



## 您是交际花还是独行侠？

### 了解有助于更多锻炼的因素

我们大多数人都同意锻炼对我们的健康有益，但我们中的许多人也发现很难坚持定期锻炼。原因可能很简单，我们选择的锻炼计划不适合我们的个性。

为了提供帮助，我们根据心理学中常用的一些测量方法做了一个测验，以确定一个人的个性特征。为什么这很重要？因为个性会影响锻炼选择。

更多地了解自己的个性并不是改善健康的唯一方法，但它可以帮助您选择自己喜欢的活动。这样您就可以制定一个能坚持下去的锻炼计划。

做一做第2页上的小测验。

#### 本期内容

总裁寄语：很高兴终于见到大家	.... 3
征询会员服务中心	..... 3
养老社区适合您吗？	..... 4
尿路问题：您有尿路感染问题吗？	.. 5
流感有什么好大惊小怪的？	..... 6
在线注册SCAN Club 的三个理由	..6
您的视力护理福利	..... 7

# 小测验:

## 您是交际花还是独行侠?



### 1. 有人递给您一张介绍最新健身热潮课程的传单。您:

**A** 马上打电话报名, 总是渴望尝试新事物。

多样性是您锻炼个性的调味品, 因此在有趣和富有挑战性的活动轮换的基础上建立一个锻炼计划。许多SCAN计划都包括免费健身福利。这让您可以从提供各种课程和其他功能(如游泳池)的不同健身俱乐部位置进行选择。还可以参加一些户外活动, 比如在海滩上练瑜伽、在公园散步和上山徒步旅行。

**B** 马上把传单扔进垃圾桶, 选择您觉得舒服的活动。

您喜欢一致性和熟悉感。围绕在一个地点进行类似锻炼和活动的定期安排制定您的锻炼计划。有没有办法在您已经在做和喜欢的日常活动中增加体力活动? 例如, 与其一直坐着看最喜欢的电视节目的广告, 不如利用这段时间做一些蹲坐或用健身带做做伸展运动。

### 2. 您的新年决心是在年底进行5公里训练。到四月的时候:

**A** 您完全符合自己想要的训练计划。

您适合制定自己的锻炼计划。为了保持锻炼的新鲜感, 您可以考虑在一周的常规计划中增加其他活动, 如骑自行车、划船、园艺或远足。

**B** 您想知道, “我把那些跑鞋放哪儿了?”

一个移动应用程序和/或活动追踪器可能会帮助您坚持下去。在线健身项目拉力赛可以帮助您设定目标并监控您的进度; 它可以在您的SCAN在线会员账户中找到。许多SCAN计划还包括一个免费的健身监测器(比如Fitbit), 您可以用它来记录您的活动, 并激励您坚持下去。

### 3. 朋友们邀请您参加一个集体广场舞课。您:

**A** 认为这将是一个得到一些锻炼的有趣方式, 也能跟朋友一起消磨时间, 还能认识新朋友。您等不及要开始了!

听起来集体活动和课程正合您的口味! 考虑报名参加尊巴舞课程, 四人组打一轮高尔夫球, 或者加入低调的垒球队或保龄球联赛。如果您喜欢集体锻炼的想法, 但更喜欢挑战性更强、聊天更少的锻炼项目, 那么像室内自行车课这样的课程可能适合您。

**B** 当晚安排别的事情, 这样您就有借口不去了。

有些人喜欢独自锻炼, 远离拥挤的健身房和嘈杂的集体课。如果您是这样的人, 那就找一些可以在自己的空间里按照自己的节奏进行的活动。可以考虑慢跑、游泳、在家举重或骑自行车。许多可供SCAN会员使用的健身房会员福利包括可以在家中按照您的日程安排完成的在线课程

### 4. 您喜欢打网球锻炼身体。您可以:

**A** 进行有助于改善击球水平的训练, 但不要进行任何比赛或记分。

您可能对胜利不感兴趣, 您更感兴趣的是协作、团队合作和支持性的环境。寻找旨在提高技能的辅导或小组课程。

**B** 与上周打败您的朋友进行一场友好的“复仇”比赛。

让您锻炼竞争精神和身体的活动可能会给您带来最大的满足感和动力。运动队或联赛是测试您与他人斗志的完美之选。如果您对超越自己的最好成绩更感兴趣, 可以尝试跑步、循环训练和力量瑜伽等活动。

想了解更多关于个性特征和类型的信息吗? 在线搜索“The Big Five (五大人格)”和“Meyers-Briggs (迈尔斯-布里格斯)”。



当您“与医生同行”(Walk With a Doc)时, 可以保持健康、获得社交并了解更多信息。

散步是您能为健康做的最好的事情之一, 当您“与医生同行”时, 您会了解健康并结识新朋友。SCAN之“与医生同行”活动是一种有趣、免费和激励性的锻炼方式。每次活动都以一个关于重要健康话题的简短交谈开始, 然后由SCAN医生或医疗保健专业人员带领您按照自己的节奏散步。

