

DIYABETIS

Tungkol sa HbA1C na pagsusuri

Kung kayo ay may diyabetis, maaari kayong pakuhanin ng inyong doktor ng A1C na pagsusuri ng dugo. Tungkol saan iyon? At bakit ninyo ito kailangan?

Tinutulungan kayo at ng inyong doktor ng pagsusuring A1C na makita kung gaano kahusay gumagana ang paggamot sa inyo. Ang kaalamang iyon ay maaaring makatulong sa inyong manatiling mas malusog.

Kapag kayo ay gumawa ng mga pang-araw-araw na pagsusuri sa asukal sa dugo, makakakuha kayo ng impormasyon tungkol sa antas ng inyong asukal sa dugo sa panahong iyon. Mahalaga iyon. Sa A1C na pagsusuri, malalaman ninyo ang karaniwan ninyong antas ng asukal ng dugo sa nakaraang dalawa hanggang tatlong buwan. Binibigyan kayo nito ng mas malaking larawan ng inyong kalusugan.



Masasabi sa inyo ng inyong doktor kung ano dapat ang inyong hangarin sa A1C at gaano kadalas ninyo kailangang masuri. Ang hangad na mas mababa sa 7% ay inirerekomenda sa maraming tao.

Ang pagpapanatili sa mga karaniwan ninyong antas sa target ay makakapagpapaba sa peligro

ng mga komplikasyon sa diyabetis. Kung masyadong mataas o masyadong mababa ang inyong asukal sa dugo, tanungin sa inyong doktor kung anong mga hakbang ang inyong magagawa upang maitama ito.

Mga pinagmulan: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

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 0 711

MT Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

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



Namamahagi ang Santa Clara Family Health Plan Utilization Management ng nagpapatunay na pahayag tungkol sa mga pinansiyal na insentibo. Bisitahin ang www.bitly/scfhppaffirmativestatement para sa karagdagang impormasyon. Kung gusto ninyong mapadalhan ng kopya, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer.

Balita at mga pagbabago sa kasapi

Alamin ang iyong mga karapatan

Kapag kayo ay isang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), mayroon kayong ilang partikular na mga karapatan at responsibilidad. Ang mga karapatan ay ang kung ano ang maaasahan ninyong matanggap, kabilang ang kinakailangang paggagamot at impormasyon. Ang mga responsibilidad ay kung ano ang inaasahan naming gawin ninyo bilang kasapi ng plano.

Bisitahin ang aming website sa www.bitly/scfhpmemberrights upang malaman ang tungkol sa inyong mga karapatan at responsibilidad. Kung gusto ninyong mapadalhan ng kopya, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.

Bagong teknolohiya

Tinitingnan namin ang mga bagong serbisyo na maibibigay bilang bahagi ng inyong mga nasasaklawang benepisyo. Sinusuri namin ang mga

pag-aaral upang tiyaking ang mga bagong serbisyo ay napatunayang ligtas. Bisitahin ang www.bitly.com/scfhnewservices upang magbasa pa tungkol sa kung paano kami nagsusuri ng mga bagong teknolohiya.

Pagpapaunlad ng kalidad: Kunin ang mga detalye

Inilalathala ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa aming website ang mga detalye ng programa nito sa pagpapaunlad ng kalidad bawat taon, Bisitahin ang www.scfhp.com/for-members/quality-improvement upang makapag-download ng isang kopya ng mga detalye ng programa. Maaari ninyong malaman kung paano nahahanap ng SCFHP ang mga lugar o larangan na nangangailangan ng pagpapaunlad at tinutugunan ang mga iyon. Mangyaring tumawag sa Serbisyo ng Kostumer kung gusto ninyong mapadalhan ng kopya sa pamamagitan ng koreo.

Bago! Portal ng Kasapi ng mySCFHP

Ngayon sa portal ng kasapi ng mySCFHP, maaari ninyong:

- Tingnan ang impormasyon ng inyong planong pangkalusugan
- Tingnan ang inyong ID card
- Mag-print ng pansamantalang ID card
- Humiling ng bagong ID card
- Tingnan ang inyong pangunahing provider ng pangangalaga (primary care provider, PCP)
- Humiling ng pagbabago sa inyong PCP

At gamitin ang Online Wellness Center! Ang Center ay handog sa inyo ng Optum. Mayroon itong koleksiyon ng mga mahahalagang bagay tungkol sa kalusugan na magagamit sa anumang panahon. Matutulungan rin kayo nitong gumawa ng personal na plano para subaybayan at mapabuti ang inyong kalusugan. Gayunpaman, hindi ito inilaan bilang pamalit sa pangangalaga ng inyong doktor. Bisitahin ang www.member.scfhp.com para makapagsimula.

