

2025 年冬季刊

## 感謝您的意見和長期以來對我們的信任

Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）團隊歡迎我們的新會員，同時衷心感謝我們的現有會員繼續將健康護理事宜交託給我們。我們始終秉持仁愛、尊嚴和尊重的價值觀為社區服務，在我們即將迎來 40 週年慶之際，您的意見對於我們的成長仍然至關重要。

您的意見有助於我們認識到我們做得好的方面，同時指導我們不斷改進。例如，當您表示您在預約醫生時遇到困難並希望有更多選擇時，我們聽取了您的意見。我們已將 NYC Health + Hospitals (HHC) 新增到我們的網絡中，從而提供來自更多醫生、醫院及診斷和治療中心的服務。我們的會員還可以自由選擇網絡內或網絡外的任何專科醫生。



我們感到非常自豪的是，得益於您提出的寶貴意見，在醫療服務提供者和系統消費者評估 (CAHPS) 調查中，Elderplan（長老計劃）在健康護理品質和健保計劃評級方面獲得了我們會員的五星最高評級。\*

\*根據 2024 年 Medicare 聯邦醫療保險和 Medicaid 醫療補助服務中心 (CMS) CAHPS 調查得出的結果。



感謝您抽出寶貴時間分享您的看法。

會員諮詢委員會 (MAC) 是一個由會員、照護者和員工組成的團體，他們共同努力幫助我們提升會員體驗和滿意度。感謝大家抽空參加這些重要會議，並代表自己和其他會員發表意見。

如需詳細瞭解加入 MAC 的相關資訊，請傳送郵件至 [memberadvisorycouncil@mjhs.org](mailto:memberadvisorycouncil@mjhs.org) 或致電 347-254-7700，服務時間為週一至週五，上午 9 點至下午 5 點。我們想要聽取您的意見！

## 本期內容...

在 2025 年開始之際，我謹以個人名義歡迎我們的新會員加入 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家），並感謝我們的現有會員繼續將健康護理事宜交託給我們。我們整個領導團隊攜手全體員工，全力以赴為您的健康保駕護航，力求確保您對我們的計劃感到滿意。

正是基於這樣的使命，本期的《All Together Healthy》刊載了有關預防跌倒、戰勝冬季憂鬱症以及避免再次住院的重要提示。太多的人在出院後不久就又住院了。您的 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）團隊希望為您提供必要的資訊和資源，幫助您避免再次入院。

此外，我要向那些抽出寶貴時間回答調查問卷和參加會員諮詢委員會 (MAC) 會議的會員致以感謝，他們透過這些方式分享了他們對於 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）體驗的意見。您的意見對於我們是否能持續改進我們的福利、服務和會員總體滿意度起著非常重要的作用。我們繼續鼓勵所有會員對可能收到的有關本計劃的未來調查作出回應，並邀請會員參加未來的 MAC 會議。

如果您對計劃內容或福利有任何疑問或建議，請隨時致電我們，電話：1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

謹致，



David Wagner  
MJHS 醫療系統  
總裁兼執行長

## 預防跌倒的措施

老年人跌倒很常見，而且可能會導致受傷，從而影響整體健康和參加社交活動。

### 您該如何預防跌倒？

- **經常運動。**經常運動有助於鍛鍊肌肉和增強力量。普拉提和太極拳等運動可以改善平衡能力和肌肉力量。
- **保證充足的睡眠。**如果您感到疲憊，就會更容易跌倒。
- **檢查您的眼睛和耳朵。**即使是視力和聽力的微小變化也會增加跌倒的風險。如果您新配了眼鏡，請花一些時間來適應新眼鏡並按照建議進行配戴。如果您有助聽器，請確保助聽器是否合適，並務必配戴。
- **如果您需要幫助才能保持穩定，請使用輔助裝置。**正確使用手杖和助行器有助於預防跌倒。如果您的醫生讓您使用手杖或助行器，請確保其尺寸適合您。另外，請確保助行器輪子滾動順暢。
- **穿合適的鞋。**帶有防滑橡膠鞋底的低跟鞋支撐性最好。

