

panalong kalusugan



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Pananatiling nasa mabuting kalagayan

5 PARAAN UPANG MAIWASAN ANG PAGBABALIK SA OSPITAL

Kapag nakalabas na kayo sa ospital, hindi ninyo gustong bumalik doon. Naririto ang puwede ninyong gawin upang hindi na kayo magbalik doon:

1. Tiyakin na nauunawaan ninyo ang inyong kondisyon.

■ Ano ang dapat ninyong gawin upang tulungan ang inyong sarili na bumuti ang kalagayan.

■ Anu-ano ang mga bagay na dapat pag-ingatan.

■ Anu-ano ang mga problema na dapat bantayan.

■ Ano ang gagawin kung magkaroon ng mga problema.

Kung kayo mismo ang mag-aasikaso sa ilang tukoy na medikal na gawain o kung tutulungan kayo ng isang tagapangalaga ng pamilya—tulad ng kung magpapalit ng gasa—hilingin sa isang miyembro ng tauhan sa ospital na ulit-ulitin sa inyo ang gawain

hanggang maging gamay na ninyo ito.

2. Repasuhin ang inyong mga medikasyon. Itanong kung kailangan ninyong patuloy na inumin o gamitin ang lahat ng iniinom ninyong gamot bago kayo pumasok ng ospital. At kung kailangan ninyong gumamit o uminom ng ilang bagong medikasyon, tiyakin na alam ninyo kung kailan at paano iinumina o gagamitin ang mga iyon, kung gaano karami ang iinumina o gagamitin, at kung hanggang kailan. Gayundin ay tiyakin na nauunawaan kung bakit ninyo iinumina ang mga bagong gamot.

Ilista ang lahat ng inyong gamot upang matiyak na tama ang pag-inom ninyo sa mga ito.

3. Sundin ang inyong mga appointment. Karaniwan ay itinatakda ang mga pagsusuri para sa pagsubaybay o mga pagbisita sa doktor bago kayo lumabas ng ospital.



Mahalaga na tuparin ninyo ang mga ito. Makakatulong ang mga iyon upang manatili kayong nasa mabuting kalagayan.

4. Magsabi lamang kung kailangan ninyo ng tulong. Makakapaligo ba kayo ng inyong sarili at makakapagbihis at makakapagluto ng inyong pagkain? Kung may mga alalahanin kayo tungkol sa inyong kakayahang gawin ang mga ganitong gawain, sabihin lamang po ninyo. Maaari namin kayong ikuha ng makakatulong sa inyo.

Kung nag-aalala kayo sa mga bagay-bagay tulad ng pagbabayad sa mga medikasyon o pagkuha ng transportasyon sa mga pagbisita sa doktor, sabihin rin po ang mga ito.

5. Siguraduhing may pangalan at numero. Tiyakin na alam ninyo kung sino ang tatawagan kung mayroon kayong mga tanong.

Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer

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

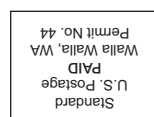
1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat

1



Malusog na pagkain sa panahon ng bakasyon

Mahirap panatilihin ang pagdidiyeta kapag bakasyon, ngunit kinakailangan ito sa ilang mga kondisyon ng kalusugan. Mabuti na lamang at may mga paraan upang maging masaya sa panahong ito at panatilihin pa ring tama ang tunguhin ng iyong kalusugan:

- Magplano nang maaga. Magmeryenda sa mga normal na oras ng pagkain kung kailangan mong manatiling nasa iskedyul.
 - Maging handa. Magdala ng malusog na paboritong pagkain na maibabahagi sa iba.
 - Gawin mong tama ang pagpili ng iyong mga pagkain. Mag-enjoy ng mga natatanging pagkain, ngunit tig-kakaunti lamang. Tiyakin na isasama ang mga pagkain na mabuti para sa iyo.
 - Manatiling aktibo—sundin ang iskedyul mo ng pag-eehersisyo at iwasan ang karagdagang timbang na idudulot ng bakasyon.
- Ang mga website na tulad ng www.heart.org at www.diabetes.org ay may magagandang mungkahi kung paano mo pamamahalaan ang iyong diyeta at manatili pa ring masaya. Bisitahin sila upang mas marami pang matutunan!

