

건강과 문화





2023년엔 여러분의 건강과 일상의 조화를 똑똑하게 지키는 것이 중요합니다.



Clever Care의 모두를 대신하여 여러분의 Medicare Advantage 플랜 보험사로 저희를 선택해 주셔서 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 새해를 힘차게 맞이하며 여러분의 건강과 웰빙 목표를 달성하기 위해 저희는 함께 노력할 것입니다. 결국, 의사를 만나고 병원을 가는 것을 넘어 건강에는 중요한 것들이 많이 있습니다. Clever Care는 Medicare 플랜의 모든 의료 보장과 예방적 치료를 독려하는 훌륭한 추가 혜택들까지 제공합니다. 여러분께선 지금까지 열심히 일해 오셨고, 이제 전통, 가치, 그리고 여러분의 모든 면을 존중하는 혜택들로 자신을 돌보실 때입니다.



Myong Lee (명 리)
설립자 및 CEO
Clever Care Health Plan, Inc.

이번 호 목차

다섯 가지의 유용한 혜택 극대화 방법	4
쓰거나 잃거나: 유연한 혜택에 대한 가이드	8
Siddiq 박사의 건강한 장을 위한 제안	10
똑똑한 두뇌 게임	11
낙상을 방지하기 위한 밝은 집 만들기	12
커뮤니티에 동참하기	14



다섯 가지의 유용한 혜택 극대화 방법

여러분의 보험 혜택은 바로 여러분의 것입니다. 아플 때 의사를 만나고 병원을 이용할 때만 Medicare Advantage 플랜을 사용하는 경우 눈 앞의 많은 건강 및 일상의 혜택을 놓치는 것입니다.

건강 관리에는 단순히 질병을 다루는 것보다 훨씬 더 많은 것이 있습니다. 건강과 웰니스에 대한 균형 잡힌 접근 방식을 갖는 것이 중요합니다.

혜택을 최대한 활용하고 온전히 스스로를 돌볼 수 있는 5 가지 좋은 방법이 있습니다!

1 유연한 수당 카드는 많은 훌륭한 예방 및 보충 관리 혜택을 제공합니다.*

골프, 헬스장 멤버십, 요가, 필라테스 수업, 홍삼과 같은 한방 건강 보조제, 타이레놀과 같은 일반의약품, 심지어 치약까지 유연한 수당 카드로 결제하실 수 있습니다. 골프는 더 이상 사치재가 아닙니다; 여러분의 일상적 건강 관리로 활용하십시오.

여러분의 유연한 카드는 직불 카드처럼 미리 충전되어 있으며 바로 사용할 수 있습니다. 따라서 24시간 피트니스 또는 LA 피트니스 헬스장 멤버십에 대해 스스로 비용을 지불하는 대신 회원님의 유연한 카드를 사용하십시오.

*Fortune(HMO) 유연한 수당은 피트니스 활동에만 적용됩니다.



2 한의학을 만나보십시오

몸의 긴장을 이완하거나 만성 요통, 불면증 또는 체중 관리를 생각하시는 경우 Clever Care의 한의학 보장 범위는 다양한 전문의와 서비스를 통해 여러분께서 필요한 혜택을 제공해 드립니다.

Clever Care 플랜에서 제공하는 것:

- 침술 서비스 이용
- 부항 요법, 추나
- 마사지 및 반사 요법
- MedX™ 치료
- 태극권
- 한방 건강 보조제

식이 요법, 보충제 섭취 또는 피트니스 요법을 변경하기 전에 의사와 상담하십시오.

네트워크 소속 침술 한의사 또는 한의원을 검색하고 원하는 한방 건강 보조제가 제공되는지 확인하시려면 ko-members.clevercarehealthplan.com을 방문하십시오.