如果您跌倒過，即使您沒有感到疼痛或有平衡問題，也要告訴您的醫生。他們可以檢查您是否有健康問題，並建議進行物理治療、使用輔助裝置或採取其他措施，以幫助預防未來跌倒。



如果您對預防跌倒有任何疑問或顧慮，請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711) 聯絡 Elderplan (長老計劃) 會員服務部並要求與您的指定護理管理人通話，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

### 資料來源：

Merck — [www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/falls-in-older-adults/falls-in-older-adults](http://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/falls-in-older-adults/falls-in-older-adults)，國家老齡化研究所 — [www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention](http://www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention)



## 如何避免再次進入急診室或住院

您最近住過院嗎？無論是前往急診室 (ER) 就診，或是因為疾病、受傷或已安排好的手術而入院，您最不願意回到的地方一定是醫院。

根據聯邦醫療護理研究及品質機構的報告，在出院後的 30 天內，有多達五分之一的患者再次入院。再次住院讓患者及其家人面臨著一種壓力。同時，住院費用高昂，並可能增加感染風險。

### Elderplan（長老計劃）為什麼要為您指定專門的過渡期護理護士/團隊？

對 Elderplan（長老計劃）而言，支援您順利過渡到居家生活並幫助您安全地留在家中非常重要。因此，我們會為您指定專門的過渡期護理護士或團隊來幫助您，確保您從 ER 返家或出院後的醫療保健需求得到滿足。他們將與您的醫生一起建立您的個人出院後護理計劃，以滿足您的特定醫療保健需求。

如果您需要專業護士護理服務，您的過渡期護理護士/團隊將討論您的居家護理方案，並幫助安排您所選的醫療服務提供者為您看診。他們還會協助您安排與醫生的必要後續預約，並可幫助您進一步瞭解您的新藥物。如果您要轉到療養院或獨立生活社區，而不是直接回家，您的過渡期護理護士/團隊還將在那裡為您提供支援。



## 如何避免再次進入急診室 (ER) 或住院 (續)

請遵循這份簡單的指南，以確保您知道出院後該怎麼辦。

### 哪些措施可幫助您避免再次進入 ER 或住院？

- 瞭解出院資訊

- 聽完解釋後，如有任何不清楚之處，要主動提問。
- 找人陪您一起聽聽，讓他人充當您的第二雙耳朵，這樣你們就可以討論這些指示並確保理解它們。

- 看醫生

- 在 ER 就診的 7 天後或出院 30 天後前往您的主治醫生 (PCP) 處就診，或按醫囑前往。
- 讓您的醫生瞭解您的醫院治療記錄。
- 如果您使用了任何新藥物，請告訴醫生。



### 出院後前往 PCP 處就診為何如此重要？

- 確保您的病情穩定並解答您的疑問

讓您的 PCP 能夠在您出院後監測您的病情，這一點非常重要。這將確保您的病情穩定，並且任何可能發生的問題都得到及時解決。您的醫生也會花時間回答您對診斷或治療計劃可能存在的任何疑問。

- 審查您的藥物

在 PCP 處就診時的另一個重要步驟是審查您的藥物。這有助於確保醫院開出的新藥物不會與您的醫生先前開出的藥物發生衝突。從醫院出院後或從一個醫療機構轉到另一個醫療機構時，如果不仔細審查藥物，可能會造成用藥錯誤，例如重複、錯誤劑量、頻率和意外的相互作用。

我們建議您記錄您的所有處方，以及用藥期間出現的任何過敏或相互作用。這會讓您在前往 ER、急症護理中心或住院時以及出院後更方便。





## 如何戰勝冬季憂鬱症

冬天對每個人來說都可能是一段艱難的時期。寒冷的天氣、較少的戶外活動和更少的陽光會影響心理健康和增加憂鬱，尤其是對老年人而言。因此，在冬季找到改善心理健康的方法是很重要的。

### 冬季憂鬱症的原因

每年這個時候會出現一些可能導致憂鬱症的因素，其中包括：

- **天氣** — 寒冷的天氣讓戶外活動變得困難，例如出門辦事、赴診或只是呼吸一點新鮮空氣。
- **時間變化** — 陽光變少以及夏令時間結束時的時鐘變化會影響我們的生物時鐘，造成情緒、睡眠和荷爾蒙變化。
- **維他命 D 缺乏症** — 陽光有助於我們的身體產生維他命 D。如果您接觸的陽光較少，可能會導致維他命缺乏症，從而影響您的情緒。

