

CONNECTIONS

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA ~ MÙA HÈ 2016

Một Quá Khứ Vàng Son, Một Tương Lai Tươi Sáng

KỶ NIỆM 45 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

On Lok đã kỷ niệm 45 năm phục vụ cộng đồng tại một bữa tiệc hàng năm vào thứ Sáu, ngày 20 tháng Năm. Buổi Lễ Kỷ Niệm lần thứ 45, với sự đồng tài trợ của kênh truyền hình NBC Bay Area (KNTV) và tạp chí *Nob Hill Gazette*, đã được tổ chức tại khách sạn InterContinental San Francisco.

Được dẫn chương trình bởi nữ diễn viên và nhà văn Amy Hill, sự kiện này đã vinh danh sự đóng góp của nhiều người trong cộng đồng, những người đã đóng vai trò trong việc phục vụ người cao niên trên khắp Vùng Vịnh. Một vài trong số các tổ chức/cá nhân được công nhận về sự hỗ trợ không ngừng nghỉ cho tổ chức phi lợi nhuận này là:

- Archstone Foundation, Quỹ Từ Thiện Xuất Sắc
- Jimmy Ho, Tình Nguyên Viên Xuất Sắc
- MBH Architects và Swinerton Builders, Các Tổ Chức Xuất Sắc

Sự kiện năm nay cũng đánh dấu việc chuyển giao quyền lãnh đạo On Lok từ Robert Edmondson sang Grace Li, người đã đảm nhận vai trò Chief Executive Officer (Giám Đốc Điều Hành) vào tháng



(TỪ TRÁI SANG PHẢI) Người dẫn chương trình Amy Hill, Nadyne Orona và Grace Li



(TỪ TRÁI SANG PHẢI) Irene Yee (Đồng Chủ Trì Tiệc Tối), Elizabeth Y. A. Ferguson (Đồng Chủ Trì Tiệc Tối), Grace Li và Nadyne Orona (Chủ Trì Sự Kiện)



Grace Li và Bob Edmondson



Roberta Wong



Buổi Bán Đấu Giá Sôi Động!



(TỪ TRÁI SANG PHẢI) Tiến sĩ Tom Rundall (Chủ Tịch Hội Đồng Dịch Vụ Y Tế Người Cao Niên của On Lok), Hạ Nghị Viên David Chiu và Grace Li, CEO



(TỪ TRÁI SANG PHẢI) Lucilla Ho, Grace Li và Jimmy Ho (Tình Nguyên Viên Xuất Sắc Được Vinh Danh)

Từ. Bà Li nói “Buổi lễ năm nay đánh dấu một mốc quan trọng cho On Lok khi chúng ta kỷ niệm sứ mệnh không ngừng nghỉ là phát triển và cải thiện đời sống của người cao niên. Chúng ta hiểu tầm quan trọng của việc duy trì cuộc sống độc lập và chủ động lâu nhất có thể. On Lok được công nhận là tổ chức đi đầu trong việc chăm sóc người cao tuổi và đã truyền cảm hứng về các mô hình chăm sóc tiên tiến cả trong nước và quốc tế. Trong 45 năm tới, On Lok sẽ tiếp tục phát triển những cách mới để chăm sóc người cao tuổi và giúp họ trở thành những bậc cao niên được kính trọng trong cộng đồng họ yêu thương.”

“Buổi lễ năm nay giữ một vị trí vô cùng đặc biệt trong trái tim của tôi khi các nhiệm vụ của tôi được chuyển giao cho Grace, Giám Đốc Điều Hành mới của tổ chức”, ông Edmondson, người gần đây đã thông báo nghỉ hưu sau khi lãnh đạo On Lok trong hơn một thập kỷ, cho biết. “Những việc mà On Lok làm cho cộng đồng là rất cần thiết và quan trọng—và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của rất nhiều người. Tôi có đủ tự tin để nói rằng Grace sẽ dẫn dắt On Lok đến cấp độ tiếp theo để cải thiện đời sống của nhiều bậc cao niên hơn trên khắp Vùng Vịnh.”

