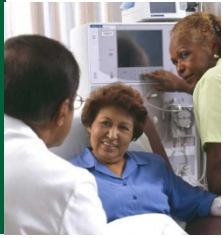


# 複雜慢性病 個案管理計劃



## 改善持續疾病患者的生活品質

### 什麼是複雜慢性病個案管理計劃？

這是一個專為有持續疾病患者提供個人化協助的專門計劃。本短期計劃通常持續2至4個月。一旦加入本計劃後，將給您指派一位個案管理員協助您管理您的健康問題，以便讓您盡可能保持健康和活躍的生活。在某些情況中，您的個案管理員會到您的府上拜訪，以便更好地了解您的需要以及您的情況。

### 本計劃是否適合您？

如果您患有一種或多種慢性疾病，而且在管理日常護理時有困難，本計劃可能適合您。您無需獲得轉介，即可加入本計劃。您可致電慢性病管理部或您當地醫院的持續護理部自行轉介。個案管理員將決定您是否能從本計劃受益，並與您聯絡。

在開始本計劃之前，請思考一下如何能協助您改善您的健康管理。個案管理員將提供支援和協助；您和您的護理人員可能需要在為健康做出改變的過程中扮演積極的角色。當您做出這些改變後，您將能夠更好地應對您的健康挑戰並照顧好自己的日常保健。參加計劃的決定完全取決於您自己。您亦可隨時退出本計劃。如果您決定不參加本計劃，也不會影響您的健康保險或護理品質。

### 您預期可從本計劃得到什麼？

一位接受過專門訓練的護士或社工將成為您的個人個案管理員。您的個案管理員將與您的醫生或執業護士合作，協助您成功管理您的病症。個案管理員主要將透過電話或事先安排您去診所與您合作。這些來電或就診大約每兩週進行一次。在此期間您也將繼續到您的醫生或執業護士處獲得醫療護理。

與您個案管理員的第一次約診將在診所、您府上或在預定時間透過打電話進行。您的個案管理員將會擬定一份專為您而制訂的護理計劃。這項計劃將協助您滿足您的醫療、情緒和社交需求，他或她也會在您需要時，協助您找到適合的Kaiser Permanente和社區服務。您的個案管理員將安排時間定期打電話到您府上。這樣您就可與他／她談論有關您的健康狀況，以及您處理您日常護理的情況。他／她將協助您遵循您的護理計劃，協助您成功達到您的目標。在個案管理員的支援下，您和家人對維護您的健康將更具信心。

## 本計劃將如何協助您？

本計劃將協助您改善維護健康的能力。如果您願意，本計劃還可協助您的家人和朋友進一步瞭解該如何支持您做出健康選擇。您的個案管理員將協助確保您能獲得合適的服務和社會支援。這類支援可協助您變得更有活力且更具效率。

## 參加計劃的費用是多少？

到診所就診或與您的個案管理員通電話無需收費。如果您入保我們的免賠額計劃之一，有的課程或團體活動可能需要支付一定費用。如需更多資訊，以及需要估算可能適用之任何費用，請在您參加課程、團體活動預約或支援小組之前致電會員服務部，電話：1-800-390-3507。您可查閱您的承保範圍說明書 (Evidence of Coverage, EOC) 以確認您計劃所提供的服務。如果您需要，會員服務部也可寄一份承保範圍說明書給您。您也可以到網址 [kp.org](http://kp.org) (英文版) 查看您的福利。

## 您該怎麼做才能充分利用本計劃的最大利益？

如果您在管理您的健康問題時扮演積極角色，本計劃將達到最佳效益。要從本計劃中獲得最大助益，您必須願意積極遵循您與您的個案管理員一起建立的護理計劃。此外，向您的個案管理員或醫生報告您健康狀況的變化，以及在您需要時利用社區服務，這些對您而言都很重要。

## 在您學習與您的健康問題共處時，我們非常樂意為您提供支援。您可以遵循這些提示來幫助自己：

- 每天服用藥物。在停止任何藥物之前，請與您的醫生或您保健團隊的成員討論。
- 當您的藥物存量不足2週時，預先計劃和續配處方藥。
- 如期赴約就診，這樣我們可根據需要經常為您看病，提供您盡可能最好的護理服務。
- 健康飲食——多吃穀類、新鮮蔬菜和水果，少吃罐裝或「加工」食品。許多Kaiser醫院設有農貿市場，很容易找到新鮮農產品。
- 經常運動。最好從輕鬆的運動開始做起，然後逐漸增加運動量。將目標設定為一週大致每天活15至30分鐘是不錯的選擇。
- 如果您吸煙，制訂戒煙計劃。戒煙是您為改善健康所能做出的最重大改變，我們能夠協助您。請向您的保健團隊詢問有關我們的戒煙計劃。
- 如果您喝酒，請適量或完全不要喝。
- 每年注射一次流感疫苗以及肺炎疫苗。
- 填寫醫護事宜預先授權，表達您對健康護理的願望。

\* \* \* \* \*

## 其他資源

- 瀏覽您醫生的首頁[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)（英文版）來使用線上健康工具，查看預防性服務提醒，查看大多數化驗結果，以及更多服務。
- 聯絡您的Kaiser Permanente健康教育中心或部門，以查詢有關健康資訊、計劃和其他資源。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求幫助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連線至網站[ndvh.org](http://ndvh.org)。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫生或其他保健醫師處獲得的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。