

# panalong kalusugan

Tag-init 2015



Medi-Cal/Mga malulusog na bata

## MALAPIT NA ANG PASUKAN

# Kumpleto ba ang bakuna ng iyong anak?

**T**iyakin na ang iyong anak ay may pinakabagong bakuna bago sila muling papasukin sa paaralan. Lahat ng maliliit na bata, mga dalagita at binatilyo, at mga tinedyer ay nangangailangan ng mga bakuna.

Ngayon na ang oras para magtanong sa doktor ng iyong anak tungkol sa mga bakuna na maaaring kailanganin nila. Sa gayon, maikukuha mo ang iyong anak ng anumang mga bakuna na kailangan niya bago pa ang pagmamadali para sa pasukan.

## Nangyayari pa rin ang mga biglang pagsulpot ng mga sakit.

Totoo na ang ilang mga sakit ay naging madalang na dahil sa mga bakuna. Gayunpaman, may nangyayari pa ring mga kaso at mga pagsulpot ng sakit. Sa ngayon ay kumakalat ang measles sa California. Ang pinakamabisang paraan para protektahan ang iyong mga anak sa mga pagsulpot ng sakit ay tiyakin na mayroon silang mga pinakabagong bakuna.

## Mga bakuna para sa mga bagong panganak hanggang sa edad na 10.

Sa mga unang taon ng buhay, kailangan ng iyong mga anak ng mga bakuna para protektahan sila sa 14 na sakit na maaaring maging seryoso, o nakamamatay. Tanungin ang tagapaglaan ng iyong anak tungkol sa

pagkuha ng mga bakunang ito.

Ang mga batang nasa preschool at elementary ay dapat magpabakuna ng laban sa trangkaso. Sa katotohanan, lahat ng mga batang simula 6 na buwan at mas matanda pa ay dapat magpabakuna ng laban sa trangkaso. Ang pagpapabakuna sa iyong mga anak—gayundin sa ibang mga miyembro ng pamilya at mga tagapangalaga—ay makakatulong sa pagpoprotekta ng mga sanggol na mas bata pa sa 6 na buwan na hindi pa nakakatanggap ng lahat ng kanilang mga bakuna.

## Mga bakuna para sa edad 11 hanggang 18.

Kailangan din ng mga binatilyo't dalagita at mga tinedyer ang mga bakuna! Habang lumalaki ang mga bata, maaari pa rin silang magkaroon ng mga partikular na sakit. Bago bumalik sa paaralan, ang mga 11 hanggang 12 taong gulang ay dapat na magpabakuna ng tatlo pa:

**1. HPV na bakuna:** Makakapigil sa mga

impeksyon ng HPV na maaaring maging dahilan ng kanser sa buhay sa hinaharap.

**2. Tdap na booster:** Ang proteksyon ng Tdap na bakuna ay lumilipas sa pagdaan ng panahon. Ang lahat ng mga estudyanteng pumapasok mula grade 7 hanggang grade 12 sa County ng Santa Clara ay kinakailangang magpakita ng katibayan na nakakuha na sila ng Tdap na booster sa pagsapit o pagkatapos ng kanilang pitong kaarawan.

**3. Meningococcal conjugate na bakuna:** Tumutulong sa pagpigil sa sakit na maaaring maging seryoso o nakamamatay.

Mahalagang malaman na ang trangkaso ay maaaring maging seryoso, kahit sa mga malulusog na kabataan. Kaya kailangan ng mga mas malalaki nang mga bata na magpabakuna taon-taon. Kung ang iyong mga binatilyo't dalagita at tinedyer ay hindi pa nakakapagpabakuna, kailangan mo silang ihabol sa lalong madaling panahon.

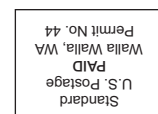
Tanungin ang doktor ng iyong anak tungkol sa mga bakuna na kailangan at kung kailan dapat ibigay ang mga dosis.

Para sa higit pang impormasyon, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa **1-800-260-2055**.

CA Dept Public Health <http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Measles.aspx>

1

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



# Ano ang koordinasyon ng pag-aalaga?

## HAYAAN MONG TULUNGAN KA NAMIN

**N**aranasan 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 nasasa-ayos 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 Medi-Cal.

Ang iyong SCFHP na namamahala sa kaso ay makikipagtulungan sa iyo, sa mga miyembro ng iyong pamilya, sa mga kaibigang mapipili mo, sa iyong doktor, at sa iba mo pang mga tagapaglaan upang matiyak na makukuha mo ang mga medikal at pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali at 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 in-charge. Tinutulungan ka ng iyong namamahala sa kaso na gumawa ng mga desisyon tungkol sa pangangalaga sa iyo, na sinusupportahan kung ano ang mahalaga para sa iyo. Pinakikinggan

ka ng iyong namamahala sa kaso at tinutulungan kang makahanap ng paraan para maikonekta ka sa mga mapagkukunan ukol sa kalusugan at sa komunidad na maaari mong kailanganin.

Matutulungan ka ng namamahala sa iyong kaso na:

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

**Pagkuha ng koordinasyon sa pangangalaga.** Sa una mong pagsali sa SCFHP, maaaring hilingin sa iyo na

kumpletuhin ang isang pagsisiyasat na tinatawag na Pagtataya ng Panganib sa Kalusugan (Health and Environmental Assessment) o HRA. Natutulungan ang SCFHP ng HRA para magkaroon sila ng mabuting impormasyon tungkol sa iyong kalusugan, kalagayan sa 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 kumpletohin 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 ikukunekta sa 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 (SCFHP Member Services) sa **1-800-260-2055** para sa karagdagan pang impormasyon.

## Mali ang singil?

### GANITO ANG DAPAT GAWIN

Kung naniniwala kang mali ang singil sa iyo para sa isang nasasakop na serbisyo, tumawag ka sa amin sa lalong madaling panahon sa **1-800-260-2055**. Siguraduhin na mayroon kang kopya ng bayarin kapag tumawag ka. Kailangan namin ang mga sumusunod na impormasyon:

- Ang petsa ng medikal na serbisyo.
- Ang pangalan ng doktor o ospital.
- Ang halaga ng bayarin.

■ Ang pangalan sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) at miyembro 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, ipadadala 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.

# Paano nakakatulong ang koordinasyon sa pangangalaga sa mga tunay na miyembro.

**N**aririto ang ilang halimbawa ng kung paano nakatulong ang koordinasyon sa pangangalaga ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa aming mga miyembro:

**Sina Janet at Mary.** Ginagawa ni Janet\* ang lahat ng kanyang makakaya sa pag-aalaga ng kanyang ina na 81 taong gulang, si Mary\*, na mayroong dementia. Si Mary ay nabubuhay nang mag-isa at nangangailangan ng tulong sa pag-inom ng kanyang mga gamot at sa pag-aalaga ng kanyang sarili. Minsan ay nahihirapan si Janet sa pagsisikap na tulungan ang kanyang ina at sa pagsubaybay sa lahat ng mga tagapaglaan, tagapangalaga ng kanyang ina at sa mga serbisyo.

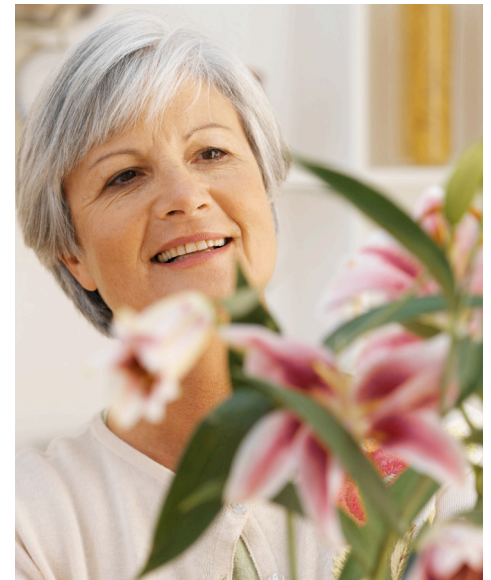
**Mahihinging tulong.** Ang isang namamahala sa kaso sa SCFHP ay naglaan ng panahon sa tahanan nina Janet at Mary upang matutunan kung paano makakatulong sa pag-coordinate ng pag-aalaga kay Mary. Sa tulong ng namamahala sa kaso, naparami ni Mary ang mga oras ng kanyang Mga Suportang Serbisyo sa Tahanan (In-Home Supportive Services, IHSS), nakakuha ng tagapangalaga at mas palagi 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 tagapangalaga, palaging nagchecheck ang namamahala sa kaso at inirefer si Janet sa isang organisasyon

sa komunidad upang matulungan siyang maunawaan kung paano mag-alaga ng mga tao na may dementia.

**Si Gabriel.** Pagkatapos ng isang matinding pagkakapinsala sa utak, hindi magamit ng 32-na taon na si Gabriel\* ang kanyang mga paa at inaalagaan siya sa isang pasilidad nang pangmatagalang panahon. Bumuti ang kalusugan ni Gabriel, at handa na siyang umuwi sa bahay kasama ang kanyang pamilya. Ngunit sa kanyang wheelchair, wala siyang paraan para makaakyat sa hagdan at makapasok sa mga makikitid na pintuan ng kanyang bahay. Wala siyang magagawa kundi manatili sa pasilidad.

**Ang pagutulungan ng grupo.** Si Gabriel, ang kanyang pamilya at ang SCFHP na namamahala sa kaso ay nagtulungan para makapag-isip ng plano. Gumawa ng rampa ang kanyang pamilya para si Gabriel ay makaakyat ng hagdan. Ang namamahala sa kaso ay nakipagtulungan sa kompanya na gumagawa ng matitibay na pang-medikal na kagamitan upang mag-order ng wheelchair at mga kagamitan na magkakasya sa bahay ni Gabriel. Iniugnay rin si Gabriel at ang kanyang pamilya ng namamahala sa kaso sa mga organisasyon sa komunidad at sa IHSS para sa mga tulong sa tahanan. At nagpursige si Gabriel sa pisikal terapi para mabawi ang lakas na puwede niyang mabawi. Tuwang-tuwa si Gabriel at ang kanyang pamilya na nakauwi na siya ng bahay.

\*Pinalitan ang mga impormasyon sa pagkakatukulan para manatili silang pribado.



## Ang diyabetes at ang iyong mga mata

Kung may diyabetes ka, 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:**

- Walang makita mula sa sulok ng iyong mata.
  - May malabong paningin.
  - May nagdodobleng paningin.
  - May pananakit o nararamdamang pagtiin sa iyong mata.
  - May nakikitang mga bilog-bilog or lumulutang na bagay.
- Upang maiwasan ang mga problema sa mata:**
- Kontrolin ang iyong asukal sa dugo at presyon ng dugo.
  - Huwag manigarilyo.
  - Magpasuri ng mata taon-taon.

Pinagmulan: National Institutes of Health



# mga bagay na dapat malaman

## Maging malusog ngayong tag-init!

Huwag maghintay para magmukha at maramdamang mahusay! Magsaya habang pinagbubuti ang kalusugan sa Indian Health Center Wellness Center.

Mayroon silang:

- Libreng bukas na pagmimiyembro sa gym. Kasama sa pagmimiyembro ang indibidwal na mga klase sa fitness at mga pangkabataang klase sa fitness ng pangkat para sa edad na 13 hanggang 18.
- Libreng pag-aaral ng pang-diyabetes at pang-nutrisyon na mga serbisyong pagpapayo ng mga propeyonal sa kalusugan. Sa mga mapapadaan, tuloy po kayo. Mga buwanang premyo sa pintuan!

Tumawag sa **1-408-445-3400, ext. 266**, 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.

### MGA PAUNANG DIREKTIBA

## Kapag hindi ka makagawa ng sarili mong mga desisyon

Hindi mo mahuhulaan ang bawat emerhensiya o masamang pagkakasakit na mangyayari. Ngunit masasabi mo kung anong uri ng pangangalaga sa kalusugan ang gusto mo kung sakaling nagkasakit ka nang malubha o hindi ka makapagsasalita.

Ito ay tinatawag na paunang direktiba ukol sa kalusugan. Ito ay legal na form na iyong sinasagutan. At nananatili ito sa iyong mga rekord ng kalusugan. Nakasaad dito ang mga uri ng pangangalaga na gusto mo o hindi mo gusto. Kakailanganin ito ng iyong tagapaglaan at ng pamilya at mga kaibigan kung hindi ka makakapagsalita para sa iyong sarili.

Puwede mo ring pangalanan ang iyong ahenteng tagapangalaga sa kalusugan. Pamamahalaan ng taong ito ang iyong

kalusugan kung hindi mo ito kayang gawin ng iyong sarili dahil sa malubhang sakit. Magkakaroon siya ng parehong karapatan sa plano sa kalusugan bilang miyembro katulad mo. Ang iyong ahente ay maaaring:

- Isang miyembro ng pamilya.
- Isang kaibigan.
- Isang taong iyong pinagkakatiwalaan.
- Ang iyong asawa.

**Matuto nang higit pa.** Bisitahin ang **www.oag.ca.gov/consumers/general/adv\_hc\_dir** upang:

- Kumuha ng mga tagubilin.
- Matuto nang higit pa tungkol sa mga paunang direktiba sa pangangalaga sa kalusugan.
- Tingnan ang mga form.



## Sinasalita namin ang wika mo

Ingles ba ang pangalawa mong wika? Narito ang magandang balita.

Pwede kang kumuha ng tagapagsaling-wika sa kabuuan ng planong pangkalusugan. Sa gayon ay makakaasap mo ang doktor mo sa iyong pangunahing wika. Ang isang miyembro ng pamilya, menor-de-edad o kaibigan ay hindi kinakailangan magsaling-wika para sa iyo. Makukuha mo nang libre ang serbisyong ito kung ikaw ay:

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

**Paano ka makakuha ng tagapagsaling-wika?** Sabihin sa opisina ng iyong doktor na gusto mo ng isa kapag tumawag ka para magtakda ng kasunod na pagbisita. O tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro (Member Services). Matutulungan ka naming humanap ng doktor na:

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

Para sa tulong hinggil dito, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro (Member Services) sa **1-800-260-2055**.

# panalong kalusugan

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 isinasalang-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.

Maaring 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

Copyright © 2015 Coffey Communications

WHN31315