位于视频下方)

注意: 视频暂不支持普通话或粤语

需要帮助吗？SCAN Health Plan® 随时为您提供帮助。



销售信息

1-800-547-1317; TTY: 711

早8点至晚8点。

10月1日至3月31日，每周七天

4月1日至9月30日，周一至周五



会员服务中心

1-800-559-3500; TTY: 711

早8点至晚8点。

10月1日至3月31日，每周七天

4月1日至9月30日，周一至周五

MemberServices@scanhealthplan.com



在 Facebook 上关注我们

facebook.com/scanhealthplan



访问我们网站

scanhealthplan.com



在线注册

获取所有计划信息

scanhealthplan.com/register



SCAN Club Editor

3800 Kilroy Airport Way, Suite 100

Long Beach, CA 90806-5616

SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG

U.S. POSTAGE

PAID

PERMIT 1333

SANTA ANA CA

健康或预防信息

Y0057_SCAN_12957_2022_C IA 04062022

M2121-2CA_CH 04/22

scanclub

2022年第2期

本期内容



您是否正在忽略心理健康问题？

第 4 页



为何要注重护理协调？

第 6 页



健康视频速览

第 7 页