

# panalong kalusugan



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Plano na Cal MediConnect  
(Medicare–Medicaid Plan)

## Pananatiling Nasa Mabuting Kalagayan

### 5 PARAAN UPANG MAIWASAN ANG PAGBABALIK SA OSPITAL

**K**apag nakalabas na kayo sa ospital, hindi ninyo gustong bumalik doon. Naririto ang puwede ninyong gawin upang hindi na kayo magbalik doon:

#### 1. Tiyakin na nauunawaan ninyo ang inyong kondisyon.

Magtanong:

- Ano ang dapat ninyong gawin upang tulungan ang inyong sarili na bumuti ang kalagayan.

- Anu-ano ang mga bagay na dapat pag-ingatan.

- Anu-ano ang mga problema na dapat bantayan.

- Ano ang gagawin kung magkaroon ng mga problema.

Kung kayo mismo ang mag-aasikaso sa ilang tukoy na medikal na gawain o kung tutulungan kayo ng isang tagapangalaga ng pamilya—tulad ng kung magpapalit ng gasa—hilingin sa isang miyembro ng tauhan sa ospital na ulit-ulitin sa inyo ang gawain hanggang maging gamay na ninyo ito.

#### 2. Repasuhin ang inyong mga

**medikasyon.** Itanong kung kailangan ninyong patuloy na inumin o gamitin ang lahat ng iniinom ninyong gamot bago kayo pumasok ng ospital. At kung kailangan ninyong gumamit o uminom ng ilang bagong medikasyon, tiyakin na alam ninyo kung kailan at paano iinumina o gagamitin ang mga iyon, kung gaano karami ang iinumina o gagamitin, at kung hanggang kailan. Gayundin ay tiyakin na nauunawaan kung bakit ninyo iinumina ang mga bagong gamot.

Ilista ang lahat ng inyong gamot upang matiyak na tama ang pag-inom ninyo sa mga ito.

**3. Sundin ang inyong mga appointment.** Karaniwan ay itinatakda ang mga pagsusuri para sa pagsubaybay o mga pagbisita sa doktor bago kayo lumabas ng ospital. Mahalaga na tuparin ninyo ang mga ito. Makakatulong ang mga iyon upang manatili kayong nasa mabuting kalagayan.



**4. Magsabi lamang kung kailangan ninyo ng tulong.** Makakapaligo ba kayo ng inyong sarili at makakapagbihis at makakapagluto ng inyong pagkain? Kung may mga alalahanin kayo tungkol sa inyong kakayahang gawin ang mga ganitong gawain, sabihin lamang po ninyo. Maaari namin kayong ikuha ng makakatulong sa inyo.

Kung nag-aalala kayo sa mga bagay-bagay tulad ng pagbabayad sa mga medikasyon o pagkuha ng transportasyon sa mga pagbisita sa doktor, sabihin rin po ang mga ito.

**5. Siguraduhing may pangalan at numero.** Tiyakin na alam ninyo kung sino ang tatawagan kung mayroon kayong mga tanong.

## Tumawag sa amin

### Serbisyo sa Kostumer

8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal  
1-877-723-4795

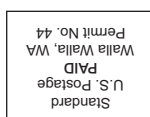
### Mga Serbisyo sa Kostumer

TTY/TDD

1-800-735-2929

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat



# Anong gagawin kung mayroon kayong problema

**M**ay problema ka ba sa pangangalagang nakukuha ninyo sa inyong tagapaglaan? O may problema ba kayo sa serbisyo ng Santa Clara Family Health Plan? Gusto naming malaman! Mahalaga sa amin ang inyong kasiyahan at kalusugan. Ang layunin namin ay tiyakin na nakukuha ninyo ang pinakamainam na pangangalaga.

Kung may mga problema kayo sa mga pangangalaga at serbisyo na inyong nakukuha, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer sa **1-877-723-4795** kaagad-agad. May kasanayan ang aming mga kinatawan upang tulungan kayo.