3 언어가 건강의 장벽이 되지 않도록 하십시오

Clever Care는 회원님의 일상적 필요에 부합하는 언어 서비스 및 지원을 제공하는 데 자부심을 가지고 있습니다. 그런 점에서 Clever Care는 회원님들께서 편하신 언어로 의료 서비스의 자세한 내용을 쉽게 알아보고 이용하실 수 있도록 도움을 드릴 수 있는 포괄적이며 전문적인 Medicare 상담팀을 구축했습니다. 회원님을 대신하여 의사 진료 예약부터 청구, 지원 및 자료 제공 서비스 등의 상담을 할 수 있는 Clever Care의 고객 서비스팀은 10월 1일부터 3월 31일까지는 주 7일 오전 8시부터 오후 8시까지, 4월 1일부터 9월 30일까지는 평일(주 5일) 오전 8시부터 오후 8시까지 통화하실 수 있습니다. (833) 808-8164 (TTY: 711) 로 연락하여 필요한 도움을 받으십시오.



4 의료 서비스를 더 쉽게 이용하십시오

2023년에는 비용급 진료를 보다 쉽고 편리하게 이용할 수 있도록 설계된 새롭게 추가된 혜택 모음이 있습니다. 코가 막히고 목이 아팠지만 긴급 진료소에서 몇 시간을 기다리거나 주치의와의 진료 예약을 위해 며칠씩 기다리기 힘드신가요? 휴가 중 감기에 걸리거나 갑작스러운 피부 발진이 생겨 여행 일정을 줄이지 않고 진료가 필요할 땐 어떻게 해야 할까요? 필요하실 때 적절한 도움을 받을 수 있는 다음의 선택지가 있다는 것은 좋은 소식입니다.

Teladoc®

Teladoc에서는 면허 소지 의사 또는 정신 건강 전문가와의 전화나 화상 상담 및/또는 기본 질환 진단과 치료, 일부 의약품 처방이 가능합니다. Teladoc은 외출이 불편하거나, 휴가나 출장, 잠시 다른 곳에 있을 때 좋은 선택일 수 있습니다. 예약을 잡으려면 1-800-TELADOC (1-800-835-2362) / (TTY: 1-855-636-1578)로 전화하시거나 [teladoc.com/register](https://www.teladoc.com/register)를 방문하거나 Apple App Store 또는 Google Play에서 Teladoc 앱을 다운로드하실 수 있습니다. 처음 사용시 유효한 이메일 주소를 사용하여 등록하셔야 합니다.

24시간 간호사 상담 전화

아프거나 경미한 부상을 입어 건강 문제에 대한 즉각적인 답변을 원하실 때 24시간 간호사 상담 전화로 전화하십시오. 24시간 간호 상담 전화에 문의하시면 간호사에게 진료실 방문 일정을 잡아야 하는지 또는 응급실에 가야 하는지 판단하고 의학적 개입이 필요하지 않은 감기 및 경미한 부상을 가장 잘 치료할 수 있는 방법에 대한 의학적 조언을 받을 수 있습니다. 24시간 간호사 상담 전화는 \$0 코페이로 제공됩니다. 1-800-396-1961 (TTY: 711)로 전화하십시오.

MinuteClinic™

MinuteClinics™는 전문 간호사와 의사 보조원으로 구성된 즉시 방문하여 의료 서비스를 받을 수 있는 곳입니다. CVS/약국 매장에서 MinuteClinics™를 종종 찾을 수 있을 것입니다. 직접 방문하거나 온라인으로 예약을 잡을 수 있습니다. 이 진료소는 긴급 진료소보다 더 빠를 수 있으며, 다른 곳에 추가로 가지 않아도 처방약을 받을 수도 있습니다.



5 연례 웰니스 및 기타 조건에 맞는 의사 검진을 받고 보상을 받으십시오[†]

주치의와 연례 웰니스 검진을 받을 때 유연한 수당 카드에 돈을 도로 넣으십시오. 등록 후 90일 이내에 건강 위험 평가(HRA)를 완료하면 \$20의 보상을 받을 수 있다는 사실을 알고 계셨습니까? COVID-19 및 독감 백신에 대한 보상으로 각각 \$10를 받을 수도 있습니다. 연례 웰니스 방문을 완료하거나 재택 웰니스 검진에 대해 \$50를 받으실 수도 있습니다. 건강을 유지하고 보상금까지 받을 수 있는 방법은 많습니다. 자세한 내용은 (833) 808-8164 (TTY: 711)번으로 고객 서비스 팀에 문의하십시오.