SCAN之“与医生同行”活动每月在加州长滩举行。请访问 [scanhealthplan.com/events](http://scanhealthplan.com/events), 了解何时、何地以及如何注册报名。

## 总裁寄语：面对面交流的乐趣

到目前为止，您的夏天过得怎么样？我可以告诉各位，过去几个月对SCAN团队来说真的很棒，因为我们能够与你们中的一些人当面交流！

我是在2020年7月加入SCAN的，但这场疫情使我直到最近才与你们中的许多人见面。五月份，我们始于在SCAN总部举行的一场小组午餐会。我们已在加州长滩的一个公园里增加了每月一次的“与医生同行”活动。如果您在该地区，我鼓励您参加这些月度活动。详见第2页。

我还想鼓励您再了解下SCAN的福利。我从最近遇到的会员那里了解到的一件事是，有些福利他们要么不知道，要么已经忘记了。

过SCAN网站链接[scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras)，可以了解更多个人福利。您的承保证明还列出了您的完整承保范围。

当我听到会员们如何从他们的SCAN福利中获得最大利益的时候，我会非常高兴。因此，如果您认为我们可以为您的SCAN会员增添更多的价值而做点什么，请告诉我们。您可以直接发电子邮件到我的邮 [sjain@scanhealthplan.com](mailto:sjain@scanhealthplan.com)。或者，要获得更直接的回应，请致电会员服务中心，让他们知道我们可以提供哪些帮助。

温馨的祝福，



Sachin H. Jain, 医学博士、工商管理学硕士、  
美国内科医师协会会员  
SCAN Health Plan总裁兼首席执行官



很荣幸能成为6月份我们首次“与医生同行”活动的“医生”。

## 征询会员服务中心

**问：**我经常让我女儿给我的医生和SCAN打电话。她需要证明她得到了本人许可的任何证据吗？

**答：**如果您女儿打电话只是为了获取一般信息，或将您的SCAN会员卡或其他材料发送到您的地址，则会员服务中心可以提供帮助，而无需您给予许可。但是，如果打电话是为了讨论您的个人健康或您接受的护理，任何代表您打电话的人都需要证明他们得到了您的许可。以下提供两种办法：

- 1. 和她一起打电话。** 当您女儿或其他代表致电会员服务中心时，您需要打电话告诉会员服务专员，他们已获得您的许可，可以与您的女儿通话，以及通话目的。但要知道，该许可只适用于本次通话和您所述的目的。
- 2. 签署一份个人代表表格。** 这样您可以指定一个人，其可以与参与您护理的其他人讨论您的个人健康信息。您的医生办公室应该会有一份您可以签署的个人代表或“代表委任”表格。或者从我们的网站下载一份，只需搜索“AOR”即可。发送一份副本 SCAN 和您的医生。那么，当您的代表代表您来电话时，我们就知道他们已经得到了您的许可。

**问：**我打算今年秋天去旅行几次。我离家后的SCAN保险范围是怎样的？

**答：**SCAN成员可以享受无需等到回家再看常规医生的护理。这意味着，如果您有紧急或严重的医疗问题，需要去急救中心或医院急诊室，您会获得保险。

在您旅行途中您还享受许多额外福利——这取决于您是否留在美国境内。

要了解更多信息，请访问 [scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras)。然后，根据您的目的地，寻找：

- SCAN *on the go* 获取美国境内旅游信息。
- SCAN 旅行保障获取国际旅游信息。

无法联网？请致电会员服务中心，请求邮寄资料。

# 养老社区适合您吗？



您有没有想过搬到养老社区？我们知道这是一个重大而重要的决定，因此我们与SCAN的一位内部专家进行了交谈，以了解各种类型的社区。Tomas Rios 是 SCAN Embrace (HMO SNP) 的市场经理，SCAN Embrace 是我们在加利福尼亚州的特殊需求计划之一，其直接为生活在养老社区的成员提供护理。

Tomas 建议我们从一个快速定义开始：养老社区可能是一个只针对老年人的住宅社区、公寓大楼、甚至是移动房屋公园。他告诉我们：“如果您正在寻找一个为您这个年龄段的人设计的社区，它们是完美的。养老社区也可以指为那些想要或需要一点帮助的人乃至需要24小时护理的人提供帮助的社区和设施。”

