

Care Link

Bản tin cho thành viên CareOregon và bạn hữu

Mùa Hè 2008

Quý vị không cần phải là lực sĩ cử tạ mới tập thể dục được

Denise Johnson là nhà giáo dục sức khỏe của CareOregon. Bà là huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận, dạy lớp đạp xe trong nhà và đã từng cử tạ.

“Quý vị không cần phải làm tất cả những việc đó,” Denise cho biết. “Quý vị có thể theo một chương trình thật đơn giản chỉ cần một động tác tập cho mỗi phần của cơ thể một hoặc hai lần mỗi tuần.”

Dù quý vị luôn luôn phải ngồi, quý vị vẫn có thể tập thể dục.

Hãy thử động tác ngồi giờ tay.

- Ngồi ghế có lưng tựa nhưng không có chỗ gác tay.
- Đặt hai bàn chân sát xuống sàn cách nhau bằng khoảng cách giữa hai vai.
- Thả hai tay thẳng xuống bên hông, xoay lòng bàn tay vào trong. (Quý vị có thể cầm vật gì nặng hoặc quả tạ nếu muốn.)
- Giơ hai cánh tay lên ngang vai như trong hình chụp. Giữ nguyên trong 1 giây.
- Từ từ hạ hai cánh tay xuống bên hông. Ngưng một chút.
- Lặp lại từ 8 đến 15 lần. Nghỉ; sau đó tập thêm 8 đến 15 lần nữa.

Dĩ nhiên, hãy hỏi bác sĩ gia đình trước khi quý vị bắt đầu một chương trình thể dục.



Nối đến CareSupport (Yểm Trợ Chăm Sóc)

Quý vị có bị nhiều vấn đề về sức khỏe hay không? Quý vị có cảm thấy quá nhiều việc và khó theo chương trình điều trị của bác sĩ hay không? Quý vị có gặp khó khăn đến hẹn y khoa hay không?

Quý vị có thể gọi cho CareOregon để nhờ giúp.

Toán CareSupport có thể yểm trợ cho quý vị khi cần. Toán CareSupport gồm các y tá, nhân viên xã hội và trợ y để giúp những người bị các bệnh kinh niên như suyễn hoặc tiểu đường.

Họ cũng có thể giúp về các vấn đề y khoa khác và giới thiệu quý vị đến các dịch vụ xã hội và cộng đồng hữu ích.

Dù dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị là qua CareOregon Advantage hay CareOregon, toán CareSupport sẵn sàng trợ giúp quý vị.

Muốn liên lạc với chúng tôi, hãy gọi số 503-416-4100, 1-800-224-4840 hoặc 1-877-416-411 (TTY/TDD). Nhân viên sẽ chuyển cho người thích hợp nhất để giúp quý vị.



Sống Vui Khỏe

Mùa hè, sống mạnh

Học sinh đã nghỉ hè và chúng ta vui thú mùa hè.

Trẻ em muốn vui chơi, nhưng cha mẹ cũng muốn biết là trẻ được an toàn và khỏe mạnh.

Sau đây là vài hướng dẫn để giúp con quý vị có một mùa hè khỏe mạnh, an toàn và vui thú

- Nên làm gương tốt bằng cách ăn uống đúng cách và tập thể dục hàng ngày.



- Cùng trẻ tìm các hoạt động thân thể trẻ có thể làm hoặc làm chung với quý vị. Hỏi sở công viên để biết thêm các hoạt động nào, hoặc chỉ cần khuyến khích con quý vị chơi ngoài trời.

- Ấn định các quy luật hợp lý về “giờ ngồi trước màn hình”.
- Để sẵn nước lã hoặc nước thể thao. Dạy cho trẻ biết là cần uống nước trước khi cảm thấy khát.
- Giúp trẻ bôi thuốc chống nắng không thấm nước có SPF từ 15 trở lên.
- Cho trẻ mặc quần áo nhẹ, có màu nhạt và đội nón, nhất là khi trời nóng.
- Dạy trẻ cách dùng số 911 cho các trường hợp khẩn cấp.
- Nói chuyện với trẻ về việc giữ an toàn trên Internet. Nhắc trẻ không bao giờ đăng hình ảnh hoặc cho biết chi tiết cá nhân về bản thân mình hoặc gia đình quý vị.



