101 8th Street, Suite 100
Oakland, CA 94607

# Thông điệp của Giám đốc Điều Hành

Kính gửi bệnh nhân và các thân hữu

Cơ Quan Y Tế Á Châu rất hân hạnh được làm việc và phục vụ cho tất cả bệnh nhân và cộng đồng của mình. Mặc dù phải đối đầu với những thử thách trong công việc cũng như mối đe dọa cho những người di dân để bảo đảm cho tất cả mọi người có được bảo hiểm sức khỏe, , CQYTAC vẫn luôn cam kết vững chắc với sứ mệnh của mình là, phục vụ và tranh đấu cho quyền lợi y tế và cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không phân biệt đối xử.

Gần đây nhất, chúng tôi đã có một buổi gây quỹ mang tên "Vinh Danh những người di dân trong mỗi chúng ta"Với đông đảo những người di dân và tị nạn đến từ nhiều thế hệ, chúng tôi đã tổ chức kỷ niệm những đóng góp của họ cho đất nước này. Chúng tôi đã đạt được một kỷ lục đáng kể là có hơn 900 người tham gia ủng hộ sự kiện này và đã gây quỹ được hàng ngàn đô la cho phòng khám mới. Cũng trong tháng Năm năm nay, đã có 500 bệnh nhân tham dự buổi hội nghị của CQYTAC. Họ đã có thể đưa ra những câu hỏi quan trọng về bảo hiểm y tế và việc nhận các phúc lợi của chính phủ mà không ảnh hưởng đến tình trạng di dân của họ.

CQYTAC nguyện sẽ bảo vệ những quyền lợi này cùng với sự an toàn cho những bệnh nhân của mình.

Vào tháng 10, chúng tôi sẽ mở Phòng khám Nha khoa mới tại góc đường 11 và đường Jackson. Trong sáu tháng đầu tiên, chúng tôi sẽ chăm sóc cho các bệnh nhân đã nằm trong danh sách chờ đợi. Ngoài ra, văn phòng hành chánh của chúng tôi cũng đã chuyển đến lầu một của tòa nhà BART tại 101 đường số 8th St, đối diện là trạm xe BART Lake Merritt. Toàn bộ khu vực: bao gồm cả BART Plaza mới và Madison Park sẽ là một phần trong chương trình cải thiện sự hoạt động, sức khoẻ và lành mạnh của cộng đồng.

Theo sự đánh giá mới nhất của Liên bang về Cơ Quan Y Tế Á Châu thì CQYTAC đã đạt được mức độ cao nhất (100%) về chất lượng, quản trị, quản lý tài chính và thành tựu của chương trình. Chúng tôi biết rằng quý vị cũng xứng đáng không kém trong sự thành tựu này.

Xin cảm ơn quý vị,

Sherry Hirota
*Giám đốc điều hành*



ASIAN HEALTH SERVICES
BẢN TIN CỦA CƠ QUAN Y TẾ Á CHÂU
**THU/ĐÔNG 2017**

# Ghi Danh và Đăng Ký Gia hạn Bảo hiểm hàng năm cho 2018

Bài viết của Vanessa Fong Quach, *Quản Lý Phòng Dịch vụ Hội viên*

**Covered California bắt đầu nhận ghi danh kể** từ ngày **01/ 11 /2017** đến ngày **31 /01 / 2018**

**Đăng ký Gia hạn bảo hiểm Covered California** từ ngày **11/10/2017** đến ngày **15/12/2018**

Đạo luật Chăm sóc Sức khoẻ Hợp túi tiền (ACA) yêu cầu hầu hết mọi người phải có bảo hiểm công hoặc tư hoặc phải trả theo "Trách nhiệm Chia sẻ việc Chi trả Cá nhân (tiền phạt)". Covered California là thị trường bảo hiểm y tế tại tiểu bang California. Thị trường này cho phép các cá nhân và các doanh nghiệp nhỏ mua bảo hiểm y tế tư ở mức lương của trợ cấp liên bang.

**Ghi danh:** Thời điểm ghi danh hàng năm của bảo hiểm Covered California cho năm 2018 được bắt đầu từ ngày 01 tháng 11 năm 2017 đến hết ngày 31 tháng 1 năm 2018. Nếu quý vị muốn bảo hiểm sức khỏe của mình bắt đầu có hiệu lực từ ngày 1 tháng 1 năm 2018, quý vị cần ghi danh trước ngày 15 tháng 12 năm 2017.