[†]보상금은 OTC 품목, 한방 건강 보조제, 승인된 식료품 및 피트니스 활동의 지출에 사용할 수 있습니다. Fortune 회원님께서서는 이 보상을 사용하여 분기별 플렉스 수당에 포함되지 않는 식료품, 한방 건강 보조제 및 OTC 품목을 구매하실 수도 있습니다.



쓰거나 잃거나

유연한 혜택에 대한 가이드

모든 2023년 Clever Care 회원님께서 이미 우편으로 유연한 수당 카드를 받으셨을 것입니다. 이 카드에는 여러분의 Clever Care Health Plan에 따라 정해지는 분기별 금액이 미리 적립되어 있습니다. 3개월마다 플렉스 카드에 새로운 수당이 채워집니다.

A씨와 B씨가 있습니다.		
둘은 모두 Clever Care의 Longevity (HMO)에 가입되어 있으며 분기별 수당은 \$300입니다.		
	A씨	B씨
1분기 1월 2월 3월	헬스장 회원권에 월 \$25, 한방 건강 보조제에 월 \$70을 사용합니다. 사용: \$285 손실: \$15	플렉스 카드를 옷장 서랍에 넣고 잊어버립니다. 사용: \$0 손실: \$300
2분기 4월 5월 6월	한방 건강 보조제를 구입하고, 헬스장 회원권을 지불하고, 추가 수당으로 치약과 타이레놀을 구입합니다. 사용: \$300 손실: \$0	서랍에 플렉스 카드를 보관하고 다시 놓칩니다. 사용: \$0 손실: \$300
3분기 7월 8월 9월	\$300의 수당을 모두 사용합니다! 사용: \$300 손실: \$0	여전히 카드는 사용되지 않습니다. B씨는 자비로 플랜에서 보장하는 부분에 비용을 지불하고 있습니다. 사용: \$0 손실: \$300
4분기 10월 11월 12월	다시 한 번 수당 \$300를 모두 사용합니다. A님, 잘하셨습니다! 사용: \$300 손실: \$0	플렉스 카드를 기억해 골프, 홍삼, 타이레놀 결제에 사용합니다. 사용: \$235 손실: \$65
	연말까지 A씨는 \$1,185를 절약했습니다.	연말까지 B씨는 \$235만 절약했습니다.

기억하실 점:
각 분기 말까지 사용하지 않은 유연한 수당 금액은 모두 소멸됩니다.*



플렉스 수당 카드를 현명하게 사용하십시오. 플렉스 카드를 사용할 수 있는 항목과 사용처에 대해 자세히 알아보려면

ko-members.clevercarehealthplan.com을 방문하십시오.

한방 건강 보조제 또는 OTC 주문에 도움이 필요한 경우 고객 서비스에 (833) 808-8164 (TTY: 711)로 전화하십시오.

*Fortune 회원의 유연한 수당 카드는 피트니스 활동에만 적용됩니다. Longevity, Jasmine, Value 회원의 유연한 수당 카드에는 피트니스, 일반의약품(OTC) 및 한방 건강 보조제가 포함됩니다. 분기 마지막 날에 앞서 이루어진 구매는 현재 분기 잔액에서 공제됩니다. 분기 마지막 날에 이루어진 구매는 다음 분기 잔액에서 공제됩니다. 혹시 모를 지불 문제를 피하기 위하여 매월 27일까지 구매를 완료하는 것을 권장합니다.

