

Taglamig 2017

panalong kalusugan



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

**Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)**



Kailangan ba ninyo ng sasakyan? Makakatulong kami!

Kung kailangan ninyo ng sasakyan papunta sa isang medical appointment, tumawag sa Serbisyo ng Kostumer para mag-asikaso ng sasakyan. Kailangan ninyong tumawag ng mga limang araw ng negosyo bago ang nakatakda ninyong appointment.

Sinasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang 30 isang-puntahang

biyahe bawat taon gamit ang pampasaherong kotse, taxi, o ibang uri ng pampubliko at pribadong transportasyon nang walang gastos para sa inyo.

Tandaan na dapat muna kayong tumawag sa amin. At ang serbisyong ito ay hindi para sa mga emergency. Kung may emergency, tumawag sa 911.

Kung hindi kayo makakasakay sa kotse o makakapag-taxi dahil sa inyong medikal o pisikal na kalagayan, makakatulong kami. Sinasakop din namin ang medikal na transportasyon, tulad ng ambulansya o van na pangbuhat (kung kailangan ninyong bumiyahе sa posisyong nakapahinga). Ang mga serbisyong ito ay maaaring mangailangan ng paunang awtorisasyon, kaya tiyakin na may nauna kayong pagtawag sa amin.

Tumawag sa Serbisyo ng Kostumer upang mag-asikaso ng transportasyon sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**.

Hindi tiyak kung ano ang medikal na emergency?

Mangyaring makipag-ugnayan sa aming Linya ng Pagpapayo ng Nurse sa **1-844-803-6962** para sa tulong.

Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer

8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo.

1-877-723-4795

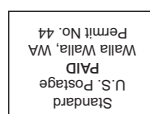
Mga Serbisyo sa Kostumer

TTY/TDD

1-800-735-2929 o 711

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat



May magagawa kayo

SUMALI SA AMING LUPON NG MGA TAGAPAYO!

Nais ba ninyong gawing mas makabubuti bilang planong pangkalusugan sa inyo at sa inyong komunidad ang Cal MediConnect? Sumali sa Lupon ng Mga Tagapayo sa Cal MediConnect (Cal MediConnect Consumer Advisory Board (CAB))! Ang CAB ay isang pangkat ng mga kasapi na tulad ninyo at maaaring kabilang ang inyong pamilya o ibang tao na tumutulong sa pag-aalaga sa inyo. Ang CAB ay nagpupulong buwan-buwan kasama ang mga tauhan ng plano sa kalusugan para magbigay

ng komentaryo sa mga serbisyo at benepisyo na inilalaan sa Cal MediConnect.

Bilang miyembro ng CAB, kayo ay maaaring:

- Maging boses para sa mga miyembro ng Cal MediConnect plan na katulad ninyo.
- Makibalikat sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng inyong komunidad.
- Ikuwento sa amin ang inyong mga karanasan.

Ang mga pagpupulong ay buwanan. May pagkain na nakalaan.



Maaari naming sunduin at ihatid kayo at ang inyong tagapangalaga kung kinakailangan. Kung interesado kayong maglingkod sa CAB, tumawag sa mga Serbisyo ng Kostumer sa **1-877-723-4795**.

Samantalahin ang pangangalagang kailangan ninyo: Makakatulong ang pamamahala ng kaso

Nakikibalikat na kami ngayon sa Optum upang mabigyan kayo ng mga serbisyong pamamahala ng kaso. Ang Optum ang pangunahing tagapaglaan sa bansa ng mga serbisyo sa pagpapabuti ng kalusugan.

Tinitiyak ng inyong tagapamahala ng kaso na makukuha ninyo ang tamang pangangalaga, sa tamang panahon, sa tamang lugar. Ang inyong tagapamahala ng kaso ay maingat na nakikipagtulungan sa inyo at pati na rin sa inyong

pangunahing tagapaglaan ng pamamahala. Pinag-aaralan niya ang tungkol sa kalagayan ng inyong kalusugan at pamumuhay upang makalikha ng plano ng pangangalaga na tanging para sa inyo lamang. Matutulungan kayo ng namamahala sa inyong kaso na:

- Maunawaan ang mga benepisyo ng inyong plano sa kalusugan.
- Magtakda ng mga appointment sa doktor at kumuha ng mga awtorisasyon.
- Makipag-ugnayan sa inyong mga

pangmatagalang serbisyo at suporta at sa iba pang mga serbisyo ng komunidad.

- Siguraduhing nakukuha ninyo ang karagdagang pangangalaga na magpapanatili sa inyong maging malusog sa tahanan.
- Mag-asikaso ng mga libreng pagbibiyaha papunta sa mga medikal na appointment.

Maaari ninyong hilingin kahit sa anong panahon ang mga serbisyong pamamahala ng kaso, o maaaring irekomenda ang mga serbisyong ito ng inyong tagapaglaan. Kung mayroon kayong mga tanong, mangyaring tawagan kami sa **1-844-803-6962**, Lunes Hanggang Huwebes mula 9 n.u. hanggang 7:30 n.g., at sa Biyernes at Sabado mula 9 n.u. hanggang 5 n.g. sa Pacific Standard Time.

Ano ang personal na kinatawan?

Alam ba ninyong pwede kayong magtalaga na talakayin ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan ang inyong impormasyon sa kalusugan at benepisyo para sa inyo?

Ang taong ito ay tinatawag na personal na kinatawan. Maaaring tumawag ang inyong personal na kinatawan sa Santa Clara Family Health Plan para piliin ang inyong bagong doktor, mag-follow up sa inyong referral sa espesyalista,

tumulong na mapunan ang inyong reseta, o magtanong tungkol sa inyong mga benepisyo.

Para italaga ang inyong personal na kinatawan, kailangan ninyong punan ang isang Form ng Paghiling ng Personal na Kinatawan (Personal Representative Request Form). Maaari ninyong i-download ang form mula sa aming website sa **www.scfhp.com**. O kaya ay maaari ninyong tawagan ang Serbisyo ng Kostumer sa **1-877-723-4795** at ipapadala namin sa inyo ang form

na ito. Ipadala ang kumpletong Form ng Paghiling ng Personal na Kinatawan sa:

Santa Clara Family Health Plan

Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
Fax: **1-408-874-1965**



Ang aming website ay may mga self-service na kagamitan para sa inyo!

Anumang oras sa araw o gabi, maaari ninyong mapuntahan ang aming website sa (**www.scfhp.com**) upang:

- Masagot ang mga tanong na palaging itinatanong.
- Maghanap ng doktor o klinika.
- Mag-download o mag-print ng mga form at dokumento.

- Maghain ng reklamo.
 - Magbasa ng newsletter.
 - Maghanap ng mga sanggunian at makakatulong na impormasyon.
- Pumunta sa **www.scfhp.com/getting-started** para sa karagdagan pang impormasyon.

Ang diyabetes at ang inyong mga mata

Kung may diyabetes kayo, maaaring nanganganib ang inyong 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 inyong tagapaglaan kung kayo ay:

- May malabong paningin.
- May nagdodobleng paningin.
- May nakikitang mga bilog-bilog or lumulutang na mga bagay sa paningin.
- May panakit o nararamdamang pagtiin sa inyong mata.
- