

Tag-init 2015



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

panalong kalusugan

Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)

Tuloy ka sa Cal MediConnect!

Nasasabik kaming makasama ka bilang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan. *Panalong Kalusugan* ay isang newsletter na para lamang sa iyo. May mahalagang impormasyon dito tungkol sa Cal MediConnect Plan at mga tip para mapanatili kang malusog. Bantayan ito sa iyong mailbox tatlong beses sa isang taon!

INDIAN HEALTH CENTER

Mga programa sa pag-iwas sa pagkakaroon ng diyabetes

Mayroon ka bang diyabetes? Bilang kasapi sa Santa Clara Family Health Plan, makakakuha ka ng mga libreng serbisyo mula sa pangkat laban sa diyabetes at sa Indian Health Center. Nag-aalok sila ng:

- Mga pangkat ng pag-aaral sa diyabetes na pinangungunahan ng isang rehistradong nars, isang sertipikadong guro ukol sa diyabetes at/o isang rehistradong dietitian.
- Mga pangkat ng pag-aaral sa nutrisyon na pinangungunahan ng isang rehistradong dietitian.
- Pagpapayo ukol sa diyabetes na tapatang isahan.
- Mga buong serbisyo para sa malusog na pangangatawan kasama ng isang sertipikadong guro sa malusog na pangangatawan.

Tumawag sa **1-408-445-3400, ext. 278**, o pumunta sa **www.indianhealthcenter.org** para sa higit pang impormasyon.

Ang Indian Health Center ay nasa 602 E. Santa Clara St. sa downtown San Jose.



Tumawag sa amin sa

Mga Serbisyo para sa Miyembro

8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw bawat linggo, kasama ang mga bakasyon:

1-877-723-4795

Mga Serbisyo para sa Miyembro

TTY/TDD: 1-800-735-2929

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat

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

Ano ang koordinasyon ng pag-aalaga?

HAYAAN MONG TULUNGAN KA NAMIN

Naranasan mo na bang mahirapang maalala kung kailan dapat inumin ang iyong mga gamot; magtakda ng mga appointment para magpatingin sa iyong doktor; o mag-ayos ng

transportasyon, mga pagkain at iba pang mga serbisyo?

Maaaring may espesyal na kahirapan ito kapag nagbabago ang kalagayan ng iyong kalusugan—tulad nang kapag lumabas ka sa ospital.

Kinakailangang may naniniguro na maaayos ang lahat bago ka umuwi, tulad ng mga bagong kagamitan o mga pag-aalaga sa tahanan.

Maaari kang humingi ng tulong sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para pamahalaan ang mga pagbabagong ito at mai-coordinate ang pangangalaga sa iyo. Ito ang isa sa mga benepisyo ng iyong plano sa kalusugan na Cal MediConnect.

Ang iyong SCFHP na namamahala sa kaso ay makikipagtulungan sa iyo, sa mga miyembro ng iyong pamilya, sa mga kaibigang mapipili mo, sa iyong mga tagapangalaga, sa iyong doktor, at sa iba mo pang mga tagapaglaan upang matiyak na makukuha mo ang medikal at pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali na mga serbisyong pangmatagalang panahon at mga suporta (o LTSS) na pinakamainam para sa iyo.

Pangangalagang lahat ay para sa iyo. Kapag nakipagtulungan ka sa namamahala sa kaso, ikaw ang namumuno. Tinutulongan ka ng iyong namamahala sa kaso na gumawa ng mga desisyon tungkol sa pangangalaga sa iyo, na sinusupportahan kung ano



Paano makakatulong sa iyo ang koordinasyon ng pangangalaga

Narito ang isang halimbawa ng kung paano natulungan ng koordinasyon ng pangangalaga ang isang miyembro ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

SUPORTA PARA SA INA AT SA ANAK NA BABAE. Sinisikap ni Janet* na gawin ang pinakamabuting pag-aalaga sa kanyang ina na 81 taong gulang, si Mary,* na may dementia at mag-isang namumuhay. Minsan ay nahihirapan si Janet sa pagsisikap na tulungan ang kanyang ina at sa pagsubaybay sa lahat ng mga tagapaglaan at tagapangalaga ng kanyang ina, sa mga gamot na kailangang inumin, at sa mga serbisyo.

Ang isang namamahala sa kaso sa SCFHP ay naglaan ng panahon sa tahanan nina Janet at Mary upang matutunan kung paano makakatulong sa pag-coordinate ng pag-aalaga kay Mary.

Sa tulong ng namamahala sa kaso, naparami ni Mary ang mga oras ng kanyang mga suportang serbisyo sa tahanan, nakakuha ng tagapangalaga at mas regular na nakadalo sa isang pangangalaga sa nakatatanda. Muling iniugnay ng namamahala sa kaso si Mary sa kanyang pangunahing tagapangalaga at tumulong sa pagsasaayos ng mga mahahalagang appointment para

sa pangangalaga sa kalusugan na kung hindi ay nabulilyaso na.

Upang suportahan si Janet bilang tagapag-alaga, malimit siyang binibisita ng tagapamahala sa kaso. Itinuro rin niya kay Janet ang isang organisasyon sa komunidad na makakatulong sa kanya para maunawaan kung paano tutulungan ang mga taong may dementia.