Siddiq 박사의 건강한 장을 위한 식습관 제안

우리는 종종 건강한 마음과 정신을 유지하는 것이 중요하다고 강조합니다. 하지만 장 건강은 어떨까요? 장은 여러 가지 면에서 우리 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. "좋은" 박테리아를 제공하는 건강한 식품을 섭취하는 것은 필수적입니다. 식단을 변경하기 전에 항상 의사와 상의하셔야 하지만 장 건강을 증진하는 데 도움이 되는 몇 가지 음식의 옵션을 소개합니다.



폴리페놀

몸에 유익한 박테리아를 증가시켜주고 해로운 박테리아의 생성을 막아줍니다.

대두, 엑스트라 버진 올리브 오일, 엘더베리, 블랙커런트, 블루베리, 블랙베리, 딸기, 라즈베리, 정향, 강황, 카레, 스타아니스, 녹차 및 홍차, 유기농 여과 커피, 아몬드, 아마씨, 밤, 헤이즐넛, 피칸, 흰색과 검은색 콩, 아티초크, 빨강 및 녹색 치커리, 시금치, 적양파



프로바이오틱스

유익한 박테리아(미생물)는 장 건강을 유지하고 신체의 면역 반응을 개선하는 데 도움이 됩니다.

김치, 케피어, 그릭 요거트, 요거트, 소금에 절인 양배추, 된장, 사워도우, 콤부차, 완두콩, 템페, 낫토, 전통(비배양) 버터밀크, 피클



프리바이오틱스

장과 장 건강 증진에 도움이 되는 비소화성 식품입니다.

곤약 뿌리, 방울양배추, 민들레, 바나나, 마늘, 생강, 양파, 부추, 아스파라거스, 보리, 귀리, 사과, 히카마뿌리, 김

Khaliq Siddiq, MD 최고 임상 책임자

Siddiq 박사는 내과 전문의로서 모두를 위한 고품질 의료 서비스에 대한 접근성을 개선하는 데 열정을 가지고 있습니다. 그는 개인의 전반적인 삶의 상황을 강조함으로써 가입자의 웰빙에 총체적인 접근 방식을 취합니다. Siddiq 박사는 LA와 OC 지역에서 20년 이상 지역 사회 기반 의학을 실천해 왔습니다.



똑똑한 두뇌 게임

잠시 이 테스트에 집중해 보십시오. 스도쿠 퍼즐과 같은 정신 운동은 인지 기능, 기억력 및 전반적인 뇌 건강을 개선하는 좋은 방법입니다.

스도쿠에 도전해보세요! 스도쿠 게임의 목표는 간단합니다. 숫자 1부터 9까지(9x9의 경우) 또는 숫자 1에서 4까지(4x4의 경우)는 스도쿠 보드의 각 행, 열, 상자에 한 번만 나타날 수 있습니다. 게임을 진행하면서 퍼즐을 풀기 위해 더 열심히 노력해야 합니다. 두뇌를 발휘해 보십시오!

3			
	1		
1			
			1

3			1
1			
	1		

2			3
			2
			1
			4

6	9		5					8
8	5	4		9	6			7
7		2			3		6	
		5		4				3
					5			
				6				2
		9	6				7	
	7				8		2	
	4		7		2			6

		2		8	7	9		6
		6			5	2		7
			2		6			8
3			7	5				
		7					6	
5		1		6				
2			5		8			
	3					8	2	1
6					2	3		

낙상을 방지하기 위한 밝은 집 만들기

65세 이상 시니어 분들의 약 25%가 매년 낙상으로 힘든 시간을 보내고 있습니다.

이 놀라운 수치는 잠재적인 낙상을 제한하기 위한 조치를 취하는 것이 시니어분들의 긍정적인 건강 결과를 촉진하는 데 큰 도움이 될 수 있음을 모두에게 상기시켜 줍니다. 낙상을 방지하기 위해 할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다. 모든 환경을 필요에 맞게 통제하고 변경할 수는 없지만 집 주변을 더 안전하게 만들기 위해 할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다. 다음은 낙상의 가능성을 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 단계입니다.



