

panalong kalusugan



Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)

Kawalan ng memorya: Ano ang karaniwan?



Habang tumatanda ka, normal lamang na may mga bagay na malilimutan. Pero minsan, ang pagkalimot ay babalang senyales na may maling nangyayari.

Ang sakit na Alzheimer ay isang sakit ng utak na nagdudulot ng mga problema sa memorya, sa pag-iisip at sa pag-aasal. Hindi ito normal na bahagi ng pagtanda. Kung ikaw o ang isang miyembro ng iyong pamilya ay nagpapakita ng mga senyales ng sakit na Alzheimer, kausapin ang iyong doktor. Matutulungan ka ng iyong doktor na mas mabuting maunawaan ang sakit na Alzheimer, makakuha ng suporta at matutunan ang tungkol sa mga gamot at paggagamot.

Ikaw ba o sinumang kilala mo ay

Mga senyales ng sakit na Alzheimer	Mga karaniwang pagbabago na may kaugnayan sa edad
Nahihirapang magpasya at gumawa ng desisyon	Paminsan-minsang paggawa ng masamang desisyon
Kawalan ng kakayahang mapangasiwaan ang budget	Nakakalimutan ang buwanang bayad
Nakakalimutan kung nasaan ka o paano ka napapunta doon	Nakakalimutan kung anong araw na at maalala ito mamaya
Nahihirapang makipag-usap	Nakakalimutan minsan kung anong salita ang gagamitin
Naiiwala ang mga gamit at hindi maalala ang mga ginawa para mahanap ito	Paminsan-minsang naiiwala ang mga gamit

may sakit na Alzheimer? Ang 24/7 Helpline ng Alzheimer’s Association ay makakapagbigay sa iyo ng impormasyon at suporta. Tumawag

nang libre sa anumang oras ng araw o gabi sa **1-800-272-3900**. Ang mga gumagamit ng TDD ay dapat tumawag sa **1-866-403-3073**.

Tumawag sa amin

Mga Serbisyo ng Kasapi

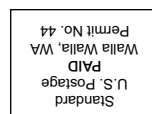
8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal
1-877-723-4795

Mga Serbisyo ng Kasapi

TTY/TDD
1-800-735-2929

TM

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat





PAG-INOM NG MEDIKASYON

4 na payo para mapanatili kang ligtas

Maraming nagagawa ang gamot para mapanatili kang maayos. Pero maaari itong makasakit sa iyo kung hindi tama ang iyong pag-inom.

Minsan gumagamit ang mga tao ng maling gamot o iniinom ang maling dami ng gamot. Sa ibang beses naman, ihinihinto nila kaagad nang maaga ang pag-inom ng gamot. O kaya ay maaaring umiinom sila ng dalawang gamot nang magka-sabay na hindi dapat paghaluin. Madaling magkamali.

Ang magandang balita ay makakatulong kang maiwasan ang mga pagkakamali. Naririto ang apat na bagay na makakatulong:

1. Magtanong nang marami.

Kausapin ang iyong doktor o parmasyotiko. Siguraduhin na alam mo kung kailan at paano iinum ang iyong gamot, ano ang magagawa nito para sa iyo, at kung may ilang mga bagay na dapat mong iwasan habang iniinom ito.

Magsalita sa anumang oras kung may bagay na hindi malinaw.

2. Basahin ang mga etiketa.

Siguruhin na ang gamot na iyong natanggap ay ang siya ngang inutos ng doktor at tama ang iyong pag-inom nito.

3. Alamin ang tungkol sa mga side effect. Alamin kung ano ang mga problemang babantayan—at ano ang dapat gawin kapag naganap ito.

4. Magtanong tungkol sa medication therapy management (ang pamamahala ng therapy ng medikasyon). Ang Santa Clara Family Health Plan ay may libreng programa para matulungan kang subaybayan ang lahat ng iyong mga gamot. Rerepasuhin ninyo ng iyong parmasyotiko ang lahat iyong mga gamot. Tawagan ang Mga Serbisyo ng Kasapi para malaman kung kuwalipikado ka.

Pinagmulan: Agency for Healthcare Research and Quality



Oras na para huminga!

MGA SERBISYO SA PAGHINTO SA PANINIGARILYO

Gusto mo bang humintong manigarilyo? Naririto ang dalawang mapagkukunan ng tulong.

Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa para matulungan kang huminto. Tawagan sila sa **1-408-998-5865**, o pumunta sa www.lungsrus.org.

Ang California Smokers' Helpline ay naghahandog ng mga libreng pagpapayo sa telepono at mga materyales para sa sariling pagtulong. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o pumunta sa www.nobutts.org para sa karagdagang impormasyon.



