

# CONNECTIONS

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA ~ MÙA XUÂN 2016



## GIỚI THIỆU VỀ ALCARA

# Mở Rộng Phạm Vi Cung Cấp Dịch Vụ Cho Người Cao Niên



**G**ẦN ĐÂY On Lok đã đưa ra một chương trình/dự án mới có tên là Alcara nhằm mở rộng phạm vi cung cấp các dịch vụ dành cho người cao niên của On Lok và hình thành khái niệm mới về cách an hưởng tuổi già. Kế thừa những kinh nghiệm của On Lok trong lĩnh vực chăm sóc cho người cao niên, Alcara cung cấp một chương trình dịch vụ toàn diện tạo điều kiện cho người cao niên có một cuộc sống độc lập tại tư gia. Không giống như On Lok Lifeways, Alcara không phải là chương trình cung cấp dịch vụ tại trung tâm—thay vào đó, chúng tôi cung cấp các dịch vụ này tại tư gia của khách hàng và hướng tới những đối tượng muốn chi trả dịch vụ trực tiếp.

**DỊCH VỤ NỔI TRỘI.** Theo đúng tinh thần của On Lok, điều khiến Alcara khác biệt so với các nhà cung cấp dịch vụ khác chính là nhóm chăm sóc bao gồm các chuyên gia có chứng chỉ hành nghề trong lĩnh vực lão khoa và điều dưỡng, đồng thời là những người tận tụy vì sức khỏe thể chất, tinh thần của mỗi khách hàng. Dịch vụ của chúng tôi giúp cho các thành viên trong gia đình luôn an tâm vì đã có một điều phối viên tận tụy lập kế hoạch chăm sóc cho từng khách hàng, cung cấp các dịch vụ từ chăm sóc sức khỏe tại gia cho đến hỗ trợ việc gia đình.

Ngoài ra, điều phối viên chăm sóc của Alcara còn phối hợp với các nhà cung cấp dịch vụ tại địa phương để hỗ trợ thực hiện các công việc khác như thanh toán hóa đơn và tiến hành chỉnh sửa tư gia phù hợp

để đảm bảo an toàn. Nhóm nhân viên của chúng tôi sử dụng một hệ thống công nghệ chăm sóc tại chỗ cho phép người chăm sóc thường xuyên cập nhật thông tin về việc thực hiện các dịch vụ đã được hoạch định và có thể xem thông tin trực tuyến bất kỳ lúc nào. Mục tiêu của chúng tôi là trở thành nguồn trợ giúp cộng đồng đối với tất cả các dịch vụ và sản phẩm hỗ trợ người cao niên sống độc lập.

Alcara có trụ sở tại Los Altos và hiện đang phục vụ những người tham gia chương trình ở quận Santa Clara và San Mateo, và có kế hoạch dài hạn là dần dần mở rộng để phục vụ toàn bộ khu Vùng Vịnh. Hãy vào thăm trang web của chúng tôi tại địa chỉ [www.alcara.org](http://www.alcara.org), hoặc gọi cho chúng tôi theo số 650-581-2070.

11 SÁU LOẠI THỰC PHẨM MANG LẠI LỢI ÍCH LỚN CHO SỨC KHỎE

12 ON LOK LIFEWAYS BẢO VỆ SỰ RIÊNG TƯ CỦA QUÝ VỊ



KHÔNG CHỈ ĐƠN THUẦN LÀ DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

# Những Thực Phẩm Này Mang Lại Lợi Ích Tuyệt Vời!



**T**HỰC PHẨM CHÚNG TA ăn hàng ngày cung cấp cho chúng ta năng lượng để hoạt động, để sống khỏe và để hồi phục. Và việc đưa ra những lựa chọn thực phẩm đủ chất dinh dưỡng thậm chí còn giúp chúng ta khỏe hơn. Nhưng một số thực phẩm có công dụng nhiều hơn như thế. Gọi theo cách của các chuyên gia thì đó là thực phẩm chức năng.

Theo Hội Đồng IFIC (International Food Information Council; Hội Đồng Thông Tin Thực Phẩm Quốc Tế) thì cụm từ này dùng để chỉ những thực phẩm hoặc thành phần thực phẩm có thể có lợi cho sức khỏe ngoài việc cung cấp chất dinh dưỡng cơ bản.

Thực phẩm chức năng có thể tăng cường sức khỏe theo nhiều cách. Ví dụ:

- Các sản phẩm làm từ sữa đậu nành có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Các men vi sinh có trong một số sản phẩm sữa chua có thể hỗ trợ tiêu hóa và tăng sức đề kháng.
- Các chất sterol và stanol thực vật được cho thêm vào một số loại bơ thực vật có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.
- Chất xơ hòa tan—ví dụ trong quả đậu và táo—có thể hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Ngũ cốc nguyên cám có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và giúp giữ đường huyết ở mức có lợi cho sức khỏe.
- Axit béo omega-3 có trong cá ngừ, cá hồi và các loại cá béo khác có thể hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch và chức năng tâm thần.