1단계: 적절한 조명

램프와 천장 조명을 사용하여 집 안을 밝게 하고 주변 사물을 더 쉽게 보고 판단할 수 있도록 하십시오. 이미 여러분 집안 곳곳을 잘 알고 계시지만 여전히 거리 계산을 잘못하거나 실수하기 쉽습니다. 조명이 밝은 집은 더 나은 시야 범위와 깊이 있는 인식을 제공합니다.

2단계: 손이 닿는 곳에 물건 보관

옷과 음식 및 주방 용품과 같은 기타 필수 가정 용품을 손이 닿는 곳에 정리하십시오. 필요한 물건을 얻기 위해 의자나 사다리에 올라가는 시간을 제한하십시오. 높은 곳에 있는 물건에 손을 뻗어야 하는 경우 친구, 가족 또는 이웃에게 도움을 요청하십시오. 단층 주택으로 제한하거나 계단과 발판을 ADA 규정을 준수하도록 조정하십시오.

3단계: 야간 조명 켜두기

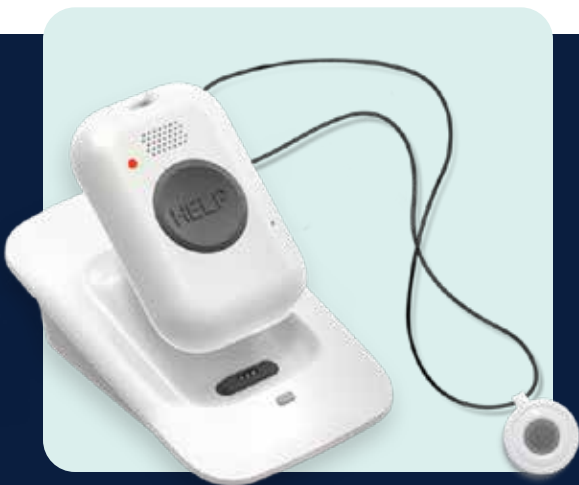
밤에 화장실을 자주 이용하거나 물을 마시기 위해 일어나 부엌으로 가야 하는 경우, 필요한 장소로 이동할 수 있는 안전하고 눈에 잘 띄는 통로를 마련하십시오. 잠자는 곳 가까이에 손전등을 비치하고, 한밤중에 물을 마셔야 할 때는 손이 닿는 곳에 물 한 잔을 침대 가까이에 두십시오.

4단계: 인식 유지

당연한 말처럼 들리겠지만, 넘어질 수 있다는 사실을 상기하면 무심코 넘어지는 사고를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 계단을 내려갈 때는 계단수를 세어보십시오. 가능하다면 가드레일을 이용하십시오. 안경을 착용하거나 보청기를 착용하거나 보행기를 사용하는 경우, 손이 닿는 곳에 보관하고 가능하면 항상 사용하십시오. 때로는 아주 사소한 것이 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

5단계: 다른 모든 것이 실패할 때

때때로 모든 것을 올바르게 할 수 있지만 일이 계획과 다르게 진행되기도 합니다. 모든 단계를 다 거쳤는데도 어떻게든 넘어졌을 수도 있습니다. 괜찮습니다. 미래를 내다볼 수 있는 수정 구슬이 없더라도 넘어졌을 때 도움을 받을 수 있는 마지막 단계가 있으니, 바로 개인 응급 응답 시스템(PERS)을 준비하는 것입니다. PERS는 버튼 하나만 누르면 24시간 대응 센터에 연결되는 모니터링 서비스가 포함된 모바일 장치입니다. Clever Care 헬스 플랜에서 여러분께서는 연간 한 대의 기기를 \$0 코페이로 이용할 수 있습니다.



PERS 받기

PERS 기기를 요청하려면 1-877-909-4047 (TTY: 711)번으로 Connect America에 전화하시거나 clevercare.connectamerica.com을 방문하십시오. 등록하시려면 유효한 이메일 주소가 필요합니다.