QUALITY IMPROVEMENT ORGANIZATION (SAMAHAN PARA SA PAGPAPABUTI NG KALIDAD)

Mahalagang pagbabago

Ang samahan para sa pagpapabuti ng kalidad ng estado, tinatawag na Livanta

Beneficiary and Family Centered Care (BFCC) Quality Improvement Organization (QIO), ay may bagong mailing address. Kung kailangan ninyong makipag-ugnayan sa Livanta BFCC-QIO, sumulat sa:

- Livanta BFCC-QIO Program
10820 Guilford Road, Suite 202
Annapolis Junction, MD 20701

Ang Livanta BFCC-QIO ay isang pangkat ng mga doktor at iba pang mga propesyonal na pangangalaga ng kalusugan na tumutulong sa pagpapabuti ng kalidad ng pangangalaga sa mga taong may Medicare. Hindi konektado ang Livanta sa aming plano. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang inyong Handbook ng Kasapi ng SCFHP.



Lagpas isang taon na ba ang nakaraan mula nang huli ninyong pagbisita sa doktor?

Mahalagang bisitahin ninyo taon-taon ang inyong doktor. Ang taunang checkup ay nagbibigay sa inyong doktor ng pagkakataong malaman ang inyong kalusugan. Sakop ng SCFHP ang mga pagbisitang ito. Tawagan na ninyo ngayon ang inyong doktor upang makapag-schedule ng appointment.

Kailangang kumumpleto ang mga bagong kasapi ng paunang pagtatasa ng kalusugan

Kayo ba ay isang bagong kasapi? Mahalagang magpatingin sa inyong doktor sa loob ng unang 60 araw ng pag-enroll sa Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Kung ang doktor na ito ay bago sa inyo, makakatulong itong makilala ninyo ang isa't isa. Sakop ng SCFHP ang pagbisitang ito kaya wala kayong babayaran.

Kapag nagpatingin kayo sa inyong doktor, magsasagawa siya ng pisikal na eksaminasyon. Maaari ding hilingin ng inyong doktor na sagutan ninyo ang isang survey tungkol sa inyong

kasalukuyang kalusugan at paraan ng pamumuhay, at medikal na kasaysayan ng inyong pamilya. Ang tawag dito ay unang pagtatasa ng kalusugan. Maaari ninyong piliin na magpa-iniksyon laban sa trangkaso (depende sa panahon ng taon) at iba pang mga pagpapabakuna upang maprotektahan kayo kung kailangan ninyo ang mga iyon. Maaari ring mag-rekomenda ang inyong doktor ng iba pang mga screening para makatulong na maiwasan o mapangasiwaan ang anumang mga sakit.



Kailangan ng bagong doktor?

Kung kailangan ninyo ng bagong doktor, maaari ninyong:

► Gamitin ang search tool sa paghahanap ng provider na

“Find-a-Doctor” sa aming website sa www.scfhp.com para maghanap ng bagong doktor.

► Mag-log in sa mySCFHP na portal ng kasapi sa

www.member.scfhp.com upang makapag-sumite ng kahilingan sa pagpapalit ng mga doktor.

► O tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa **1-877-723-4795**.



PARA SA KARAGDAGANG
IMPORMASYON, pumunta sa
www.scfhp.com/mtm.

Kailangan ng tulong para mapamahalaan ang inyong mga gamot?

MGA PAMAMARAAN UPANG MAPABUTI ANG INYONG KALUSUGAN

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay may programang tinatawag na Medication Therapy Management (MTM) na tumutulong sa inyo at sa inyong provider na mapamahalaan ang inyong mga gamot. Nakikipagtulungan ang SCFHP sa SinfoníaRx para mapag-aralan ang inyong mga gamot at kalagayan ng kalusugan para makahanap ng mga paraan upang mapabuti ang inyong kalusugan.

May mga pharmacist ang SinfoníaRx na handang

makipag-usap sa inyo tungkol sa inyong mga gamot. Ang mga kasaping kuwalipikado para sa MTM na programa ay makatatanggap ng liham mula sa SinfoníaRx na may karagdagang impormasyon. Maaaring kayo ay kuwalipikado kung kayo ay:

- May hindi kukulangin sa dalawa sa mga napiling hindi gumagaling na sakit
- Umiinom ng hindi bababa sa pitong magkakaibang pang-maintenance na gamot
- Gumagastos sa gamot nang hindi bababa sa \$4,044 sa isang taon sa ngayon

ALERTO SA PANAHON NG TRANKASO

Ang trankaso ay maaaring **NAKAYAYAMOT** at **NAKAKAMATAY**. Halos **LAHAT NG TAO** na 6 na buwan o mas matanda pa ay dapat magpakuha ng taunang bakuna sa laban sa trankaso.

- ✓ **Magpabakuna!**
- ✓ **Huwag maghintay.**
- ✓ **Huwag mag-alinlangan.**

Inaabot ng **2 LINGGO** para lubos na magkabisang bakuna laban sa trankaso.

Kunin na ito **NGAYON** para maprotektahan ka kapag kailangan mo ito.

Kunin ang pinakabuti mong pagkakataong manatiling walang sakit
Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

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_14138T 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 nandiskrimina 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 serbisyonang 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>.



Santa Clara Family
Health Plan™

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 խոսու՛մ եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք 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: Չանգն 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 4795-723-877-1 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.