### 應對悲傷、孤獨和憂鬱情緒的小貼士

感到悲傷、孤獨或憂鬱並非伴隨年齡增長必然出現的狀況。以下是一些幫助您在冬季改善心理健康和提升幸福感的建議：

- **積極參與社交活動**。參與社交活動可以促進您的身心健康和情緒健康。找到您喜歡的活動並與他人建立聯繫。
- **健康飲食**。均衡飲食有助於預防可能導致殘疾或憂鬱症的疾病。有些飲食已被證實可降低患上憂鬱症的風險。
- **在室內堅持運動**。進行室內鍛鍊或投身於能讓您保持運動、充滿活力的愛好。
- **保持至少 8 小時的睡眠**。睡眠問題會引發憂鬱情緒，因此保持良好的睡眠習慣至關重要。
- **與親朋好友保持聯絡**。當您出現憂鬱症狀時，請告訴其他人。
- **尋求專業幫助**。如果您的食慾下降或您的行為發生變化，這可能是憂鬱症惡化的症狀。請不要猶豫，直接尋求專業幫助，以保持您的心理健康。



## 如何戰勝冬季憂鬱症（續）

您的心理健康與身體健康同樣重要。

如果您需要找人傾訴，只需打個電話就能獲得支援。

Elderplan（長老計劃）擁有一個由持照治療師和護理管理人組成的網絡，可以為您提供情感支援。如需協助尋找您所在社區的網絡內提供者或要求與您的指定護理管理人通話，請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

如需協助查找您所在社區的網絡內持照治療師，Elderplan Plus Long-Term Care (HMO-POS D-SNP) 會員可致電 Carelon Behavioral Health，電話：1-833-918-0808，服務時間為週一至週五，上午 8 點至晚上 8 點。

Elderplan（長老計劃）甚至還使您可以更輕鬆地透過 Teladoc 與治療師進行交談。

Teladoc 擁有持照治療師，您可以透過電話或視訊與他們交談。如果您有興趣瞭解更多資訊，請致電 1-800-TELADOC (1-800-835-2362) 安排預約或瞭解這項福利，服務時間為每天 24 小時，每週 7 天。您還可選擇使用 Teladoc，每週 7 天透過電話、個人電腦（進行安全視訊）或行動裝置（例如平板電腦）瀏覽 [www.teladoc.com](http://www.teladoc.com)。

- 透過 Teladoc 獲得的服務旨在處理非緊急醫療問題。如果您遇到緊急醫療情況，請致電 911。
- 雖然此服務不可取代主治醫生，但有時如果醫生診室或急症護理中心無法提供服務或未營業，您也可以選擇與虛擬醫生約診。在醫療必需時也可取得處方藥。



資料來源：

國家老齡化研究所 — <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation>

The Kim Foundation — <https://thekimfoundation.org/winter-weather-and-mental-health>

Cleveland Clinic — <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9293-seasonal-depression>

55 Water Street  
New York, NY 10041

elderplan.org  
1-800-353-3765

NONPROFIT ORG  
US Postage  
PAID  
Cleveland, OH  
PERMIT NO. 873

## 本期內容

### 感謝您的反饋意見



### 預防跌倒的小貼士



### 避免再次進入 ER



### 戰勝冬季憂鬱症



內含健康和保健或疾病預防資訊。《All Together Healthy》是 Elderplan Inc. 出版的一份刊物。本簡報內的資訊僅用作指南，不應取代您與您的醫護人員之間的談話。© 2025 Elderplan Inc. 版權所有。  
© 2025 Baldwin Publishing 版權所有。

Elderplan (長老計劃) 是一項與 Medicare 聯邦醫療保險及 Medicaid 醫療補助簽有合約的 HMO 計劃。能否參保 Elderplan (長老計劃) 視合約續簽情況而定。Elderplan, Inc. 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711)。

H3347\_EPC17906\_C