

联邦医保助您预防跌倒:保障安全和尊严的重要一步



我们工作室在帮长者社区做了上千份健康问卷后发现,朋友们并不了解跌倒的严重性。根据美国疾病控制与预防中心(CDC)的数据,跌倒是65岁及以上成人受伤相关死亡的首要原因。从2012年到2021年,经年龄调整后的跌倒死亡率上升了41%,从每10万名老年人中的55.3例增加到78.0例。2021年,有38,742名65岁及以上的老年人因可预防的跌倒而死亡,近290万人因跌倒相关伤害在急诊室接受治疗。在过去的十年中,老年人跌倒死亡数量增加了60%,而急诊室访问量增加了20%。幸运的是,联邦医保提供了各种预防跌倒的医疗器械,可以帮助老年人降低跌倒风险,维护他们的安全和尊严。

跌倒对老年人的影响

跌倒可能对老年人产生严重的影响,包括:

1. 身体伤害: 跌倒可能导致骨折、脑震荡、软组织损伤等,这些伤害可能需要长时间康复,有些甚至会导致永久性残疾。
2. 失去独立性: 因跌倒受伤的老年人可能难以独立生活,需要他人的帮助,这可能影响他们的生活质量和自尊心。
3. 心理影响: 跌倒可能导致老年人产生恐惧和焦虑,使他们不敢参与日常活动,导致社交孤立和抑郁。
4. 经济负担: 跌倒相关的医疗费用可能非常高,包括急诊、住院、康复等,这可能给老年人及其家庭带来沉重的经济负担。

联邦医保承保的预防跌倒医疗器械

联邦医保承保多种预防跌倒的医疗器械,包括:

1. 助行器: 助行器可以为老年人提供额外的支撑和稳定性,帮助他们安全地行走。联邦医保承保多种类型的助行器,如标准助行器、轮式助行器和上臂助行器。

2. 拐杖: 拐杖可以帮助老年人在行走时保持平衡,减轻下肢的负担。联邦医保承保多种类型的拐杖,如单点拐杖、四脚拐杖和前臂拐杖。

3. 床边扶手: 床边扶手可以帮助老年人安全地上下床,降低跌倒风险。联邦医保承保多种类型的床边扶手,可以根据老年人的需求进行选择。

4. 浴室安全设备: 浴室是老年人跌倒的高发区域。联邦医保承保多种浴室安全设备,如淋浴椅、浴缸扶手和马桶扶手,可以帮助老年人安全地使用浴室。

获得预防跌倒医疗器械的步骤

1. 医生评估: 首先,您需要接受医生的评估,确定您是否需要预防跌倒的医疗器械。医生会评估您的跌倒风险,并推荐适合您的器械。

2. 获得医生的处方: 如果医生确定您需要预防跌倒的医疗器械,他们会开具处方,详细说明您需要的器械类型和规格。

3. 从联邦医保认可的供应商处获取器械: 您可以从联邦医保认可的医疗设备供应商处获取处方中指定的器械。这些供应商会直接与联邦医保结算,您只需支付相应的自付额或共保额。

新的福音—OTC福利

最令人欣喜的是,许多联邦医保优势计划包含了额外的OTC福利。这意味着长者可以更简便地直接购买这些预防跌倒的医疗器械,无需繁琐的手续,同时还能大幅降低购买成本。这不仅是一项经济上的优惠,更是对长者独立生活能力的一大支持。

如果您有任何问题关于如何获得您的OTC福利,欢迎电联,邮件或者来我们办公室免费咨询。保障您和您家人的健康是我们的使命和目标。

社区服务信息:T65 联邦医保公益讲座

时间: 4月18日晚上6点至8点(含免费晚餐)

4月26日下午1点至3点(含免费午餐)

地点: 9318 Gaither Rd #215, Gaithersburg, MD 20877

如果您或您的亲朋好友即将年满65岁,诚挚邀请您参加我们的T65联邦医保公益讲座。名额有限,请通过电话或电邮提前报名。

电话: (301)832-2593

电邮:

chang@theintegrityinsurance.com

网站: www.theintegrityinsurance.com

蒙郡华裔家长会 (CAPA-MC) 近期活动连连 - 敬请关注及参与

1. 蒙郡华裔家长会举办联邦政府工作介绍系列讲座

联邦政府工作稳定,待遇高。是许多人找工作的首选。但华裔对联邦政府的种类、申请流程了解不多、不够详细。为此,蒙郡家长联合会举办的系列专题讲座就是为了更好地介绍这方面的工作申请。本次讲座以中文为主! 讲座由周定美女士主讲。周女士有18年联邦政府工作经验,10年联邦政府管理及聘用经验!

讲座共分为6次进行,日期分别是3/4, 3/11, 3/18, 4/8, 4/15, 4/22, 都是周一晚8:30pm开始。第一次讲座主要介绍了联邦政府工作种类、工作性质、福利待遇等……

第二次讲座主要介绍了如何申请通过USAjobs.gov 联邦政府工作,包括如何检索你有兴趣的工作,如何优化你的简历等……该次讲座的特邀嘉宾是 Kelvin Xu。他作为商业部首席行政官办公室(OCAO)的高级项目经理,负责监督大型建设和改造项目,拥有在管理数百万美元大型项目的专业知识。他曾为海军军官,也在其他政府部门担任工程师等要职。他还担任 NOAA 亚裔员工小组(AAPI ERG)的主席,通过联络、指导和领导力培训等,促进政府的多样性、公平和包容性。