May suporta na ngayon si Maria na kailangan niya upang makapamuhay nang ligtas sa sarili niyang tahanan.

**Pinalitan ang mga impormasyon sa pagkakakilanlan para manatiling pribado.*



Mahahalagang pagbabago sa nasasaklaw ng inyong Medicare

May mga panahon na 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, 2015:

- Pagsasala kung may kanser sa baga na may mababang dosis ng kinalakulang tomography (low-dose computed tomography (LDCT)).
- Microvolt T-wave alternans.
- Pagsasala kung may impeksyon ng virus

na pumapatay ng immune system (human immunodeficiency virus (HIV)).

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

ang mahalaga para sa iyo. Pinakikinggan ka ng namamahala sa iyong kaso at tinutulungan kang humanap ng paraan para makaugnay mo ang mga sanggunian ng kalusugan at sa komunidad na maaari mong kailanganin.

Matutulungan ka ng namamahala sa iyong kaso na:

- Unawain ang mga benepisyo ng iyong plano sa kalusugan.
- Maghanap ng mga doktor at espesyalista sa loob ng iyong network.
- Pumili o magpalit ng doktor.
- Kumuha ng mga referral o awtorisasyon na maaaring kailanganin.
- Mai-coordinate ang iyong mga appointment sa pangangalaga sa kalusugan.
- Makakonekta sa mga mga mapagkukunan sa komunidad.
- Mag-asikaso ng transportasyon.

Pagkuha ng koordinasyon sa pangangalaga. Sa una mong pagsali sa SCFHP, maaaring hilingin sa iyo na kumpletuhin mo ang isang pagsisiyasat na tinatawag na Pagtataya ng

Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment) o HRA. Natutulungan ng HRA ang SCFHP para magkaroon sila ng mainam na impormasyon tungkol sa iyong kalusugan, kalagayan ng pamumuhay, o anumang suporta na maaaring tinatanggap mo mula sa komunidad. Napakahalaga na kumpletuhin ang HRA. Maaari kang makipag-usap sa amin sa telepono o kumpletuhin ang form at ibalik ito sa pamamagitan ng koreo sa SCFHP.

Kakausapin ka namin tungkol sa iyong HRA at tutulungan ka naming magtakda ng mga layunin para paunlarin ang iyong kalusugan. Alam ng aming mga namamahala sa kaso kung paano ka ihanap at ikukonekta sa mga mga mapagkukunan sa komunidad at patuloy na makikipag-ugnay sa iyo habang nagbabago ang iyong mga pangangailangan.

Kung sa palagay mo ay makikinabang ka sa tulong ng isang namamahala sa kaso, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng SCFHP para sa karagdagan pang impormasyon.

Ang diyabetes at ang iyong mga mata

Kung may diyabetes ka, maaaring nanganganib ang iyong mga mata. Karamihan sa mga taong may diyabetes ay nagkakaroon ng retinopathy. Ito ay isang problemang apektado ang likuran ng mata. Maaari ding mapinsala ng diyabetes ang harapan ng mata at ang likido sa loob nito.

Kausapin ang iyong tagapaglaan kung ikaw ay:

- May malabong paningin.
- May nagdodobleng paningin.
- May nakikitang mga bilog-bilog o lumulutang na bagay.
- May pananakit o nararamdamang presyur sa iyong mata.
- Walang makita mula sa sulok ng iyong mata.

Upang maiwasan ang mga problema sa mata:

- Kontrolin ang iyong asukal sa dugo at presyon ng dugo.
- Huwag manigarilyo.
- Magkaroon ng taunang pagsusuri sa mata ng may diyabetes.

Pinagmulan: National Institutes of Health

May problema ba? Naririto kami para tumulong!

Kung naniniwala kang mali ang singil sa iyo para sa isang nasasakop na serbisyo, tumawag ka sa amin sa lalong madaling panahon. Siguraduhin na mayroon kang kopya ng bayarin kapag tumawag ka. Kailangan namin ng mga sumusunod na impormasyon:

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

bilang ng ID 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, ipaadala namin ang bayad sa tagapaglaan.

Palaging dalhin ang iyong ID card bilang miyembro 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.

Tumawag sa amin tungkol sa iba pang bagay na kailangan rin ninyo ng tulong, tulad ng:

- Paniniyak na ang inyong tagapaglaan ay nasa loob ng network ng SCFHP.
- Pagpupuno sa reseta.
- Pagkuha ng appointment sa doktor.

Mga Paunawa

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. 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 ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. 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。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Maaari mong hingin ang handbook na ito sa iba pang mga format, tulad ng Braille o malalaking print.

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare–Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na

nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal upang makapagbigay ng mga benepisyo ng kapwa programa sa mga nagpatala. Ang pagpapatala sa Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare–Medicaid Plan) ay nagdedepende sa pag-renew ng kontrata. Ang impormasyon sa benepisyo ay isang maikling buod at hindi kumpletong paglalarawan ng mga benepisyo. Maaaring umiral ang mga limitasyon at paghihigpit. Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Member Services ng SCFHP o basahin ang Handbook ng Miyembro ng SCFHP Cal MediConnect. Ang mga Benepisyo, Listahan ng mga Saklaw na Gamot, at botika at mga network ng provider ay maaaring magbago paminsan-minsan sa buong taon at sa ika-1 ng Enero ng bawat taon.

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_10072T Accepted