**Gia hạn bảo hiểm:** Thông báo gia hạn sẽ được gửi đến khách hàng trong tháng 9 và tháng 10. Nếu quý vị không gia hạn bảo hiểm của mình, Covered California sẽ tự động ghi danh lại cho quý vị vào chương trình bảo hiểm mà quý vị đang có, trong khoảng thời gian từ 11/11/2017 đến 12/15/17 một khi quý vị vẫn còn hội đủ điều kiện, và chương trình bảo hiểm sức khoẻ của quý vị vẫn còn hiệu lực. Nếu chương trình sức khoẻ của quý vị không còn tiếp tục nữa, quý vị có thể cần phải chọn một bảo hiểm mới. Đến ngày 15 tháng 12 năm 2018, nếu quý vị không chọn một chương trình sức khỏe mới cho mình, Covered California sẽ ghi danh lại cho quý vị vào chương trình bảo hiểm cũ, nếu chương trình này vẫn còn hoạt động. Nếu chương trình cũ không còn nữa, Covered California sẽ ghi danh quý vị vào một chương trình bảo hiểm tương tự, nhưng với hãng bảo hiểm khác. Việc này được gọi là "Gia hạn thụ động".

Gia hạn bảo hiểm  là cơ hội tốt để cập nhật thông tin của quý vị với Covered California, và để biết được quý vị có thể nhận một khoản trợ giúp tài chính là bao nhiêu - và tìm mua bảo hiểm mới. Covered California đã công bố mức đóng bảo hiểm y tế sẽ tăng trung bình 12.5% trên toàn tiểu bang cho các chương trình bảo hiểm trong thị trường cá nhân cho năm 2018. Sự gia tăng này có ảnh hưởng quan trọng đến chương trình bảo hiểm Bạc (Silver) và Đồng (Bronze) trong ba năm vừa qua. Tuy nhiên, tại thời điểm Ghi Danh vào năm ngoái, chúng tôi đã hỗ trợ cho nhiều người sử dụng Shop & Compare Tools, giúp khách hàng xác định và  lựa chọn những chương trình hợp túi tiền cho mình. Cũng giống như trước đây, nhân viên của chúng tôi sẽ làm việc với quý vị để xác định các lựa chọn hợp lý nhằm đáp ứng nhu cầu của quý vị

Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong việc duy trì hoặc mua bảo hiểm phù hợp túi tiền. Giờ làm việc của chúng tôi là từ Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều, và Thứ 7 từ 9 giờ sáng đến 1 giờ chiều. Xin vui lòng gọi số (510) 986-6880 để lấy hẹn với nhân viên của chúng tôi trước khi hết thời hạn.

**INSIDE** **P2** Sức khoẻ  Tâm thần, Phòng Nha khoa mới, Phòng Nhi khoa và Trung tâm Chăm sóc Gia đình
**P3** Mùa Cúm, Giữ cuộc hẹn là Điều quan trọng **P4** Thông điệp của Giám đốc Điều Hành

## Hiểu biết về Bệnh Tâm Lý

Kao Saechao, LCSW
Giám đốc Chuyên Khoa về Sức khoẻ Tâm Lý

Bệnh tâm lý liên hệ đến một loạt các điều kiện sức khoẻ tinh thần, khiến một cá nhân có thể bị rối loạn tư tưởng và/hoặc hành vi từ nhẹ đến nghiêm trọng. Các triệu chứng có thể bao gồm những thay đổi về tâm trạng, tính cách, thói quen cá nhân và/hoặc sự tách rời khỏi xã hội cùng sự tiêu cực ảnh hưởng đến khả năng làm việc của một người trong cuộc sống hàng ngày. Những thí dụ về bệnh tâm lý có thể bao gồm trầm cảm, tâm lý rối loạn lo lắng, tinh thần phân liệt, hành vi gây nghiện và rối loạn ăn uống.

Hầu hết mọi người đều tin rằng bệnh tâm lý rất hiếm và "nó sẽ không xảy ra với tôi". Thực tế là bệnh tâm lý rất phổ biến trong cộng đồng của chúng ta. Tại Hoa Kỳ, ước tính có khoảng 43.8 triệu người mắc bệnh tâm lý trong một năm. Có nghĩa là cứ 5 người thì có 1 người bị bệnh tâm lý ở Mỹ.