Anong gagawin kung mayroon kayong problema

May problema ka ba sa pangangalagang nakukuha ninyo sa inyong tagapaglaan? O may problema ba kayo sa serbisyo ng Santa Clara Family Health Plan? Gusto naming malaman! Mahalaga sa amin ang inyong kasiyahan at kalusugan. Ang layunin namin ay tiyakin na nakukuha ninyo ang pinakamainam na pangangalaga.

Kung may mga problema kayo sa mga pangangalaga at serbisyo na inyong nakukuha, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer sa **1-800-260-2055** kaagad-agad. May kasanayan ang aming mga kinatawan upang tulungan kayo.

Ang ilang mga uri ng problema na maaaring mayroon kayo ay:

- Problema sa paggawa ng appointment.
- Pagkakaroon ng singil na hindi ninyo inaaasahan.
- Napakatagal na paghihintay para sa tulong.
- Problema sa paghahanap ng resetang gamot o ng gamot na inyong kailangan.

Maaaring tinawagan na ninyo ang Serbisyo sa Kostumer, ngunit pakiramdam pa rin ninyo na hindi nalulutas ang inyong problema. Kung ganito, maaari kayong magsampa ng reklamo o apela para sabihin sa amin

ang tungkol dito. Ang mga reklamo at apela ay tinatawag ring mga karaingan. Marami pa kayong malalaman tungkol sa proseso ng pagrereklamo sa inyong Katibayan ng Sakop (“Evidence of Coverage” o EOC) o sa aming website sa www.scfhp.com/for-members/report-a-problem.

Paano kayo magsasampa ng reklamo? Upang magsampa ng reklamo, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer at sabihin sa kanila na nais ninyong magsampa ng reklamo. Tutulungan nila kayong magsampa ng isa sa pamamagitan ng telepono, o iri-refer nila kayo sa isang tao na makakatulong sa inyo.

Maaari rin kayong magsampa ng reklamo o apela sa www.scfhp.com. Kumpletohin lamang at isumite ang isang online na form, o i-print ang isang form at ipadala ang sulat sa amin. Makikita ninyo ang mga form para sa pagrereklamo sa www.scfhp.com/for-members/report-a-problem.



Ekstrang tulong sa pangangalaga sa iyo

Mayroon ka ba ng parehong Medicare at Medi-Cal? Kung mayroon, kailangan mo ba ng tulong sa pamamahala ng iyong mga medikasyon, sa pagtatakda ng mga appointment o sa pag-aasikaso ng transportasyon? Tawagan mo kami—baka makatulong kami!

Mga pagtataya ng kalusugan ng mga nakatatanda

TUMUTULONG ANG MGA PAG-SCREEN SA PAGPROTEKTA NG IYONG KALUSUGAN

Kaunting panahon lamang. Iyan lamang ang kailangan upang matulungan na maprotektahan ang inyong kalusugan.

Gamitin ang oras na iyon sa pagbisita sa inyong tagapaglaan ng pangangalagang pangkalusugan para sa pag-screen at pag-iwas sa sakit. Ang mga pagbisitang ito ay makakatulong sa inyo na makita

nang maaga ang mga problemang pangkalusugan. Baka mapigilan pa nga nito ang ilang mga problema bago pa man magsimula ang mga ito.

Itanong sa inyong tagapaglaan ang tungkol sa mga pagtataya ng kalusugan at mga aksyon sa ibaba. Tutulungan niya kayong magpasiya kung alin ang kailangan ninyo at kung kailan.

Para sa mga babae at mga lalaki

Pag-screen/pagbisita	Kailan
Body mass index	Sa bawat pagbisita. Simula sa edad na 20.
Presyon ng dugo	Humigit-kumulang tuwing dalawang taon. Simula sa edad na 20.
Asukal sa dugo	Humigit-kumulang tuwing tatlong taon. Simula sa edad na 45.
Kolesterol	Tuwing apat o anim na taon. Simula sa edad na 20 kung nasa normal na peligro.
Colorectal na kanser	Simula sa edad na 50. Ipagpatuloy hanggang humigit-kumulang sa edad na 75. Kung gaano kadalas ay depende sa uri ng pagsusuri na gagawin sa inyo.
HIV	Hindi kukulangin sa isang pag-screen. Simula sa edad na 15.
Paghinto sa paninigarilyo	Sa lalong madaling panahon, kung naninigarilyo kayo.