가정에서의 낙상 방지

당뇨병이나 심혈관 질환과 같은 만성 질환이 있는 경우, \$0 코페이로 연간 2회 가정 내 안전 평가를 받을 수 있습니다. 평가 일정을 잡으려면 고객 서비스에 (833) 808-8164 (TTY: 711)으로 전화하십시오.

커뮤니티에 동참하기

새롭게 개소한 중국어와 한국어를 사용하는 커뮤니티 센터의 위치가 이제 몬테레이 파크와 한인타운에 추가 되었습니다!

Clever Care Health Plan은 새로운 Monterey Park 및 Koreatown 지점의 오픈을 발표하게 되어 기쁩니다. 이 두 곳의 새로운 지점은 Westminister에 위치한 Clever Care 커뮤니티 센터와 함께 가입자의 건강 보험 및 메디케어 관련 문제에 대한 질문에 지원해드릴 수 있도록 마련되었습니다.

이러한 커뮤니티 센터에서 제공하는 서비스는 시니어분들과 기타 방문객에게 무료로 제공되며, 비영리 단체와의 Clever Care 파트너십을 통해 정신 건강, 푸드뱅크 및 기타 지역사회 지원 프로그램을 위한 리소스도 제공합니다. 또한 커뮤니티 센터 방문객은 명상, 요가, 태극권, 건강한 영양 섭취와 같은 웰니스 주제에 관한 수업과 세미나에 참여하실 수도 있습니다. 커뮤니티 센터의 문은 커뮤니티 내 모든 분들께 열려 있습니다. 곧 여러분을 만나 뵙기를 기대합니다!

위치에 대한 자세한 정보 또는 예정된 이벤트 일정을 확인하려면 ko.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ 을 방문하시거나 (833) 721-4378로 전화하셔서 커뮤니티 센터 담당자와 상담하십시오.



신규
오픈!

**한인타운 | 928 South Western Ave., Suite 227
Los Angeles, CA 90006**

한인타운의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어와 한국어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.



신규
오픈!

**Monterey Park | 117 West Garvey Ave. #C
Monterey Park, CA 91754**

Monterey Park의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어, 광둥어 및 표준 중국어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.



**Westminister | 9600 Bolsa Ave., Suite D
Westminister, CA 92683**

Westminister의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어와 베트남어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.

회원 커뮤니티 자문 위원회 중 하나에 참여하세요



Clever Care의 회원 커뮤니티 자문 위원회에서는 여러분과 같은 Medicare 대상자 회원님을 찾고 있습니다! 각 위원회의 자원 봉사자는 자신이 대표하는 커뮤니티의 필요와 관심사에 대한 인식을 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 위원회 회의는 여러분께서 사용하시는 언어로 진행되며 커뮤니티 센터에서 열립니다.

자원 봉사 위원회에 참여하시는 분들께선 향후 프로그램 및 혜택에 대한 정보를 받으실 수 있고 Clever Care Health Plan의 의료 제공자 및 서비스 네트워크를 통해 제공되는 의료 서비스에 대한 인식을 높이는 데 동참하게 됩니다. 각 위원회의 목표는 저희 회원님들께 최상의 의료 서비스를 개선하고 제공하는 데 기여하는 것입니다.

참여하실 수 있는 위원회:

- 베트남어
- 표준 중국어 및 광둥어
- 한국어
- 영어

참여하고 싶으신가요?

자세한 정보를 확인하거나 면접 일정을 잡으시려면 **(833) 721-4378** 로 전화주시거나 커뮤니티 센터에 들러 담당자와 상담하실 수 있습니다. 여러분의 연락을 기다리겠습니다!



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
Permit No. 1333

이 뉴스레터의 디지털 사본이 필요하시거나 친구들과 공유하고 싶으시다면,
clevercarehealthplan.com/newsletter에서 무료로 다운로드 받으실 수 있습니다!

Clever Care Health Plan, Inc.는 Medicare 계약을 수반하는 HMO 및 HMO C-SNP입니다. 등록은 계약 갱신에 달려있습니다.