—tiếp theo ở trang 11

11 HÃY ĐỐI XỬ TỐT VỚI TRÁI TIM CỦA QUÝ VI: KIỂM SOÁT LƯỢNG CHOLESTEROL

12 CHÚNG TÔI QUAN TÂM ĐẾN QUÝ VI! XIN QUÝ VI ĐÓNG GÓP Ý KIẾN VỀ DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI

Kỷ Niệm 45 Năm Phục vụ Cộng Đồng

—tiếp theo từ trang 10

On Lok chọn Amy Hill là người dẫn chương trình cho sự kiện này vì mối liên kết của bà với San Francisco. Bà bắt đầu sự nghiệp của mình bằng cách làm việc tại

Asian American Theatre Company (Đoàn Kịch Mỹ Á). Bà cũng được biết đến trong thế giới sân khấu như một nghệ sĩ trình diễn được kính trọng. Bà là tác giả kiêm diễn viên của một số vở kịch một vai, trong đó có bộ ba *Tokyo Bound*, *Reunion* và *Beside Myself*.

“Tôi đã sống ở San Francisco trong nhiều năm và có những kỷ niệm thú vị về chiếc xe On Lok đưa đón các bậc cao niên trên khắp Thành Phố”, bà Hill nói. “Tôi tự hào được tham gia trong buổi tối đặc biệt này bằng việc nhìn nhận rất nhiều người trong cộng đồng

đã làm nên sự khác biệt rõ ràng trong cuộc sống của người dân mỗi ngày.”

Quan khách ăn mặc sang trọng đã thưởng thức các món rượu pha cùng với âm nhạc được trình bày bởi Dick Clark, một nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng ở San Francisco. Chương trình bữa tối được hoàn thiện bởi các bài hát của Frank Sinatra do Jeff Wessman biểu diễn cùng với ban nhạc năm người của ông, và được kết thúc mỹ mãn với các bài hát truyền thống của Trung Quốc do Desiree Choy biểu diễn.

Vì Sức Khỏe Trái Tim Của Quý Vị, Hãy Luôn Chú Ý Đến Lượng Cholesterol

Mức cholesterol của quý vị như thế nào? Nếu trái tim của quý vị có thể nói, chắc là nó sẽ rất muốn biết điều đó. Nhìn chung, mức cholesterol của quý vị có thể có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe trái tim cũng như các mạch máu của quý vị.

Máu của tất cả mọi người đều chứa ít nhiều cholesterol, một chất béo mà cơ thể chúng ta cần. Nhưng nếu chứa quá nhiều, lượng dư thừa có thể tích lũy trong động mạch và ngăn chặn lưu lượng máu đến tim. Mức cholesterol cao có thể dẫn đến chứng đau thắt ngực và cuối cùng thậm chí là gây cơn đau tim.

HÃY TÌM HIỂU VỀ TÌNH TRẠNG CỦA MÌNH.

Quý vị không thể cảm nhận được mức cholesterol cao. Nhưng có một cách để biết được liệu nó có đang gây rủi ro bệnh tim cho quý vị hay không: Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị làm xét nghiệm cholesterol. Theo các chuyên gia y tế, hầu hết những người trưởng thành nên làm xét nghiệm này ít nhất một lần mỗi năm năm. Tốt nhất, quý vị nên làm xét nghiệm máu để đo tổng mức cholesterol HDL và LDL cùng với triglyceride của mình. Cholesterol LDL là loại mỡ có hại đến động mạch, vì vậy con số này càng thấp càng tốt. Nhưng với cholesterol HDL, một con số cao hơn thực tế có thể giúp bảo vệ tim. Triglyceride là chất béo khác trong máu có liên quan đến sức khỏe của tim.

LUÔN KIỂM SOÁT. Nhìn chung, mức HDL thấp và LDL cao tăng



rủi ro bị bệnh tim. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về ý nghĩa kết quả xét nghiệm của mình. Nếu các con số cholesterol của quý vị không nằm trong mức chấp nhận được, quý vị có thể thực hiện các bước cải thiện như là:

Tuân theo chế độ ăn uống tốt hơn. Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị những cách để giảm lượng chất béo bão hòa gây tắc động mạch.

Kiểm soát cân nặng của quý vị. Việc giảm bớt vài pound dư thừa có thể là một ý tốt.

Luôn vận động. Thậm chí các hoạt động tương đối nhẹ nhàng—như đi bộ nhanh trong khu phố của quý vị—cũng được coi là hoạt động thể chất có lợi cho sức khỏe.