Nasingil nang mali?

GANITO ANG DAPAT GAWIN

Huwag babayaran ang singil kung sa paniniwala mo ay mali kang nasingil para sa isang sakop na serbisyo. Tawagan kami sa lalong madaling panahon sa **1-877-723-4795**. Hindi ka kailanman dapat makatanggap ng singil para sa mga sakop na serbisyo.

Siguraduhin na mayroon kang kopya ng bayarin kapag tumawag ka. Kakailanganin namin ang mga sumusunod na impormasyon:

- Ang petsa ng medikal na serbisyo.
- Ang pangalan ng doktor o ospital.
- Ang halaga ng bayarin.
- Ang pangalan at bilang ng ID sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng tao na tumanggap ng serbisyo.

Kailangan din namin ng kopya ng inisa-isang bayarin. Rerebisahin namin ang bayarin oras na matanggap namin ang kopya nito. Kung karapat-dapat ka para sa serbisyo, ipadadala namin ang bayad sa tagapaglaan.

Palaging dalhin ang iyong ID card bilang kasapi ng SCFHP. Palaging ipakita ang iyong card tuwing bibisita sa doktor upang matiyak na nasasakop ang mga serbisyo at upang maiwasan na magkamaling mabigyan ng bayarin.



Alamin ang iyong mga benepisyo

PAMAMAHALA NG KASO

Alam naming mahirap manatiling malusog. Kaya naririto kami para tumulong. Ikaw ba kailanman ay:

- Hindi malinaw ang pagkakaintindi tungkol sa iyong mga benepisyo?
- Hindi makakuha ng pag-aalaga sa kalusugan o kagamitang medikal dahil ang papeles o proseso ay masyadong kumplikado?
- Nahirapang mapunan ang iyong mga reseta at mainom sa tamang oras ang iyong mga medikasyon?
- Nahirapang makahanap ng sasakyan o sumakay ng bus papunta sa mga appointment sa doktor?

■ Nagkaroon ng masamang problema sa kalusugan na kailangan kang madalas pumunta sa emergency room?

■ Nalito tungkol sa mga kung anong mapagkukunan ng tulong sa komunidad ang mayroon at kung papaano ito mahahanap?

Kung oo ang isinagot mo sa alinman sa itaas, maaari kang matulungan ng isang case manager ng Santa Clara Family Health Plan. Matutulugan ka ng iyong tagapamahala ng kaso na baguhin ang iyong pag-aalaga, mag-koordinang mga serbisyong pangkalusugan at mga tulong na mapagkukunan sa komunidad para sa iyo, at lubos na magamit ang mga benepisyo ng iyong planong pangkalusugan.

Tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi para magtanong tungkol sa pamamahala ng kaso.



Mahahalagang pagbabago sa nasasaklaw ng inyong Medicare

Paminsan-minsan, ang mga Sentro para sa mga Serbisyo ng Medicare & Medicaid ay gumagawa ng mga pagbabago sa mga serbisyong nasasaklaw ng Medicare. Ang mga pagbabagong ito ay tinatawag na mga determinasyon para sa pambansang saklaw (*national coverage determinations* [NCDs]).

Ang mga sumusunod na NCD ay idinagdag o binago mula noong Enero 1, 2016:

- Pagsasala para sa cervical na kanser na may human papillomavirus (HPV).
- Pagsasala kung may impeksyon ng virus na pumapatay ng immune system (human immunodeficiency virus [HIV]).
- Mga cardiac pacemaker: single-chamber at dual-chamber na mga permanenteng cardiac pacemaker.

Para sa karagdagan pang impormasyon ukol sa mga NCD, bisitahin ang www.scfhp.com o tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (Santa Clara Family Health Plan Member Services).

Notices

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para makapagbigay ng mga benepisyo ng dalawang programa sa mga naka-enroll. Ang pag-enroll sa Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay depende sa pag-renew ng kontrata. Maaaring may mga limitasyon at restriksiyon. Para sa karagdagan pang impormasyon, tumawag sa SCFHP Member Services o basahin ang SCFHP Cal MediConnect Member Handbook. Maaaring magbago ang mga benepisyo sa Ene. 1 ng bawat taon.

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请致电 **1-877-723-4795**, 一周 7 天, 工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Mahihingi mo rin ang impormasyong ito sa ibang mga format, katulad ng sa malalaking mga sulat, sa braille o sa audio.

panalong
kalusugan

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasaalang-alang o mga tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_11086T Accepted