

健康与您

您的 Aetna Better Health® 会员通讯

健康生活

让您更轻松地了解 Aetna Better Health 计划

我们随时为您提供支持—无论您需要例行体检、疾病管理方面的帮助，还是想了解您的福利。了解您可以获得的资源，以便知道在哪里寻求护理和支持。在线查看这些信息：[AetnaBetterHealth.com/education/newyork-info](https://www.aetna.com/better-health/education/newyork-info)

✓ 查阅会员手册

这是您获取计划信息的首选来源。它涵盖了您需要了解的所有内容，包括：

- 计划的承保范围
- 如何接受护理
- 如何提交投诉、申诉或上诉
- 我们如何就您的护理做出决定
- 帮助您保持健康的特殊计划和福利

您可以在线查看您的会员手册：

[AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/newyork/member-materials-forms.html)

想要纸质版？请致电会员服务部 **1-855-456-9126 (TTY: 711)** 要求邮寄一份给您。如果您需要其他语言版本、更大字体或其他格式，请告知我们。

✓ 了解您的权利

作为 Aetna Better Health 会员，您有某些权利和责任。

请访问

[AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/better-health/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html) 查看完整列表。

✓ 获取语言帮助

我们免费为您提供语言服务。其中包括提供任何语言的口译服务（包括手语）。您还可以索取任何语言的书面资料。我们还提供其他格式的资料，例如大字版、音频版或无障碍电子版。

请访问

[AetnaBetterHealth.com/newyork/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetna.com/better-health/newyork/notice-of-non-discrimination.html) 或致电会员服务部寻求帮助。



了解您的福利和 护理选择

无论您是在管理疾病还是仅仅想保持健康，我们都有可以为您提供帮助的计划 and 福利。请访问我们的网站了解有关以下各项的更多信息：

- 我们的人口健康管理计划
- 我们如何就您的护理做出决定
- 我们的医疗服务提供者遵循的准则
- 我们正在采取哪些措施来改进我们的服务



Aetna Better Health®
of New York

有疑问？请访问 [AetnaBetterHealth.com/newyork](https://www.aetna.com/better-health/newyork) 或致电会员服务部 **1-855-456-9126 (TTY: 711)**