## 活力老人社区

这些社区有时被称为独立生活社区，因为住在这里的每个人都可以照顾自己。一般来说，他们不提供家庭健康、餐饮或家政服务（但付费可以提供）。

他们通常会提供娱乐设施和社区中心等功能，在那里您可以参加各种社交活动。

## 辅助生活社区

如果您想在日常活动中寻求帮助，您可能会想了解下辅助生活社区。这些社区通常提供一些家庭医疗服务。用餐在公共餐厅或自助餐厅提供，但个人生活区也可能有一个小厨房。

Tomas 说：“如果您仍然过着积极的生活，不要担心。许多辅助生活社区的人仍然走出家门，独自做事或参加团体活动。”

可容纳最多六名居民的小型食宿和疗养院也被视为辅助生活社区。

## 记忆保健社区

记忆保健社区是为需要全时照护的不同程度痴呆症患者服务的。根据社区和您的照护需求，您可能有自己的公寓或单独的房间，甚至可以共用一个房间。为了安全起见，一般不允许居民独自离开社区。

## 专业护理机构

对于无法自理的慢性病患者或残疾人，专业护理机构提供24小时及长期护理。

## 连续照护退休社区

如果您正在寻找一个可以让自己在适当的地方老去的居住空间，这可能是您的正确选择。您可以从独立生活到辅助生活再到护理转变，一切都在一种环境下。Tomas 说：“随着您的护理需求发生变化，这是一个待在配偶和朋友身边的好方法。”

## 正在考虑搬家？

如果您正考虑为自己或家人搬到一个独立或辅助生活社区，这里有一些您可能想做的事情：

- 看看您朋友居住的社区。您会得到社区真实情况的内幕信息，当您搬进来时，您已经认识那里的人了。
- 游览您所在地区的不同地方。如果社区在餐厅提供餐食，安排与他们一起品尝食物，感受一下社交氛围。
- 考虑一下位置，您想离朋友和家人近点，还是像您心心念的那样，搬到离山更近的地方？

# 您的尿路有问题吗？

## 如何识别和预防尿路感染

当事情陷入困境时，总是令人沮丧：汽车发出奇怪的噪音，电脑就是无法启动，或者厨房水槽又漏水了。最大的挑战是试图找到问题的根源，以便能够正确地解决它。

身体也是如此。一个常见的、难以诊断的问题是尿路感染 (UTI)。这些症状很不舒服，如果不治疗，可能会导致严重的问题。这就是为什么及早发现这类感染是如此重要。

尿路感染有多常见？根据佐治亚州亚特兰大埃默里大学医学院的数据，超过50%的女性一生中至少会遭遇一次尿路感染。81%的尿路感染发生在女性身上，但男性们，这并不意味着您就能脱身其中！任何年龄的任何人都会遭遇尿路感染。

随着时间的推移，尿路感染变得不舒服甚至疼痛难忍，但早期可能看起来像是一个小问题。尤其是老年患者，这些症状往往被误认为是其他问题，从而延误治疗。若不加治疗，感染可扩散至整个泌尿系统，并损害其所及的任何地方。肾附近的上尿路损伤尤其危险，而下尿路则非常疼痛，类似于肾结石。

尿路感染的明显迹象非常普遍：

- 频繁和/或持续需要小便
- 尿中带血
- 尿液混浊
- 走路时疼痛或烧灼感
- 恶臭
- 骨盆疼痛 (女性可能更容易发生)
- 低烧

尿路感染还会导致一些老年人突然出现不明原因的困惑、激动或退缩。

### 易于治疗。更易于预防。

预防尿路感染绝对是一条简单的途径。养成在运动和饭后喝一杯水的习惯。蔓越莓汁也有一些预防作用，所以每周喝几杯。有规律地上厕所。如果您在补充足够水分或者膀胱泄漏方面有任何问题，一定要告诉您的医生。

值得注意的是，不良的卫生习惯、家族史和性行为都会增加尿路感染的可能性。如果您早上醒来发现自己有上述症状，那么很有可能问题的根源是尿路感染。治疗通常非常简单和直接，用一个疗程的抗生素在短时间内即可清除。

和您的医生快速确认一下，很快就能让一切恢复正常。可能比让厨房的水槽停止漏水更容易……这是一种完全不同的管道！

## 糖尿病和尿路感染

患有糖尿病（尤其是2型糖尿病）会大大增加尿路感染的几率。更重要的是，糖尿病使确定尿路感染更具挑战性。糖尿病会影响血流，尤其是您的敏感性。对于尿路感染，这是一个问题，因为：

- 血流量越少意味着代谢回转越少，这意味着感染的几率越高。
- 敏感性降低意味着您不太可能注意到不适的早期阶段。

如果您有糖尿病，要特别注意尿路感染症状。依赖感知和感觉可能并不适合您。相反，留意更具体、更明显的症状，如混浊、气味和颜色。

# 流感有什么好大惊小怪的？

2020-2021年流感季节的流感病例异常低，但这并不意味着今年不需要注射流感疫苗。事实上，医学专家警告说，流感将比以前更早、更强地卷土重来。

## 有两个关键原因：

1. 随着新冠病毒疾病得到进一步控制，我们中的许多人已经不再戴口罩和保持社交距离。这使得包括感冒和流感在内的病毒更容易传播。
2. 由于去年的流感病例较少，我们没有建立起对流感病毒的免疫力。这使得人们更容易感染今年的病毒。