Para sa mga babae

Pag-screen/pagbisita	Kailan
Kanser sa suso	Talakayin sa inyong tagapaglaan sa edad na 40.
Kanser sa cervix	Simula sa edad na 21. Ipagpatuloy hanggang sa hindi kukulangin sa edad na 65. Kung gaano kadalas ay depende sa uri ng pagsusuri na gagawin sa inyo.
Chlamydia at gonorrhea	Simulan kapag aktibo sa pakikipagtalik kung mas bata sa edad na 25. Itanong sa inyong tagapaglaan kung kailangan ninyo ng pagsusuri pagkatapos ng edad na 24.
Osteoporosis	Magkaroon ng pag-screen na pagsusuri sa edad na 65. Itanong sa inyong tagapaglaan kung kailangan ninyo ng mas maagang pag-screen.

Mga pinagmulan: American Heart Association; U.S. Preventive Services Task Force

Mga Unang Pagtataya ng Kalusugan

Narinig mo na ba ang tungkol sa Unang Pagtataya ng Kalusugan, o IHA (Initial Health Assessment)? Kung ikaw ay bagong kasapi, maaaring narinig mo na ito. Ang IHA ay isang listahan ng mga katanungan tungkol sa iyong kalusugan. Sasagutin mo ang mga tanong at ibibigay ang listahan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (PCP-primary care provider). Ang mga sagot mo sa listahang ito ay makakatulong para malaman ng iyong tagapagbigay kung:

- Nasa peligro kang magkaroon ng mga tukoy na problema sa kalusugan.
- Kwalipikado ka sa mga programa ng edukasyong pangkalusugan o sa pagpapayo.
- Kailangan mo ng referral o ng pagsubaybay.

Ang Unang Pagtataya ng Kalusugan ay mahalagang kagamitan upang matulungan kang makuha ang pangangalagang kailangan mo. Hindi tiyak kung nakapag-kumpleto ka na ng IHA? Tumawag sa iyong PCP at magtanong. Maaari ka ring tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP kaugnay ng anumang tanong tungkol sa iyong Unang Pagtataya ng Kalusugan.



Libreng pagkain kapag bakasyon

Ang panahon ng bakasyon ay maaaring maging masayang panahon, ngunit maaari ding maging mahirap.

Kung kayo o isang kilala ninyo ay nangangailangan ng ekstrang tulong ngayong panahong ito, bisitahin ang website ng Second Harvest Food Bank sa www.shfb.org. Malalaman ninyo kung paano makakakuha ng libreng pagkain sa anumang panahon ng taon.

Para sa tulong sa buong taon, tumawag sa Food Connection sa **1-800-984-3663**.

Masasabi sa inyo ng Food Connection kung saan kayo makakakuha ng libreng pagkain at ang mga kinalalagyan na malapit sa inyong tahanan o trabaho. Maaari din kayong magtanong kung kwalipikado kayo sa CalFresh (mga “food stamps”) at kung saan kayo maaaring mag-a-apply.

Tumatawag gamit ang cell phone? Ang libreng pagtawag sa numero ng Food Connection ay niruruta ayon sa area code ng teleponong inyong ginagamit. Kung may cell phone kayo na ang area code ay hindi lokal, mangyaring tumawag nang direkta sa alinman sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o sa **1-650-610-0800, ext. 101**.

Naturukan na ba kayo laban sa trangkaso?

Nasasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang turok laban sa trangkaso sa pamamagitan ng inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga (“primary care provider”, o PCP) at mga piling botika. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa inyong PCP, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer sa **1-800-260-2055** o bisitahin ang aming website sa www.scfhp.com.

MAAARI KANG MAGING BAHAGI NG PAGBABAGO!

Sumali sa Komite ng Mga Tagapayo sa Konsyumer (Consumer Advisory Committee)

May mga ideya ka ba kung paano mapa-uunlad ang SCFHP?

Mahalaga ba sa iyo ang karanasan mo sa iyong planong pangkalusugan?

Kung oo ang sagot mo, sumali ka sa Komite!

Kailangan namin na sumali ang lahat ng uri ng kasapi. Gusto naming makarinig mula sa mga tao na:

■ Mula sa lahat ng edad (tinatanggap

ang mga tagapag-alaga ng mga batang nasa plano).

- May mga natatanging alalahanin ukol sa kalusugan.
- Nagsasalita ng iba’t ibang mga wika.
- Nais lamang maging bahagi ng pagbabago.

Tumawag ngayon at magtanong kung paano ka makakasali. Ang inyong pagsali ay makakatulong sa pagpapahusay ng SCFHP!

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 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 inyong 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.