Ang ilang mga uri ng problema na maaaring mayroon kayo ay:

- Problema sa paggawa ng appointment.
- Pagkakaroon ng singil na hindi ninyo inaasahan.
- Napakatagal na paghihintay para sa tulong.
- Problema sa paghahanap ng resetang gamot o ng gamot na inyong kailangan.

Maaaring tinawagan na ninyo ang Serbisyo sa Kostumer, ngunit pakiramdam pa rin ninyo na hindi nalulutas ang inyong problema. Kung



ganito, maaari kayong magsampa ng reklamo o apela para sabihin sa amin ang tungkol dito. Ang mga reklamo at apela ay tinatawag ring mga karaingan. Marami pa kayong malalaman tungkol sa proseso ng pagrereklamo sa inyong handbook ng kasapi o sa aming website sa [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances).

**Paano kayo magsasampa ng reklamo?** Upang magsampa ng reklamo, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer at sabihin sa kanila na nais ninyong magsampa ng reklamo. Tutulungan nila kayong magsampa ng isa sa pamamagitan ng telepono, o iri-refer nila kayo sa isang tao na makakatulong sa inyo.

Maaari rin kayong magsampa ng reklamo o apela sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Kumpletihin lamang at isumite ang isang online na form, o i-print ang isang form at ipadala ang sulat sa amin. Makikita ninyo ang mga form para sa pagrereklamo sa [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance).

## Mahahalagang pagbabago sa nasasaklaw ng inyong Medicare

Sa pana-panahon, ang Centers for Medicare & Medicaid Services ay gumagawa ng mga pagbabago sa mga serbisyong saklaw ng Medicare. Ang mga pagbabagong ito ay tinatawag na mga determinasyon para sa pambansang saklaw ("national coverage determinations", o NCDs).

Ang mga sumusunod na NCD ay idinagdag o binago mula noong Enero 1, 2016:

- Percutaneous left atrial appendage closure (LAAC).
- Stem cell transplantation na dating 110.8.1.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga NCD, bumisita sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o tumawag sa Santa Clara Family Health Plan Serbisyo sa Kostumer.

# Mga pagtataya ng kalusugan ng mga nakatatanda

**K**aunting panahon lamang. Iyan lamang ang kailangan upang matulungan na maprotektahan ang inyong kalusugan.

Gamitin ang oras na iyon sa pagbisita sa inyong tagapaglaan ng pangangalagang pangkalusugan para sa pag-screen at pag-iwas sa sakit. Ang mga pagbisitang ito ay makakatulong sa inyo na makita nang maaga ang mga problemang pangkalusugan. Baka mapigilan pa nga nito ang ilang mga problema bago pa man magsimula ang mga ito.

Itanong sa inyong tagapaglaan ang tungkol sa mga pagtataya ng kalusugan at mga aksyon sa ibaba. Tutulungan niya kayong magpasiya kung alin ang kailangan ninyo at kung kailan.

## Para sa mga babae at mga lalaki

Pag-screen/pagbisita	Kailan
Body mass index	Sa bawat pagbisita. Simula sa edad na 20.
Presyon ng dugo	Humigit-kumulang tuwing dalawang taon. Simula sa edad na 20.
Asukal sa dugo	Humigit-kumulang tuwing tatlong taon. Simula sa edad na 45.
Kolesterol	Tuwing apat o anim na taon. Simula sa edad na 20 kung nasa normal na peligro.
Colorectal na kanser	Simula sa edad na 50. Ipagpatuloy hanggang humigit-kumulang sa edad na 75. Kung gaano kadalas ay depende sa uri ng pagsusuri na gagawin sa inyo.
HIV	Hindi kukulangin sa isang pag-screen. Simula sa edad na 15.
Paghinto sa paninigarilyo	Sa lalong madaling panahon, kung naninigarilyo kayo.