寻找合适的初级保健医生

初级保健医生 (PCP) 是您进行体检和护理的主要医生。以下是选择合适的 PCP 至关重要的原因，以及如何选择合适的初级保健医生。

① 他们是您值得信赖的健康伙伴

您可以放心地向您的 PCP 咨询任何问题。没有微不足道的担忧，也没有愚蠢的问题。您的 PCP 了解您的健康史，可以帮助您获得所需的护理。

② 他们可以提供帮助指导您接受健康护理

健康护理可能会让人感到困惑。您的 PCP 会帮助您更好地了解。他们可以通过以下方式提供帮助：

- 必要时将您转诊至其他医生
- 帮助您理解检测结果
- 确保您的所有护理环节协同运作

③ 他们可以帮助您管理慢性疾病

如果您患有哮喘、糖尿病或高血压等慢性疾病，您的 PCP 可以提供帮助。他们会与您的其他医疗服务提供者合作，帮助您制定并遵循护理计划。

④ 他们可以帮助预防健康问题

您的 PCP 不仅在您生病时为您治疗，还会帮助您保持健康。定期体检和筛查可以及早发现问题，防患于未然。

⑤ 他们提供全面的护理

您的 PCP 关心您健康的方方面面。他们可以提供以下方面的帮助：

- 精神健康
- 健康食品选择
- 运动
- 保健目标

他们甚至可以帮助您获得住房、托儿、食品供应等方面的支持。

充分利用您的年度体检

看医生不仅仅是生病的时候。您的初级保健医生 (PCP) 的定期体检有助于您跟踪健康状况并及早发现问题。

这些就诊是您与医疗服务提供者坦诚交流、提出问题并随时了解自身健康状况的机会。以下是一些充分利用就诊时间的简单方法。

写下您的问题

就诊时很容易忘记自己想问的问题。准备好您的问题清单，可以帮助您考虑到所有可能出现的问题。

了解家族病史

记下您的父母、祖父母或兄弟姐妹的任何疾病。这将有助于您的 PCP 确定您可能需要哪些健康筛查以及何时进行。

做到坦诚

您的 PCP 会尽力帮助您，而不是评判您。坦诚相待、详细说明情况，有助于他们更好地照顾您。

录制您的对话

这样您就不用一边讲话一边记笔记了。（请先咨询您的 PCP 是否同意。）或者，您可以让其他人陪同，帮助记笔记和提问。

让一位值得信赖的人陪同

是的，您可以让其他人陪同！他们可以帮您记笔记和提问，以防您忘记什么事情。





简单的食物替换，让心脏更健康

您的心脏一直在为您辛勤工作。请遵循以下建议，打造健康膳食，呵护您的心脏健康。

餐盘一半装满蔬果

菠菜等绿叶蔬菜和浆果等水果有助于维护心脏健康并对抗炎症。

选择全谷物

糙米、燕麦片和全麦面包富含膳食纤维。膳食纤维有助于降低胆固醇。

选择瘦肉蛋白

鲑鱼等鱼类含有有益心脏健康的脂肪。鸡肉和火鸡肉的饱和脂肪含量较低。

选择素食

多吃植物性食物有助于降低患心脏病风险。在您的每周菜单中增加一顿或多顿素食。

选择低脂乳制品

选择脱脂或低脂牛奶、奶酪和酸奶。它们的饱和脂肪含量较低，饱和脂肪会升高坏胆固醇。

使用有益心脏健康的油烹饪

使用橄榄油或菜籽油等植物油，代替黄油或起酥油。这些油含有健康的脂肪，有助于降低坏胆固醇。

合理选择时令食物

用香草和香料代替盐。摄入过多盐分会升高血压。



以自己的方式规划您的护理

预立医疗指示是您护理计划的关键部分。它们有助于确保您获得所需的护理。

随着年龄的增长，您可能需要就您的医疗保健做出许多决定。在某些情况下，您可能无法表达自己的意愿。预立医疗指示可以帮助您和您的亲人更轻松地应对这些情况。

预立医疗指示可以告诉您的医生您希望接受哪些医疗护理，不希望接受哪些医疗护理。当您因意外或疾病无法表达自己意愿时，可以使用预立医疗指示。

以下是一些预立医疗指示类型的相关信息。

医疗护理委托书

医疗护理委托书 (HCP) 允许您选择您信任的人，在您无法自行做出医疗保健决定时为您做出决定。

生前遗嘱

生前遗嘱列明了您在身患重病且可能无法康复，或无法表达自身意愿时希望接受的医疗治疗。它会告诉您的医生您想要或不想要哪些治疗。

MOLST 表格

MOLST 表示“维持生命治疗医嘱”。它就像一份生前遗嘱，列出了您的治疗意愿。但由于这是医疗医嘱，必须由医生签署才更有可能得到执行。



DNR 医嘱

DNR 表示“不施行心肺复苏术”。该医嘱表明，如果您停止呼吸或心脏停止跳动，您不希望接受抢救。

对预立医疗指示有疑问吗？请与您的医疗服务提供者或个案经理

交谈。他们可以帮助您做出有关您的护理的决定，并确定哪些预立医疗指示适合您。



掌控自己的性健康

很多人一生中会感染性传染病 (STI)。预防和检测有助于保护您的健康。

STI 可通过性接触在人与人之间传播。某些 STI 也可能通过共用针头传播。

好消息: 许多 STI 是可以治疗的。尤其是早期发现时。

了解体征

STI 的症状各不相同。以下是一些需要注意的常见症状:

- 排尿时疼痛或灼热感
- 生殖器周围出现溃疡、肿块或皮疹

- 阴茎或阴道分泌物发生变化 (您可能会注意到强烈的气味、颜色或分泌物量的变化)
- 生殖器瘙痒或疼痛
- 性交疼痛
- 下腹部疼痛

并非所有 STI 感染者都会出现症状。只有检测才能确定是否感染。

接受检测

STI 检测属于您的健康计划的承保范围。请向您的医疗服务提供者咨询检测事宜。尤其是您有新

的伴侣或多个伴侣时。或者您有任何症状时。

检测对孕妇来说也很重要。STI 可能导致怀孕期间出现问题。性传染病可以在分娩时传染给宝宝。如果您的 STI 检测呈阳性, 您的医疗服务提供者可以为您治疗, 保障您和宝宝的安全。

STI 很常见。但我们会提供帮助。接受检测和治疗是您可以为自己、伴侣和家人采取的措施。您的医疗服务提供者可随时解答问题, 并帮助您获得所需的护理。

非歧视通告

Aetna Better Health of New York 遵守联邦民权法。**Aetna Better Health of New York** 不会因种族、肤色、民族血统、年龄、残障或性别（如 45 CFR § 92.101(a)(2) 定义）将人拒之门外或给予差别待遇。

Aetna Better Health of New York 提供以下服务：

- 向残障人士提供免费协助和服务，帮助他们与我们进行沟通，比如：
 - 合格的手语翻译员
 - 其他格式（大字印刷、音频、可读取的电子格式、其他格式）的书面信息
- 向母语并非英语的人士提供免费语言服务，比如：
 - 合格的翻译员
 - 用其他语言书写的信息

如果您需要这些服务，请致电 **Aetna Better Health of New York**，电话：**1-855-456-9126**。如需 TTY/TDD 服务，请拨打 NY 转接专线 **711**。

若您认为 **Aetna Better Health of New York** 未能为您提供这些服务或因种族、肤色、原籍国、年龄、残障或性别对您区别对待，您可以通过下列方式向我们的民权协调员提出申诉：

- 邮寄： Attn:Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001
- 电话：**1-888-234-7359**（要使用 TTY/TDD 服务，请致电 NY 转接电话 **711**）
- 传真： 1-855-264-3822
- 亲自前往： 101 Park Avenue, 15th Floor, New York, N.Y. 10178
- 电子邮箱：**MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

您还可以通过以下方法向美国卫生与公众服务部（**U.S. Department of Health and Human Services**）民权办公室（**Office for Civil Rights**）提出民权投诉：

- 网站： 民权投诉办公室入口网站：
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- 邮寄： U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
投诉表格可在 **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>** 取得
- 电话：**1-800-368-1019** (TTY/TDD **800-537-7697**)

此通知可在 **Aetna Better Health of New York** 网站上取得：
<https://www.aetnabetterhealth.com/newyork>。

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-385-4104 TTY/TDD 711 。	Chinese
ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم TTY/TDD 711 . 1-800-385-4104 .	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 . 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. רופט 1-800-385-4104 TTY/TDD 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Tagalog
মনোযোগ: নামমাত্র ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সহায়তা আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر مفت معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-385-4104 :۔ TTY/TDD 711 ۔	Urdu
ध्यान दें: भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 पर कॉल करें। TTY/TDD 711 ।	Hindi