

Tag-araw 2016

# panalong kalusugan



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Medi-Cal/Healthy Kids



## Paggamot sa autism spectrum disorder

**I**kaw ba o ang iyong anak ay may autism? Maaaring nararapat ka sa paggamot ng kalusugan ng pag-uugali (BHT). Sinasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang BHT para sa mga miyembrong nasa edad na 3 hanggang 21 taong gulang na na-diagnose bilang may autism spectrum disorder (ASD). Ang mga batang mas bata sa edad na 3 na walang diyagnosis na autism ay maaaring nararapat

sa mga serbisyo sa pamamagitan ng programang Regional Center Early Start.

Maaaring kasama sa paggagamot ng kalusugan ng pag-uugali ang isinakatuparang pagtatasa sa pag-uugali at iba pang mga serbisyo katulad ng occupational o speech therapy. Maaaring makatulong sa iyo o sa anak mong may ASD ang mga serbisyo para makapamuhay nang mas maayos at magkaroon ng mas malusog at mas

## Pinalalawak ang Medi-Cal para masakop ang mas marami pang mga bata!

Ang mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan Healthy Kids ay maaaring kuwalipikado para sa full-scope na Medi-Cal. Magbibigay ito ng pag-aalaga sa kalusugan sa mas maraming bata, tulad ng pag-aalaga bilang panghadlang sa sakit at mga de-resetang gamot. Para mag-apply sa Medi-Cal, pumunta sa [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org) o tawagan ang Santa Clara County Social Services Agency sa **1-877-962-3633**.

buong pamumuhay.

Tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-800-260-2055** kung mayroon kang anumang mga tanong o tanungin ang iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga tungkol sa pag-da-diagnose at paggagamot ng ASD. Walang bayad ang mga serbisyong ito.

## 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**

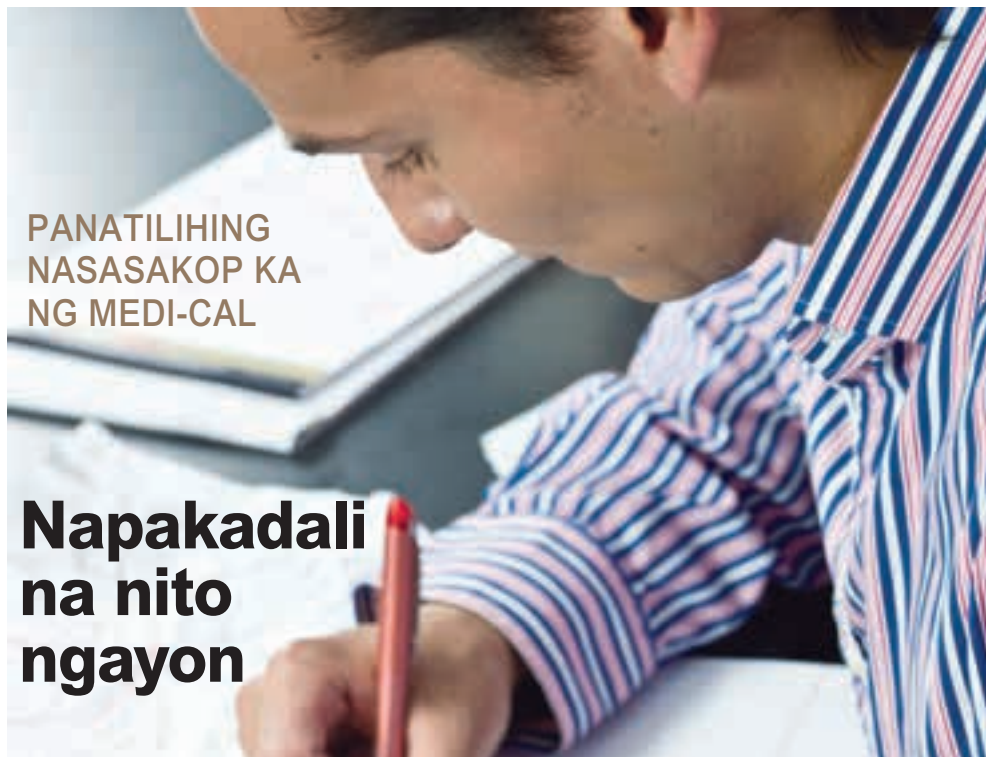
TTY/TDD

**1-800-735-2929**

T

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

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



PANATILIHING  
NASASAKOP KA  
NG MEDI-CAL

## Napakadali na nito ngayon

**U**pang mapanatili ang iyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangang i-renew mo ang pagkasakop o coverage mo bawat taon. At mas madali na iyan ngayon kaysa kailanman.

Una, tinitingnan ng Mga Serbisyong Panlipunan sa Santa Clara County kung karapat-dapat ka sa Medi-Cal sa pamamagitan ng impormasyon tungkol sa iyo na nasa kanila na. Kung mabeberipika ng county ang lahat ng impormasyon tungkol sa iyo, mare-renew ang iyong pagkasakop o coverage. Padadalhan ka ng county ng paunawa. Wala ka nang kailangang iba pang dapat gawin.

