

Alamin ang iyong mga benepisyo

Case management

Ikaw ba kailanman ay:

- Hindi malinaw ang pagkakaintindi tungkol sa iyong mga benepisyo?
- Hindi makakuha ng pag-aalaga sa kalusugan o kagamitang medikal dahil ang mga papeles o proseso ay masyadong kumplikado?

- Nahirapang mapunan ang iyong mga reseta at mainom sa tamang oras ang iyong mga medikasyon?
- Nahirapang makahanap ng sasakyan o sumakay ng bus papunta sa mga appointment sa doktor?
- Nagkaroon ng masamang problema sa kalusugan na kailangan mong madalas pumunta sa emergency room?

- Nalilito tungkol sa mga kung anong mapagkukunan ng tulong sa komunidad ang mayroon at kung papaano ito mahahanap?

Kung oo ang isinagot mo sa alinman sa itaas, matutulungan ka ng case manager ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Ang mga kasapi ay tinatalagahan ng case manager na isang:

- Rehistradong nurse
- Social worker, o
- Coordinator ng personal na pag-aalaga

Matutulungan ka ng case manager na:

- Ikoordina ang mga serbisyo sa iyong pangkalusugan
- Ikoordina ang iyong mga dulugan sa komunidad
- Sulitin ang iyong mga benepisyo sa planong pangkalusugan



PARA HUMINGI NG MAS MARAMI PANG SUPORTA SA PAMAMAHALA NG KASO, tumawag sa SCFHP Case Management sa **1-877-590-8999**, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. O kumpletuhin ang Case Management Referral Form na nasa <http://bit.ly/scfhpcaseform>. Makakarinig ka mula sa amin sa loob ng limang araw ng negosyo.

Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8 n.u. hanggang 8 n.h., Lunes
hanggang Biyernes

1-877-723-4795

TTY/TDD 1-800-735-2929 o 711

MT Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

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

Mga farmers market: Mga lokal na kayamanan

Ang tamang lugar kung saan makakahanap ng sariwang pagkain at kasiyahan

Mula sa sakahan papunta sa mesa. Iyan ay popular na kasabihan na ginagawang mas maganda ang tunog ng anumang tinutukoy nito. Alam mo na ang honey na direktang mula sa bukid ay talagang masarap. Gayun din ang alinman sa mga sariwa at maraming mga bunga na naghihintay sa iyo sa farmers market.

Para sulit ang iyong pagbisita sa farmets market:

Late na pumunta. Bagama't maaaring hindi mo makuha ang pinakamagandang ani, marami sa mga nagtitinda ang mas gustong magbigay ng diskuwento sa mga natira nilang paninda kaysa iuwi pa nila ang mga ito. At kahit na hindi lahat ng mga nagtitinda ay magbibigay ng diskuwento sa pagtatapos ng araw,



sulit pa rin na alamin na isa itong posibilidad at magtanong sa kanila.

Magdala ng pera at ng mga reusable na bag. Mas madaling makipag-negosyo kapag maliliit ang halaga ng mga perang papel ang iyong dala. At, kailangan mo ng mga matitibay na bag para maiuwi ang iyong mga pinamili.

Kausapin ang mga nagtitinda.

Mahilig pag-usapan ng mga nagtitinda ang kanilang mga prutas, gulay, mga jelly at mga jam. Humingi ng payo tungkol sa pamimili at sa pagtatago ng mga ito. Maaari ka rin nilang bigyan ng ideya ng mga recipe.

Pinagmulan: Academy of Nutrition and Dietetics

Paano ko gagamitin ang aking CalFresh EBT sa farmers market?

Pinahihintulutan ka ng iyong EBT card na gamitin ang iyong mga benepisyong CalFresh sa ilang farmers market sa county. Ganito ang pamamaraan:

1. Pumunta sa booth ng impormasyon at sabihin sa tagapamahala ng palengke kung ilang dolyares ng CalFresh ang gusto mong gastahin sa palengke.
2. Isa-swipe ng tagapamahala ng palengke ang iyong CalFresh EBT card at bibigyan ka ng CalFresh/Market Match na dolyares para gastahin, tulad rin ito ng pera.
3. Gamitin ang CalFresh/Market Match na dolyares para bilhin ang iyong mga grocery sa farmers market.

Doblehin ang iyong pera sa pamamagitan ng Market Match! Sa mga kalahok na farmers market, maaari mong doblehin ang iyong pera, hanggang sa \$10 na libre bawat araw.



PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON tungkol sa CalFresh EBT at Market Match at para makahanap ng mga kalahok na farmers market, pumunta sa www.sccgov.org/sites/phd at ipatong ang iyong cursor sa ibabaw ng "Health Information." Pagkatapos ay i-click ang "Healthy Eating and Active Living."

Sulitin ang mga libreng wellness na pagbisita ng Medicare

Maaaring hindi mo alam na maaari kang makakuha ng taunang wellness na pagbisita nang wala kang gagastusin. Ang regular na pagpapatingin sa iyong primary care provider (PCP) ay mahalaga sa iyong kalusugan.

Ano ang wellness na pagbisita?

Pinahihintulutan ng mga appointment na ito ang iyong PCP na asikasuhin ang kahusayan ng iyong kalagayan at makahanap at gamutin ang mga bagong pangkalusugang alalahanin sa lalong madaling panahong posible.