虽然大多数人会在一周内从流感中康复，但它仍然不容小觑。严重的流感可导致肺炎或使慢性病恶化。注意：随着流感和新冠病毒疾病同时传播，可能会有更多的人感染“流感加新冠”。目前还不知道同时患有这两种疾病是否更严重，但可以相信，它充其量只会让您感觉相当糟糕。

## 疫苗来拯救！

接种疫苗是预防流感和新冠病毒疾病的最佳途径。

今年，流感疫苗已经更新，以防止研究人员认为最有可能在本流感季节传播的四种流感病毒。目前已经批准了几种适用于65岁及以上人群的流感疫苗，其中两种旨在让老年人产生更强的免疫反应。和您的医生谈谈哪种疫苗适合您。

接种疫苗也有助于保护其他人的安全，包括可能更容易发生严重并发症的朋友和家人。在人多的地方继续戴口罩，保持社交距离，如果感觉不舒服就呆在家里。我们已经看到了这些步骤的作用，所以继续坚持！



这儿有一个节省时间的方法：去医生办公室或附近的药房一次性注射流感疫苗和新冠疫苗或加强针。只要您按照推荐的时间表接种，同时接种这两种疫苗就是安全的。

## 在线注册SCAN Club的三个理由

- 1 不用再等着纸刊寄来。当下一期SCAN Club准备好时，您会收到一封带有链接的电子邮件。永远不要错过任何一期！
- 2 您是否记得在过去的一期中读过一些您现在需要的东西却没有保留纸质版？在线上，您也可以阅读SCAN Club的以往版本。只需访问[scanhealthplan.com/members](https://scanhealthplan.com/members)，向下滚动至“SCAN新闻”版块即可。
- 3 当您告诉我们想通过电子邮件而不是纸质版接收时事通讯时，就是在通过减少纸张浪费来帮助地球母亲。

要注册SCAN Club的数字订阅，只需在您的SCAN在线账户中更改您的通信首选项即可。在那里，您还可以让我们知道您是否想通过电子方式而不是通过邮寄接收其他SCAN信息，比如您的每月总结（福利解释）。

还没有在线账户？在[scanhealthplan.com/register](https://scanhealthplan.com/register)上设置一个账户只需几秒钟。

# 了解您的 视力护理福利

您的视力有变化吗？现在是时候通过EyeMed®进行视力检查，享受SCAN视力护理福利了。



## 福利包括哪些内容？

您的日常视力福利包括：\*



每12个月做一次眼科检查



每24个月给予一笔眼镜视力津贴

- 小额保险费用
- 津贴



查看您的承保证明，了解具体细节，包括小额保险费用和津贴金额。

## SCAN 与EYEMED合作负责此保险范围

此项常规视力护理与您的医疗保险是分开的。对于诸如白内障之类的医学性眼睛问题，请咨询您的主诊医生，以获得专家的推荐。



## 使用您的眼镜津贴购买……



隐形眼镜



新镜框和镜片



查看所在的EyeMed位置是否接受检查、材料或两者的投保！

## 无需转介，只需出示您的SCAN会员卡即可

要在您附近找到EyeMed视力提供商……



请前往 [www.eyemedvisioncare.com](http://www.eyemedvisioncare.com)  
(搜索EyeMed“Select”网络)

OR



请致电EyeMed，电话  
1-844-226-2850 (TTY: 711)

## 需要乘车？

请致电 SCAN交通福利部，电话 1-844-714-2218 (TTY: 711)，安排乘车前往视力护理预约地。

## 我们关心您的视力

通过EyeMed®的SCAN视力护理福利，拥有好视力。



更多信息请访问：

[scanhealthplan.com/vision](http://scanhealthplan.com/vision)

\*视力福利和小额保险费用的可用性可能因计划而异。查看SCAN计划材料以了解更多信息。

需要帮助？SCAN Health Plan® 可为您提供帮助。



**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，周一到周五



**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，周一到周五  
MemberServices@scanhealthplan.com



**在 Facebook 上关注我们**

facebook.com/scanhealthplan



**線上註冊**

掌握所有計劃資訊

scanhealthplan.com/register



**访问我们的网站**

scanhealthplan.com



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

**健康和保健或预防信息**

Y0057\_SCAN\_13015\_2022\_C IA 07132022

M2121-3CA 07/22

scanclub

2022年第3期

**本期内容**



养老社区适合您吗？

第**4**页



流感有什么好  
大惊小怪的？

第**6**页



了解您的视力护理福利

第**7**页