### Matugunan ang mga deadline.

Kung hindi maberipika ng county ang impormasyon tungkol sa iyo, padadalhan ka nila ng form para sa pag-renew. Oras na makumpleto mo at maibalik ang form, padadalhan ka ng county ng sulat na nagsasabing karapat-dapat ka pa rin para sa

Medi-Cal o kung kailangan pa nila ng karagdagang impormasyon. Kung mawalan ka ng sakop dahil nalaktawan mo ang deadline, mayroon kang hanggang 90 araw para ibigay ang impormasyon at simulan muli ang iyong pagsakop nang hindi kailangang muling mag-apply.

**May mga pagbabago?** Kung magbabago ang iyong kita, laki ng pamilya o adres sa loob ng taon, kailangang sabihin mo ito sa ahensya sa county para sa mga serbisyong panlipunan. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipapaalam sa iyo kung nararapat pa ka pa rin sa Medi-Cal. Siguruhing i-update ang impormasyon mo sa pakikipag-ugnayan kung magbabago ito. Kailangang kang makausap ng county kapag oras nang mag-renew. Makipag-ugnayan sa ahensya ng county para sa mga serbisyong panlipunan sa **1-877-962-3633** o bumisita sa **www.mybenefitscalwin.org**.



## Mayroon ka bang Medi-Cal at Medicare?

Kung gayon, nais mo ba ng karagdagang tulong sa pakikipag-koordina sa iyong mga serbisyong pangkalusugan? Matutulungan ka ng Santa Clara Family Health Plan na matiyak na makukuha mo ang mga medikal, kalusugan ng pag-uugali, at pangmatagalang serbisyo at mga suporta na pinakamainam para sa iyo. Matutulungan ka rin naming mag-schedule ng mga appointment, maghanda ng transportasyon at magsuri ng mga reseta. Tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi para magtanong tungkol sa koordinasyon ng kaso.



## 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.





## MGA PAUNANG DIREKTIBA

# Kapag hindi ka makagawa ng sarili mong mga desisyon

**H**indi mo mahuhulaan ang emerhensiya o masamang pagkakasakit. Ngunit maaari mo pa ring masabi kung anong uri ng pangangalaga sa kalusugan ang gusto mo kung sakaling nagkasakit ka o nasugatan nang malubha at hindi kayang makapagsalita.

Ito ay tinatawag na paunang direktiba ukol sa kalusugan. Ito ay isang 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 sakaling 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 kayang ikaw mismo ang gumawa nito dahil sa malubhang pagkakasakit. Magkakaroon siya

ng parehong karapatan sa plano sa kalusugan bilang kasapi na katulad mo. Ang iyong ahente ay maaaring:

- » Asawa.
- » Miyembro ng pamilya.
- » Kaibigan.
- » Isang taong iyong pinagkakatiwalaan.

**Matuto nang higit pa.** Pumunta sa <https://oag.ca.gov/consumers/general/care#advanc>.

## 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 nakakaapekto sa 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 or lumulutang na mga bagay sa paningin.
- May pananakit o nararamdamang pagtiin 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

## I-update ang iyong impormasyon!

Lumipat ka ba kamakailan? May bago ka bang numero ng telepono o adres para sa koreo? Kailangan mo ba ng mga form sa iyong sariling wika?

I-update ang iyong impormasyon para hindi mo malaktawan ang mga mahahalagang balita mula sa Estado ng California tungkol sa iyong mga opsiyon ukol sa pangangalaga ng kalusugan.

Paano baguhin ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan:

- Makipag-ugnayan sa Social Security Administration (SSA): **1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778)**.
- Pumunta sa isang lokal na tanggapan ng SSA: [www.ssa.gov/agency/contact](http://www.ssa.gov/agency/contact).
- Pumunta sa website ng SSA: [www.ssa.gov/myaccount](http://www.ssa.gov/myaccount).



MAY MAGAGAWA KA

## Sumali sa Consumer Affairs Committee

**G**usto mo bang tumulong para gawing mas mahusay ang Medi-Cal at Healthy Kids para sa iyo at sa iyong komunidad? Sumali sa Consumer Affairs Committee! Apat na beses bawat taon nagkikita ang komite. Binubuo ito ng mga tagapagtaguyod, mga tagapaglaan, mga kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), at mga magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP.

Bilang miyembro ng Consumer Affairs Committee, ikaw ay maaaring:

- Maging boses para sa mga miyembro ng plano na katulad mo.
- Makibalikat sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng iyong komunidad.
- Sabihin sa amin ang iyong mga karanasan.

Kung interesado kang manilbihan sa komite, tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi.



### Nasingil nang mali?

Kung naniniwala kang nasingil ka nang mali 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 ng mga sumusunod na impormasyon: » Peta ng serbisyo. » Ang pangalan ng doktor o ospital. » Halaga ng singil. » 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 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.

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.

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.