Ano ang kasama nito?

- Pupunan mo ang survey para tulungan ang iyong tagapaglaan na masuri ang iyong kalusugan.
- Susukatin ng iyong PCP ang iyong taas, timbang at presyon ng dugo.
- Susuriin ka din niya para sa anumang isyu sa memorya o pag-iisip.
- Rerepasuhin niyong dalawa ang iyong medikal na kasaysayan at pag-uusapan ang tungkol sa mga salik ng peligro o opsiyon sa paggamot para sa anumang mga kasalukuyang kundisyon.
- Ikaw at ang iyong PCP ay magkasamang lilikha ng isang plano



sa pag-aalaga ng kalusugan at kasama dito ang kung anong mahalaga sa iyo. Maaaring kasama nito ang mga inirerekomendang pagsasala, bakuna o mga bagong gamot. Maaaring may mga karagdagang gastos na mapapataw kung kailangan mo ng mga pagsusuri o pamamaraan na hindi nasasaklawan ng SCFHP.

Paano ako dapat maghanda?

- 1.** Magdala ng anumang makabuluhang medikal na impormasyon; halimbawa, ang mga talaan ng bakuna at mga kasalukuyang reseta.
- 2.** Alamin ang medikal na kasaysayan ng iyong pamilya. Gagamitin ng iyong tagapaglaan ang impormasyong ito kapag magrerekomenda ng mga

iba pang pagsusuri o pagsusuri sa kalusugan.

- 3.** Gumawa ng listahan ng anumang gusto mong talakayin. Halimbawa, gusto mo bang iplano ang pag-aalaga na iyong makukuha kung sakaling mangyari na hindi ka na makapagsalita para sa iyong sarili? (Ito ay tinatawag na paunang direktiba o “advance directive”.)

Handa ka na ba?

I-schedule ang susunod mong taunang pagbisita. Tutulungan ka nitong maprotektahan ang iyong kalusugan at para maging sulit ang iyong coverage sa kalusugan.

Mga pinagmulan: Centers for Medicare & Medicaid Services; U.S. Department of Health and Human Services; HealthinAging.org



Nakatanggap ang SCFHP ng NCQA na akreditasyon!

ANO ANG NATIONAL COMMITTEE FOR QUALITY ASSURANCE (NCQA)?

Ang NCQA ay isang pribadong, nonprofit na organisasyong dedikado sa pagpapabuti ng kalidad ng pag-aalaga ng kalusugan.

ANO ANG IBIG SABIHIN NG TATAK NG NCQA?

Ang SCFHP ay ginawaran ng katayuang *accredited* para sa serbisyo at klinikal na kalidad na nakatutugon sa mga basic na pangangailangan ng mahigpit na pamantayan ng NCQA para sa mamimili at pagpapabuti ng kalidad.

Nangangahulugan ito na binigyan ka namin ng mga kalidad na serbisyo na nakatutugon sa mahihigpit na pamantayan ng NCQA!

BAKIT MAY TATAK SA MATERYALES NG SCFHP?

Pinagmamalaki naming makapaghatid ng kalidad na serbisyo sa inyo! Gagamitin namin ang tatak sa aming mga materyales bilang paalala sa aming pangako sa inyo at sa inyong kalusugan.

Kailangan ng tulong sa iyong wika?

Kung mas kumportable kang magsalita sa wika na maliban sa Ingles, matutulungan ka ng Santa Clara Family Health Plan. Kahit na kinokontak mo man ang SCFHP o bumibisita ka sa doktor, mayroon kaming mga tagapagsaling-wika na makakatulong.

Alamin ang iyong mga karapatan

- Maaari kang makakuha ng tagapagsaling-wika na personal na darating o sa pamamagitan ng telepono nang walang gastos sa iyo. Kasama dito ang Sign Language.

- Kapag pumunta ka sa doktor, may mga tagapagsaling-wika na available 24 na oras bawat araw.
- Maaari kang humingi ng mga materyales ng SCFHP sa Ingles, Kastila, Pinasimpleng Intsik, Tagalog, at Vietnamese.

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. Maaari ka ring humingi sa amin ng tagapagsalin ng wika o ng mga nakasaling materyales.

TUMAWAG SA SERBISYO SA KOSTUMER sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.



MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

TAG-INIT 2019

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_14115T Accepted

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa parehong Medicare at Medi-Cal upang ibigay ang mga benepisyo ng parehong programa sa mga nakatala.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**

Ang Diskriminasyon ay Labag sa Batas

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga naaangkop na Pampederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandidiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian. Ang SCFHP ay hindi nagtatangi ng mga tao o hindi nagpapakita ng ibang pakikitungo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

Ang SCFHP ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang mahusay silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga naa-access na electronic na format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Para sa mga gumagamit ng TTY/TDD, tumawag sa 1-800-735-2929 o 711.

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari kang maghain ng karaingan sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Telepono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Maaari kang maghain ng karaingan nang personal o sa pamamagitan ng koreo, fax o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng hinaing, maaari kang tulungan ng kinatawan ng Serbisyo para sa Customer.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.), Office for Civil Rights (Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil), sa electronic na paraan sa Office for Civil Rights Complaint Portal, na makikita sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telepono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Ang mga form ng reklamo ay makukuha sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊັນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.