## Para sa mga babae

Pag-screen/pagbisita	Kailan
Kanser sa suso	Talakayin sa inyong tagapaglaan sa edad na 40.
Kanser sa cervix	Simula sa edad na 21. Ipagpatuloy hanggang sa hindi kukulangin sa edad na 65. Kung gaano kadalas ay depende sa uri ng pagsusuri na gagawin sa inyo.
Chlamydia at gonorrhea	Simulan kapag aktibo sa pakikipagtalik kung mas bata sa edad na 25. Itanong sa inyong tagapaglaan kung kailangan ninyo ng pagsusuri pagkatapos ng edad na 24.
Osteoporosis	Magkaroon ng pag-screen na pagsusuri sa edad na 65. Itanong sa inyong tagapaglaan kung kailangan ninyo ng mas maagang pag-screen.

Mga pinagmulan: American Heart Association; U.S. Preventive Services Task Force

## Libreng pagkain kapag bakasyon

Ang panahon ng bakasyon ay maaaring maging masayang panahon, ngunit maaari ding maging mahirap.

Kung kayo o isang kilala ninyo ay nangangailangan ng ekstrang tulong ngayong panahong ito, bisitahin ang website ng Second Harvest Food Bank sa [www.shfb.org](http://www.shfb.org). Malalaman ninyo kung paano makakakuha ng libreng pagkain sa anumang panahon ng taon.

Para sa tulong sa buong taon, tumawag sa Food Connection sa **1-800-984-3663**. Masasabi sa inyo ng Food Connection kung saan kayo makakakuha ng libreng pagkain at ang mga kinalalagyan na malapit sa inyong tahanan o trabaho. Maaari din kayong magtanong kung kwalipikado kayo sa CalFresh (mga "food stamps") at kung saan kayo maaaring mag-apply.

Tumatawag gamit ang cell phone? Ang libreng pagtawag sa numero ng Food Connection ay niruruta ayon sa area code ng teleponong inyong ginagamit. Kung may cell phone kayo na ang area code ay hindi lokal, mangyaring tumawag nang direkta sa alinman sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o sa **1-650-610-0800, ext. 101**.



# mga bagay na dapat malaman

## Naturukan na ba kayo laban sa trangkaso?

Nasasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang turok laban sa trangkaso sa

pamamagitan ng inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga (“primary care provider”, o PCP) at mga piling botika. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa inyong PCP, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer o bisitahin ang aming website sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## Ano ang sinasabi ng aming mga miyembro

“Bago ang Cal MediConnect, nahirapan akong makakuha ng may motor na wheelchair para sa aking mom. Pagkatapos ay tinulungan kami ng case manager ng mom ko. Talagang binago ng wheelchair ang buhay ng mom ko. Malungkot siya dati dahil hindi siya makapunta kahit saan. Ibang tao na ang aking mom ngayon. Salamat!”

“Dahil sa aking mga problema sa kalusugan, napakahirap na isa-isahin ang aking mga gamot para mabili ko sila sa botika. Ngayon na meron na akong case manager, naging mas madali na. Nalutas niya ang mga problema. Matagal kong sinikap na asikasuhin itong mag-isa. Mas gusto kong ako na lamang ang gumawa nito, pero hindi ko na kaya. Talagang natulungan ako ng case manager sa mga kailangan ko.”

*Kung natulungan ka ng Cal MediConnect, gusto naming marinig ang tungkol dito.*

*Tumawag sa Serbisyo ng Kostumer upang ibahagi ang iyong kuwento: 1-877-723-4795.*

## Notices

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para makapagbigay ng mga benepisyo ng dalawang programa sa mga naka-enroll. Ang pag-enroll sa Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay depende sa pag-renew ng kontrata. Maaaring may mga limitasyon at restriksiyon. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa SCFHP Serbisyo sa Kostumer o basahin ang SCFHP Cal MediConnect Member Handbook. Maaaring magbago ang mga benepisyo sa Ene. 1 ng bawat taon.

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. 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 theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. 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。请致电 **1-877-723-4795**, 一周 7 天, 工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Mahihingi mo rin ang impormasyong ito sa ibang mga format, katulad ng sa malalaking mga sulat, sa braille o sa audio.

*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](http://www.scfhp.com)

H7890\_11127T Accepted

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.