

# panalong kalusugan



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Medi-Cal/Healthy Kids



## Nagsasalita kami ng iyong wika

**A**ng Ingles ba ang pangalawa mong wika? Puwede kang kumuha ng tagapagsaling-wika sa kabuuan ng planong pangkalusugan. Sa gayon ay makakausap mo ang iyong doktor sa iyong pangunahing wika. Ang isang miyembro ng pamilya, bata o kaibigan ay hindi kailangang magsaling-wika para sa iyo.

Makukuha mo nang libre ang

serbisyonang ito kung ikaw ay:

- Kumuha ng pangangalagang medikal o payo sa telepono.
- Bumisita sa iyong doktor.
- Tumawag sa planong pangkalusugan.

Paano ka makakakuha ng tagapagsaling-wika? Sabihin mo sa doktor mo na gusto mo ng isa. Magagawa mo ito kapag tumawag ka para itakda ang susunod mong pagbisita. O kaya ay tumawag sa Mga Serbisyo

## Bisitahin ang aming website!

Sa aming website ay maraming impormasyon at dulugan upang matulungan kang matuto tungkol sa iyong plano, makakuha ng pangangalaga at manatiling malusog. Gumawa kami ng video para matulungan kang matuto sa paggamit ng aming website. Bumisita sa [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) para panoorin ang video na ito at mga iba pa!



ng Kasapi (Member Services).

Matutulungan ka naming humanap ng doktor na:

- Nagsasalita ng iyong wika.
- May tagapagsaling-wika sa opisina.

Para humingi ng tulong, tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-800-260-2055**.

## Tumawag sa amin

### Mga Serbisyo ng Kasapi

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban sa mga piyesta opisyal)

**1-800-260-2055**

TTY/TDD

**1-800-735-2929**

**Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat**

T

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44

# Mataas ba ang iyong presyon?

**H**indi mo pinlano na magkaroon ng mataas na presyon. Pero mapaplano mong ma-kontrol ito.

Ganito ang pamamaraan:

- 1. Sumulong papunta sa diyetang malusog sa puso.** Lubos na mahalaga ang iyong kinakain. Kailangan ng plato mo ng maraming prutas at gulay, mga whole grain (tulad ng brown rice at wheat bread sa halip na white bread), at mga patani.
- 2. Magtangkang kumain ng kaunting isda**—tulad ng de-latang tuna o sardinas nang hindi bababa sa dalawang beses kada linggo.
- 3. Bawasan ang pagkain ng mga asin at asukal, mga pulang karne at mga saturated at trans fats, na tulad ng:**
  - » Matabang baka. » Baboy.
  - » Mga manok na may balat.
  - » Mantika at krema. » Mantikilya.
  - » Keso at iba pang mga produktong dairy mula sa whole o reduced-fat (2 porsiyento) na gatas.

*Para sa karamihan sa may sapat na gulang, ang malusog na antas ng presyon ng dugo ay mas mababa sa 120/80.*

- 4. Mas malimit na ikilos ang iyong katawan.** Pumili ng mga aktibidad na gusto mo na siyang OK sa tagapaglaan ng iyong pangangalaga sa kalusugan. Pagkatapos ay gawin ang mga ito nang hindi kukulangin sa 30 minuto kada araw, 5 araw kada linggo. Maglakad ng 10 minuto bawat

**2** *panalong kalusugan*



araw para magsimula. Kahit na maliit lamang na dagdag sa pang-araw-araw mong pagkilos ay makagagawa ito ng malaking kaibahan. At gaganda ang pakiramdam mo.

- 5. Umabot sa malusog na timbang.** Makakatulong ang hakbang 1 hanggang 4! Gayundin ang tagapaglaan mo. Sa susunod kang makipagkita sa iyong doktor ng pangunahing pangangalaga, humingi ng ilang mga ideya. Masisiyahan siyang tumulong.
- 6. Pamahalaan ang iyong stress.** Layuning masiyahan sa lahat ng ginagawa mo. Hanapin ang nakakatawa sa mga situwasyong nakaka-stress. At maglaan ng oras para makapag-relax. Makipag-ugnay sa pamilya at mga kaibigan, at kausapin sila kung malumbay ang iyong pakiramdam. At mangyaring kausapin ang iyong doktor kung hindi nawawala ang iyong stress o mas nai-stress ka kaysa sa karaniwan.