Uống thuốc. Thuốc statin là một trong các loại thuốc hạ cholesterol phổ biến nhất, vì thực sự đem lại lợi ích. Thuốc này rất hiệu quả trong việc làm giảm mức cholesterol LDL. Cũng có sẵn một số loại thuốc khác, trong đó có thuốc chống tái

hấp thụ axit mật, axit nicotinic và axit fibrin.

Thế còn các liệu pháp thay thế để giảm mức cholesterol, như là sản phẩm bổ sung hạt lanh và tỏi, thì sao? Nghiên cứu về hiệu quả và độ an toàn của các sản phẩm này chưa có kết quả rõ ràng. Vì vậy tốt nhất là nên hỏi bác sĩ của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc hay sản phẩm bổ sung nào.

NGUỒN: HIỆP HỘI TIM MẠCH HOA KỲ (AMERICAN HEART ASSOCIATION); VIỆN SỨC KHỎE QUỐC GIA (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)

Sự hài lòng của Quý Vị Là Rất Quan Trọng

Sự hài lòng của quý vị đối với các dịch vụ chúng tôi cung cấp là rất quan trọng. Nếu quý vị có bất cứ lo ngại nào, chúng tôi muốn được biết để có thể cải thiện tình hình và đảm bảo rằng quý vị hài lòng nhất có thể.

Thông tin được trình bày dưới đây giải thích về hai quy trình chính thức mà quý vị có quyền sử dụng nếu gặp vấn đề trong khi sử dụng dịch vụ của On Lok Lifeways. Nếu quý vị cần sự hỗ trợ thì cán sự xã hội của quý vị có thể giúp đỡ.

KHIẾU NẠI. Nếu quý vị không hài lòng với bất kỳ khía cạnh nào trong các dịch vụ của chúng tôi, quý vị có quyền khiếu nại. Khiếu nại là một lời than phiền chính thức và được bảo mật. Trong bất kỳ trường hợp nào, việc khiếu nại sẽ không bao giờ ảnh hưởng xấu đến chất lượng chăm sóc mà quý vị nhận được từ nhân viên On Lok Lifeways. Quý vị hay người đại diện của quý vị có thể nộp khiếu nại bằng cách:

1 Gửi thư điện hay trực tiếp nộp khiếu nại của mình tại:

Health Plan Department

On Lok Lifeways

1333 Bush St.

San Francisco, CA 94109

2 Nộp đơn khiếu nại qua mạng tại www.onlok.org

3 Gọi số **415-292-8895** hay gọi số miễn phí **1-888-996-6565**

KHÁNG CÁO. Nếu quý vị yêu cầu một dịch vụ nhất định và chúng tôi từ chối hoặc sẽ không thanh toán cho dịch vụ đó, quý vị có thể



yêu cầu cán sự xã hội của mình cung cấp một mẫu điển trong trường hợp bị từ chối dịch vụ—quý vị có quyền kháng cáo quyết định của On Lok. Nếu quý vị chọn kháng cáo, quý vị hoặc người đại diện của mình có thể kháng cáo bằng lời nói hoặc bằng văn bản, sử dụng địa chỉ và các số điện thoại cho việc nộp khiếu nại.

CAM KẾT CỦA CHÚNG TÔI. Các nhân viên chương trình y tế tại On Lok Lifeways sẽ xem xét kỹ lưỡng bất kỳ khiếu nại hoặc kháng cáo nào. Họ cùng làm việc với các nhân viên chương trình để giải quyết tình huống theo cách làm hài lòng quý vị. Nếu quý vị không hài lòng với cách giải quyết đó thì quý vị có quyền yêu cầu một tổ chức bên ngoài xem xét thêm vấn đề đó.

Trong các điều khoản và điều kiện ở bản thỏa thuận ghi danh chương trình của mình, quý vị sẽ tìm thấy nhiều thông tin chi tiết hơn về việc khiếu nại và kháng cáo, bao gồm các bước để bắt đầu cả hai thủ tục. Sự hài lòng của quý vị là vô cùng quan trọng, và chúng tôi sẽ tiếp tục đảm bảo rằng các mối quan ngại của quý vị luôn được nhìn nhận và giải quyết.

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.



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.

■ 3575 Geary Blvd.

■ 1333 Bush St.

■ 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

Trang web:

www.onlok.org