Những loại thực phẩm này mang lại vô số lợi ích cho sức khỏe. Theo IFIC thì chỉ cần đảm bảo một chế độ ăn cân bằng có đa dạng thực phẩm.

Muốn tìm một thức ăn nhanh có lợi cho sức khỏe? Hãy ăn một quả táo. Một quả táo cung cấp ít nhất 10% lượng vitamin C và chất xơ quý vị cần hàng ngày. Và một quả táo nhỏ chỉ có 75 calo.





## Quý Vị Có Biết?

**C**HÚNG TÔI bảo vệ sự riêng tư của quý vị. On Lok Lifeways cam kết bảo vệ thông tin y tế của quý vị. Tất cả những người tham gia chương trình đều nhận được Bản Thông Báo Quy Định về Quyền Riêng Tư giải thích rõ quyền của quý vị và nhiệm vụ của chúng tôi theo luật pháp tiểu bang và liên bang, trong đó có đạo luật Health Insurance Portability and Accountability Act (Luật về Trách Nhiệm và Quyền Chuyển Đổi Bảo Hiểm).

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc tin rằng chúng tôi chưa bảo vệ quyền riêng tư của quý vị, vui lòng gọi cho Eileen Kunz, Privacy

Officer (Viên Chức Phụ Trách về Quyền Riêng Tư) của On Lok theo số **415-292-8722**, hoặc viết thư tới:

**On Lok Lifeways**  
**Attention: Privacy Officer**  
**1333 Bush St.**

**San Francisco, CA 94109-5611**

Nếu quý vị bị khiếm thính, tất cả các địa điểm của On Lok Lifeways đều có trang bị đường điện thoại TTY để phục vụ quý vị tốt hơn. Số TTY chính, tọa lạc tại 1333 Bush St., là **415-292-8898**. Để lấy số TTY của trung tâm nơi quý vị tham gia, vui lòng liên hệ quản lý chương trình hoặc cán sự xã hội của quý vị.

### SAVE THE DATES!

Mark your calendars  
**TODAY** and call us about  
sponsorship opportunities!

#### ON LOK'S 45TH ANNIVERSARY GALA CELEBRATION

**FRIDAY, MAY 20, 2016**  
INTERCONTINENTAL HOTEL  
SAN FRANCISCO

#### 18TH ANNUAL GOLF CLASSIC

**MONDAY, JUNE 27, 2016**  
TPC HARDING PARK  
SAN FRANCISCO

#### 28TH ANNUAL FRIENDS OF ON LOK GENERATIONS FASHION SHOW

**SATURDAY, OCTOBER 29, 2016**  
FAR EAST CAFE  
SAN FRANCISCO

FOR MORE INFO, PLEASE VISIT  
[www.onlok.org/OnLokInc/Events.aspx](http://www.onlok.org/OnLokInc/Events.aspx)

OR CONTACT US:  
tel: (415) 292-8768  
email: [events@onlok.org](mailto:events@onlok.org)

Để biết thêm thông tin về những cách thức On Lok Lifeways có thể trợ giúp quý vị hoặc người thân của quý vị, xin gọi **1-888-886-6565**, hoặc tới trang mạng [www.onlok.org](http://www.onlok.org).



Thông tin này tập hợp từ nhiều chuyên gia khác nhau. Nếu có câu hỏi về sức khỏe của chính quý vị, vui lòng liên lạc với bác sĩ của mình. Những người trong tranh hoặc hình minh họa có thể là người mẫu. ♦ Để ngừng nhận bản tin này, vui lòng gọi **408-795-3816**.

### ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

#### CÁC TRUNG TÂM PACE CỦA ON LOK LIFEWAYS

##### Ở San Francisco:

- 225 30th St.
- 1333 Bush St.
- 3575 Geary Blvd.
- 1441 Powell St.

##### Ở Miền Đông Vùng Vịnh:

- 159 Washington Blvd., Fremont
- 3683 Peralta Blvd., Fremont

##### Ở Miền Nam Vùng Vịnh:

- 299 Stockton Ave., San Jose

#### CÁC CƠ SỞ CHĂM SÓC THAY THẾ

##### Ở Miền Nam Vùng Vịnh:

- **On Lok East San Jose Center**  
130 N. Jackson Ave., San Jose
- **Avenidas Rose Kleiner Center**  
270 Escuela Ave., Mountain View
- **Respite & Research for Alzheimer's Disease**  
2380 Enborg Lane, San Jose

Ghi Danh

**1-888-886-6565**

Dành cho người khiếm thính  
TTY: **415-292-8898**

Email:

[info@onlok.org](mailto:info@onlok.org)

Trang web:

[www.onlok.org](http://www.onlok.org)