- 7. Iwasan ang usok ng tabako.** Kung naninigarilyo ka, maaaring mahirap huminto, pero makakatulong ang iyong tagapaglaan. Kung hindi ka naninigarilyo pero may mga tao sa paligid mo na naninigarilyo, pagsigarilyuhin sila sa labas o sa ibang kuwarto. Ang second-hand na usok ay

kasing-panganib ng first-hand na usok.

- 8. Limitahan ang alkohol.** Kung nahihirapan kang gawin ito, sabihan ang iyong tagapaglaan.

- 9. Inumin mo ang iyong gamot para sa presyon ng dugo.** Para sa iyong kalusugan at kaligtasan, eksaktong inumin ito ayon sa abiso. Kung hindi ka sigurado kung umiinom ka ng gamot para sa presyon ng iyong dugo, tanungin ang iyong doktor.

Bilang panghuli, ipasuri nang madalas ang iyong presyon ng dugo. At humingi ng karagdagang payo mula sa iyong tagapaglaan kung paano ito pabababain. Para sa karamihan sa may sapat na gulang, ang malusog na antas ay mas mababa sa 120/80.

Mga pinagmulan: American Heart Association; National Institutes of Health

**» MAYROON KA BANG MEDICAL AT MEDICARE?** Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa isang plano na mayroong isang ID card ng miyembro at isang numero ng telepono para tumawag ng tulong. Basahin kung paano gumagawa ng kaibahan ang Cal MediConnect. Pumunta sa [www.scfhp.com/calmediconnect/stories](http://www.scfhp.com/calmediconnect/stories).

# Panahon na ba para magpatingin sa doktor?

## 6 NA PAYO PARA MATULUNGAN KANG MAKAPAGHANDA

**A**ng pagbisita sa iyong doktor ay maaaring nakakakaba, lalo na kung hindi maayos ang iyong pakiramdam. Naririto ang anim na payo para matulungan kang makapaghanda para sa iyong appointment.

**1. Gumawa ng listahan ng mga isinasaalang-alang at mga katanungan na gusto mong itanong sa doktor.**

Kung nahihirapan kang maalala ang mga tanong o wala kang maisip—magpatulong sa kaibigan, sa iyong tagapangalaga o sa iyong pamilya. Mas mainam na dalawa ang nag-iisip kaysa sa isa!

**2. Isulat ito.** Magdala ng impormasyon. Ilagay lahat ng de-reseta mong gamot, mga gamot na hindi kailangan ng reseta, mga bitamina at herbal na suplemento sa isang bag at dalhin mo ito. Kung mayroon kang listahan ng mga kasalukuyan mong gamot o iba pang mga dokumento tungkol sa iyong kalusugan, dalhin din ang mga ito.

**3. OK na magsalita!** Ipaalam sa iyong doktor kung ano ang nangyari sa buhay mo mula nung huli mong pagbisita. Kung ginamot ka sa emergency room o ng espesyalista, sabihin kaagad sa doktor. Banggitin ang anumang pagbabago na napansin mo sa iyong ganang kumain, timbang, lagay ng loob, pagtulog o antas ng enerhiya. Sabihin din sa doktor ang anumang kamakailang pagbabago sa anumang mga medikasyon na iniinom mo o ang mga epekto ng mga ito sa iyo.

**4. Magsama ng miyembro ng pamilya o kaibigan.** Maaga pa lang, ipaalam na sa kaibigan mo kung ano ang gusto mo mula sa iyong pagbisita. Maipapaalala

sa iyo ng iyong kasama kung ano ang binabalak mong talakayin sa doktor kung sakali mang makalimutan mo ito. Makakapagtala siya para sa iyo at matutulungan ka niyang maalala ang sinabi ng doktor.

**5. Siguraduhing lubos na nakakakita at nakakarinig ka nang mahusay hangga't maaari.** Tandaang dalhin ang iyong salamin sa mata sa iyong pagbisita sa doktor. Kung mayroon kang hearing aid, siguruhin na gumagana ito nang maayos at isuot ito. Ipaalam sa doktor at kawani kung nahihirapan kang makakita o makarinig.

**6. Kung hindi mo maintindihan ang sinasabi sa iyo ng doktor, ipaulit ito o muling sabihin sa iyo sa ibang**

## Mas madali nang makahanap ng doktor

Ini-update ng Santa Clara Family Health Plan ang kanilang website para mas madali nang makahanap ng doktor, ospital o iba pang tagapagalaan. Bisitahin ang [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) para mahanap ang tamang doktor para sa iyo.