Vui Chơi Miễn Phí

Mùa hè là thời gian tuyệt vời cho trẻ em tập một trong các kỹ năng quan trọng nhất cần thiết cho trẻ: cách học ngoài lớp học. Và như thế có thể giúp trẻ sẵn sàng đi học lại vào mùa thu.

Sau đây là một vài cơ hội học tập được ưa thích trong các cộng đồng CareOregon của chúng tôi:

Vùng Portland Metro

Lối Đạo Bờ Phía Đông Vera Katz, Portland Có 22 dấu lịch sử dọc theo lối đạo dài 1.5 dặm. Học về lịch sử thiên nhiên của lối đi này tại

www.portlandonline.com/parks.



Vận động trí óc trẻ

Vùng Tây Bắc Oregon

Cống Viên Tiểu Bang Pháo Đài Stevens, Quận Clatsop

Xem pháo đài quân sự từ thời Cuộc Nội Chiến. Hoặc xem lịch sử được diễn lại. Ngày 19-20 Tháng Bảy sẽ diễn lại các cảnh Thế Chiến II và ngày 30 Tháng Tám – 1 Tháng Chín sẽ diễn lại Cuộc Nội Chiến. Mỗi xe đóng \$3, nhưng nếu quý vị đi bộ vào cổng viên (đi Xe buýt, Tuyến 15) thì miễn phí. Hãy tìm hiểu thêm tại www.visitstevens.com/.

Vùng Tây Nam Oregon

Ngày Hội Trẻ Em của Hội Kể Truyện, Jacksonville

Cả thị xã này là Mốc Lịch Sử Thiên Nhiên. Ngày 20–21 Tháng Bảy, nơi đây cũng là nơi tổ

chức Ngày Hội Trẻ Em của Hội Kể Truyện. Hãy tìm hiểu thêm tại www.jacksonvilleoregon.org và www.storytellingguild.org.



Vùng Đông Bắc Oregon

Pendleton Round-up Hội thú vật từ ngày 10-13 Tháng Chín. Hãy tìm hiểu về nghệ thuật và thủ công Thổ Dân Mỹ Châu và múa lễ. Hãy đến www.happycanyon.com và www.pendletonroundup.org để tìm hiểu thêm.

Cải Tiến Dịch Vụ Chăm Sóc Của Quý Vị

Tận dụng thuốc theo toa của quý vị

Nên tìm hiểu tối đa về các loại thuốc theo toa mới của quý vị trước khi rời phòng mạch bác sĩ. Sau đây là vài câu hỏi đơn giản để hỏi:

- Tại sao tôi dùng thuốc này? Làm thế nào để tôi biết thuốc có hiệu quả hay không?
- Tôi nên dùng bao nhiêu? Khi nào dùng thuốc?
- Có các tác dụng phụ hay không? Làm thế nào để tôi giảm bớt tác dụng phụ?
- Thuốc này có dùng được với các loại thuốc khác của tôi hay không?



- CareOregon có đài thọ thuốc này hay không? Nếu không, có loại thuốc nào khác trong được liên của CareOregon mà có hiệu quả cho tôi hay không? Hoặc bác sĩ của tôi có cần xin ngoại lệ hoặc xin phép trước hay không?

Dược sĩ cũng có thể cho quý vị biết thêm chi tiết về thuốc của quý vị.

Thành viên CareOregon Advantage: Quý vị có biết rằng quý vị có thể đặt mua qua đường bưu điện đủ lượng thuốc dùng cho ba tháng đối với đa số các loại thuốc hay không? Lượng thuốc dùng ba tháng có cùng giá đồng phụ trả (nếu quý vị phải trả khoản này) như lượng thuốc dùng cho một tháng. Hãy đến www.careoregon.org/medicare hoặc gọi cho Ban Dịch Vụ Khách Hàng tại số 503-416-4100 để biết chi tiết hoặc xin mẫu.

Quý vị sẽ có thẻ mới

Nha Đặc Trách
Các Chương
Trình Trợ Giúp
Y Tế Oregon
(Oregon Division
of Medical As-
sistance Programs)
(DMAP) đang
thay mới mẫu Căn
Cứu Medical



Care bằng một thẻ ID khổ nhỏ để bỏ ví. Thẻ này chỉ ghi tên quý vị, số ID và ngày cấp thẻ. Thẻ này sẽ không phải thay mới mỗi tháng. DMAP sẽ bắt đầu cấp thẻ này vào mùa hè này.