Khi một người bị ảnh hưởng bởi bệnh tâm lý, họ sẽ rất khó khăn đối phó với những căng thẳng về thể chất và tinh thần, và họ sẽ cảm thấy dễ bị tổn thương trước những ý kiến và sự phán đoán của người khác.

Với sự chăm sóc và điều trị thích hợp, một người bệnh nhân có thể được phục hồi và sống một cuộc sống đầy đủ và phong phú. Hãy liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khoẻ tại địa phương của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng chính mình hoặc người thân của mình có thể có vấn đề về tinh thần hoặc tình cảm.

Một vài lời khuyên hữu ích:

• Hãy ở gần nhóm bạn bè luôn hỗ trợ quý vị.  Gắn bó với gia đình, bạn bè, bạn trong nhóm và cộng đồng đức tin của quý vị. Hãy suy nghĩ về việc gia nhập một cộng đồng trên mạng.

• Tìm một thói quen phù hợp với quý vị bao gồm chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục và giữ thường xuyên giấc ngủ đầy đủ

• Hãy thực tế, thấu hiểu nhu cầu, và biết được các giới hạn của chính mình.

• Cố gắng tránh xa ma túy và rượu. Đây không phải là điều dễ dàng, nhưng hãy tìm phương cách để tránh. Sử dụng ma túy hoặc rượu để cảm thấy thoải mái hơn là có hại cho quý vị.

• Nếu quý vị sử dụng rượu hoặc ma túy, hãy trung thực và nói với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ trị liệu của mình bởi vì nó ảnh hưởng đến việc chăm sóc sức khoẻ cho quý vị.

• Hãy luôn lạc quan. Hãy tạo không gian chung quanh mình những người bạn nói chuyện vui vẻ và những hoạt động lành mạnh. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.

## Phòng Nha Khoa mới đã mở cửa

Bác sĩ Hương Lê, Giám Đốc Phòng Nha Khoa

Chúng tôi rất hân hoan thông báo đến quý vị về việc mở cửa Phòng Nha Khoa mới, có tên là Phòng Nha khoa Harry và Jeanette Weinberg và Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khoẻ. Chúng tôi muốn gởi lời cảm ơn đến tất cả bệnh nhân của Cơ Quan Y Tế Á Châu đã kiên nhẫn chờ đợi chúng tôi năm vừa qua, trong lúc chúng tôi làm việc để mở thêm Phòng Khám này.

## Xây cất một Phòng Khám Nhi Khoa mới và Trung Tâm Đặc biệt Chăm sóc Sức Khỏe Gia đình

Julia Liou, Giám đốc Chương trình Lập kế hoạch và Phát triển

Cơ Quan Y Tế Á Châu mới bắt đầu chiến dịch xây cất một Phòng Khám Nhi Khoa mới và Trung Tâm Đặc biệt Chăm Sóc Sức Khỏe Gia đình trị giá 2 triệu đô la. Trung tâm mới này sẽ có 16 phòng khám và phục vụ tới 8.000 bệnh nhân. Phòng Khám Nhi Khoa và Trung tâm Chăm sóc Sức Khỏe Gia đình sẽ không chỉ cung cấp các dịch vụ y tế có chất lượng cho bệnh nhân mà còn cung cấp các chương trình giáo dục quan trọng và mới mẻ, các lớp hướng dẫn và các dịch vụ hỗ trợ xã hội. Đây cũng là nơi chúng ta có thể hiểu và giải quyết các vấn đề xã hội, thường xuyên ảnh hưởng đến sức khoẻ của bệnh nhân. Chúng tôi rất phấn khởi xây dựng trung tâm mới này, nơi mà chúng tôi chắc chắn rằng con cái và gia đình của chúng ta có thể là những cá nhân khỏe mạnh có cơ hội phát triển và đạt được sức khoẻ cao nhất.

Đây là một vài Nguồn Tài Liệu trên mạng:

National Alliance on Mental Health
https://www.nami.org/

Alameda County Behavioral Health Services
http://www.acbhcs.org/



## Mùa cúm đang đến!

Bài viết của Kimberly Woo, Quản lý Y Tá Điều dưỡng của Trung Tâm Y Tế Á Châu (AMC)

Bệnh Cúm ("Flu") thường lây lan rộng rãi từ cuối mùa thu đến đầu mùa xuân. Trẻ em nhỏ, phụ nữ có thai, người lớn tuổi, và người bị bệnh mãn tính là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng nhất hoặc thậm chí tử vong.