**pamamaraan o sa isang paraan na mauunawaan mo.** Kung nagsama ka ng kaibigan sa pagbisita mo, makakatulong din sila! Kung hindi nagsasalita ng iyong wika ang iyong doktor, makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo ng Kasapi nang hindi bababa sa limang araw bago ang iyong nakatakdang appointment para humiling ng isang tagapagsaling-wika.



## Makakatulong kang mapigilan ang pandaraya, pagsasayang at pang-aabuso!

**A**ng pandaraya sa pangangalaga ng kalusugan ay isang seryosong usapin. Pinamamahala ng pandaraya sa pangangalaga sa kalusugan ang gastos para sa lahat. Naririto ang limang paraan para matulungan mong mapigilan ang pandaraya, pagsasayang at pang-aabuso:

1. Huwag kailanman ipahihiram ang iyong ID card ng pagiging kasapi sa ibang tao.
2. Abisuhan kami kaagad kung ang iyong ID card ng pagiging kasapi ay nawala o nanakaw.
3. Alamin kung sino ang may kakayahan na makakuha ng iyong impormasyon.
4. Tanungin ang iyong mga doktor kung ano mismo ang mga pagsusuri o pamamaraan na nais nilang gawin mo at kung bakit.
5. Subaybayan ang lahat ng pagbisita sa doktor at mga appointment na dinaluhan mo, nalaktawan o kinansela.

Naririto ang dapat mong gawin kung naghihinala ka na may nagaganap na pandaraya o paglabag sa pagkapribado:

Tumawag sa Santa Clara Family Health Plan Fraud Hotline sa **1-408-874-1450**. Matatawagan ito 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. TTY: **1-800-735-2929**. O email: **ReportFraud@scfhp.com**.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa mga ahensiyang estado at pederal sa ibaba:

- California Department of Health Care Services (DHCS)



Telepono: **1-800-822-6222**

Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

■ U.S. Department of Health and Human Services

Office of Inspector General

Telepono: **1-800-447-8477**

TTY: **1-800-377-4950**

■ Centers for Medicare & Medicaid Services

Telepono: **1-800-633-4227**

TTY: **1-877-486-2048**

Web: **www.stopmedicarefraud.gov**

## Mula sa sulatan ng CEO

Ang pinakamataas naming prioridad sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay ang iyong kalusugan.

Kamakailang kinilala ang SCFHP ng California Department of Health Care Services para sa paninindigan namin sa de-kalidad na pangangalaga sa kalusugan. Mula sa lahat ng Medi-Cal Managed Care na mga plano sa California na kapareho ang laki, ang SCFHP ang may pinakamataas na marka ng de-kalidad. Nangangahulugan iyon na masipag na nagtatrabaho ang aming mga tagapaglaan na mabigyan ka ng pangangalaga sa kalusugan na kailangan mo, kung kailan kailangan mo ito. Ikinalulugod naming matanggap ang gantimpalang ito!

Kung mayroon kang mga mungkahi kung paano mas pahasayin ang trabaho ng SCFHP para sa iyo, mangyaring ipaalam ito sa amin! Nais naming marinig ka. Maaari mong tawagan ang Mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-800-260-2055**, magpadala ng email sa **suggestions@scfhp.com** o sulatan kami sa SCFHP, 210 E. Hacienda Ave., Campbell, CA 95008.

## Mga kasapi ng Medi-Cal: Kailangan ang iyong mungkahi

Tinatanong ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang aming mga kasapi para malaman kung gaano kahusay mong nakukuha ang mga serbisyong pangkalusugan sa iyong wika. Maaari kang makatanggap ng tawag sa telepono mula sa SCFHP na nag-iimbata sa iyong lumahok sa pagsisiyasat. Mahalaga ang iyong pagsali at natutulungan kami nito na malaman kung natutugunan namin ang iyong mga pangangailangan. Salamat sa tulong mo!

Ang PANALONG KALUSUGAN ay nilalathala bilang serbisyong pangkomunidad para sa mga kaibigan at mga patron ng Santa Clara Family Health Plan.

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga eksperto ng 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  
1-800-260-2055  
www.scfhp.com

2016 © Copyright Coffey Communications, Inc. All rights reserved.