Hãy lên tiếng

Viện Lập Pháp Oregon đã nhờ người dân Oregon giúp thiết kế một hệ thống chăm sóc sức khỏe thật tốt cho tiểu bang. Ủy Ban Quỹ Sức Khỏe Oregon, một nhóm gồm bảy người do thống đốc bổ nhiệm, đã thu thập ý kiến của công dân khắp tiểu bang và nay đang soạn phúc trình nộp cho thống đốc và Lập Pháp.

Quý vị có thể có gia đình hoặc bạn hữu không có bảo hiểm sức khỏe, hoặc quý vị có thể khi thì có Chương Trình Sức Khỏe Oregon khi thì không. Quý vị có thể cho ủy ban biết các quan tâm và đề nghị của mình bằng cách gửi e-mail cho OHFB.Info@state.or.us hoặc viết thư đến OHFB, 1225 Ferry St. SE, Salem, OR 97302.

(Nếu các thắc mắc của quý vị là về các quyền lợi chương trình CareOregon của mình, xin gọi số 503-416-4100.)

Bước Ra

Lấy bản đồ và lên đường...

Chán đi bộ thường lệ? Hãy lấy bản đồ để tìm những lối đi khác trong cộng đồng quý vị và xa hơn nữa.

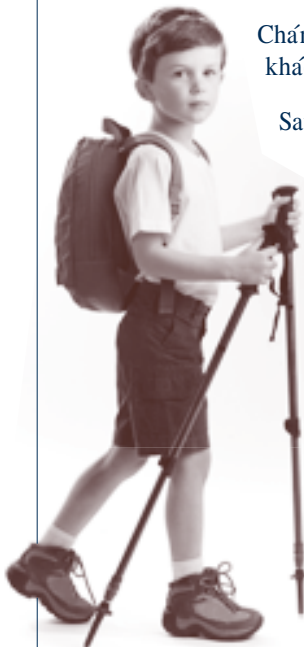
Sau đây là vài thí dụ:

Xin các bản đồ miễn phí của thành phố Portland. Hãy đến web site của Văn Phòng Chuyên Chở, www.portlandonline.com/transportation/.

Lấy bản đồ đi bộ của các tòa nhà lịch sử tại Trung Tâm Du Khách Phòng Thương Mại St. Helens.

Dunes Family Health Care tại Reedsport có một web site, www.reedsportwalks.com, gồm cả các bản đồ đi bộ.

Các câu lạc bộ của Hội Volkssport Hoa Kỳ có “những chuyến đi theo bản đồ” để quý vị đi bất cứ lúc nào. Hãy đến www.ava.org để tìm một dịp tổ chức hoặc câu lạc bộ gần quý vị. Sau đó đến mức khởi hành, lấy bản đồ và bắt đầu đi.





CareOregon

315 SW Fifth Ave., Suite 900
Portland, Oregon 97204

Nonprofit Org.
US Postage
PAID
Seattle, WA
Permit No. 776

VI

Ăn Uống Lành Mạnh

Rau tươi nhất thành phố

Làm vườn là một cách thật tốt để tập thể dục. Và cũng tốt để có thực phẩm ngon, lành mạnh và rẻ.

Vườn Cộng Đồng — Đây là một cách thật hay nếu quý vị không có chỗ làm vườn riêng. Hãy tìm hiểu thêm về 30 vườn cộng đồng của Portland bằng cách gọi số 503-823-1612 hoặc đến www.portlandonline.com/parks.

Muốn biết các vườn cộng đồng tại các khu vực khác, xem danh sách thành phố trong điện thoại niên giám hoặc tìm web site của Hội Vườn Cộng Đồng Hoa Kỳ, www.communitygarden.org/.

Chợ nông gia — Là cách hay kế tiếp để có rau tươi. OHMS có mở những lớp nấu ăn miễn phí tại chợ nông gia Grants Pass mỗi Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 1 giờ chiều, tại góc đường NW Fourth và F. Tìm các chợ nông gia trong các cộng đồng khác tại www.oregonfarmersmarkets.org.