**Làm thế nào để quý vị có thể bảo vệ mình?**

• Hãy đi chích ngừa bệnh Cúm. Tất cả trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn nên chích ngừa bệnh cúm. Hãy hỏi bác sĩ của mình để được chích ngừa cúm ở lần khám bệnh sắp tới. Quý vị cũng có thể được chích ngừa cúm ở tại các nhà thuốc tây địa phương. Ngoài ra, Sở Y Tế của Quận Hạt cũng có những y tá đến chích ngừa cho các học sinh ở một số trường tiểu học. Xin nhớ cho bác sĩ biết nếu quý vị đã chích ngừa cúm ở đâu đó ngoài phòng mạch bác sĩ của chúng tôi.

• Bảo vệ cho chính mình để khỏi bị bệnh bằng cách rửa tay với xà phòng và nước ấm thường xuyên, đặc biệt sau khi tới những nơi công cộng.

• Ngăn chặn sự lây lan của vi trùng khiến quý vị và những người khác bị bệnh!

• Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi.

• Ho hoặc hắt hơi vào tay áo trên, chứ không phải vào bàn tay của quý vị.

## Giữ cuộc hẹn để duy trì dịch vụ chăm sóc sức khoẻ cho quý vị

Bài viết của Judy Nguyen,
Quản lý Dịch vụ Chăm sóc Bệnh nhân

Khi số bệnh nhân của Cơ Quan Y Tế Á Châu tăng triển đến hơn 28.000 hội viên, chúng tôi luôn muốn đảm bảo tất cả những hội viên này có khả năng tiếp tục nhận được các dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của chúng tôi.

Kể từ tháng Giêng đến tháng Bảy năm 2017, CQYTAC đã có 6.420 cuộc hẹn bị bỏ từ những bệnh nhân bỏ lỡ thời gian hẹn hoặc không thông báo cho chúng tôi trước 24 tiếng để hủy hoặc lấy hẹn mới.  Để đạt được mục tiêu là liên tục cung cấp việc chăm sóc sức khỏe cho tất cả những bệnh nhân của chúng tôi, bắt đầu tháng 5 năm 2017, CQYTAC đã thông qua một quy định cho những bệnh nhân thường  xuyên bỏ lỡ các cuộc hẹn với bác sĩ.

Ngay sau mỗi lần bỏ hẹn, bệnh nhân sẽ nhận được một lá thư  thông báo về ngày và giờ họ đã bỏ lỡ. Bức thư cũng hướng dẫn những bệnh nhân này về quy định của CQYTAC về việc bỏ, hủy và trễ hẹn cũng như khuyến khích bệnh nhân sắp xếp tốt hơn các dự định lấy hẹn cho mình.

**Xin nhớ rằng, sau 3 lần bỏ hẹn trong vòng 12 tháng, bệnh nhân sẽ không còn có thể sắp xếp cuộc hẹn nào nữa với bất kỳ bác sĩ nào cùng những dịch vụ được cung cấp tại CQYTAC trong tương lai.**

Dưới đây là những lời khuyên hữu ích giúp quý vị trong việc nỗ lực giữ các cuộc hẹn của mình:

1. Ghi ngày và thời gian hẹn của quý vị vào một nơi có thể nhìn thấy được

2. Cập nhật số điện thoại và địa chỉ để đảm bảo quý vị nhận được thông báo lịch hẹn của chúng tôi

3. Hãy gọi vào ít nhất 24 tiếng trước giờ hẹn của quý vị để hủy và / hoặc sắp xếp lại cuộc hẹn khác

4. Đến ít nhất 15-30 phút trước giờ hẹn của quý vị.

Cơ Quan Y Tế Á Châu muốn tiếp tục phục vụ bệnh nhân của mình và luôn đảm bảo tất cả nhu cầu chăm sóc sức khoẻ của quý vị được đáp ứng một cách kịp thời. Hãy chắc chắn là quý vị luôn giữ các cuộc hẹn đã sắp xếp để quản lý tốt việc chăm sóc sức khoẻ cho chính quý vị.

Sau cùng, chăm sóc sức khoẻ là một mối quan hệ hợp tác giữa bệnh nhân và bác sĩ.