第三次讲座主要介绍了如何找IT相关的工作。该次讲座的特邀嘉宾是朱明先生。他年幼来美,毕业于马大电脑系,先后在众多公私营大公司单位担任IT要职。包括IBM, Verizon, HP。自2009年转入政府机构后,都一直在IT管理层任职,最高职位为OCIO首席信息官。包括在FDA和现任的Federal Reserves 美联储。

如果您有需求,但错过了这三

次讲座,别担心! 我们最后三次的讲座将于4月8号开始,一连三周星期一(4/8, 4/15, 4/22)晚上美东时间8:30继续。如您有任何关于联邦政府工作的疑问,可以到我们的zoom讲座内一一提问,周女士以及特邀嘉宾会为您排忧解难。

zoom 会议 ID: 898 0212 7269; Passcode(密码): CAPA

此外,我们讲座有专门人员负责录制视频! 请您电邮 youthserviceclub@capamc.org 索取讲座回放。

华裔家长会学生服务小组负责成员: Jason Liang, Ann Zhang, Christopher Tu, Ethan Gong, James Yin, Shiyang Fan, Sky Zhang, Wilson Tang, Jacky Tong, Evan Shang

2. 张孟琪博士社区服务奖学金接受高中生报名——4/28号截止

每年一度的为奖励社区孩子们的张博士奖学金正式接受报名。张博士出生在中国香港,18岁只身来到美国求学,靠着自己的不懈努力,于1990年成功当选为蒙郡公校教委的第一位华裔委员,直至1998年卸任。他不仅为蒙郡的教育做出了卓越贡献,还一直致力于推动亚裔社区纳入地方政治和文化的主流。当蒙郡华裔家长会于2016年正式成立后,一直关心下一代教育的张博士欣然受邀成为家长会的特别顾问。蒙郡华裔家长会张孟琪博士社区领导力奖学金设立于2018年,旨在鼓励、培养和推举为社区作出杰出贡献的青少年个人和团体。值得一提的是其中的团体奖学金是本地唯一的面对服务社区的学生团体的奖学金。特此提供家长会学生服务小组设计的宣传海报。如有任何问

题请发电邮到 scholarship@capamc.org 查询。

3. 美国总统义工奖是鼓励美国公民和青少年服务社区的奖励。CAPAMC 开始接受美国总统义工服务奖申请。请登陆 www.CAPAMC.org 查询申请要求及申请步骤。

4. 蒙郡华裔家长会 2024 年度大会将于六月八号星期六举行 - 包括理事会选举,张孟琪博士奖学金颁奖典礼及年度聚餐

光阴荏苒,2016年成立的本地非牟利组织蒙郡华裔家长会(CAPA-MC)已经服务社区近10年。在过去的10年里,志愿家长和孩子们投入了数以千计的义务小时,以自己强大而独特的方式不遗余力的帮助家长会发展壮大。我们完成了逾百个项目和活动,涵盖蒙郡公校资优班改革追踪项目,数学研讨会,青少年心理咨询讲座,个别学生事件协调,倡导保留中文家长联络员,跟MCPS和教委会建立关系,推广农历新年和亚裔美国人传统月,进行跨代沟征文比赛,成立十个学生领导的实践活动俱乐部,培养孩子们的领导力,并推出每年一次的Dr. Alan Cheung 张博士优秀社区服务奖学金给高中生等等。

这一切的活动都是很多优秀的全职工作者家长志愿者们为了让孩子们可以在社区和公校更好的成长在业余时间多层面的努力的结果。古言道——十年栽树,百年树人。几年的时光当然远远不够。所以,为了更好的传承家长会的组织工作和宗旨,前面的路还需要更多肯于付出的志愿者团队出来接棒继续前进。

六月八号的会员大会将于下午四点到晚上八点半之间举行 -

在盖城高中(Gaithersburg High School)。活动包括理事会更换选举(需要具有投票会员资格),家长会章程修改投票(需要具有投票会员资格),张孟琪博士奖学金颁发-给为社区服务和领导才能的优秀高中生发奖,以及会员年度聚餐(所有会员及来宾)。活动对所有民众开放,欢迎更多的家长孩子们来体验和加入我们的大家庭。有关更多详情,请参访 www.capamc.org

注:蒙郡华裔家长联合会(CAPA-MC)是马里兰蒙郡一家非营利性501c3组织,主要由蒙郡的华裔移民家长组成。我们的目标是推广及促进华裔家长们(很多为第一代移民)参与社区和学校建设以及其他本地事务,作为我们学生和家长的代言人争取他们的权益;并与教育界各主要伙伴建立强有力的合作关系,成立联盟,关注及解决诸多具有挑战性的教育问题。

CHINESE AMERICAN PARENT ASSOCIATION OF MONTGOMERY COUNTY

蒙郡马利县华裔美国人家长协会 2024 博士 ALAN CHEUNG 社区领导力奖学金

张孟琪博士是第一位当选蒙郡马利县教育委员会委员并连任四届的华裔美国人。张博士在将华裔美国人社区纳入县的政治和公民主流方面发挥了重要作用。张博士社区领导力奖学金,注重培养并表彰有幸获赠的青少年个人与团体对社区服务的贡献。

3月17日 - 4月28日/2024

个人奖学金要求条件

- 是该县的华裔居民
- 至少有一位家长是CAPA-MC会员
- GPA>3.0的高中生并已超过75小时义工数
- 过去没有获得过个人奖学金

团体奖学金要求条件

- 至少3位成员并其中一位的家长是CAPA-MC会员
- 大多数成员是该县的华裔高中生
- GPA>3.0的高中生并已超过75小时义工数
- 过去没有获得过团体奖学金

奖学金申请网站/成为CAPA-MC会员



更多信息 scholarship@capamc.org

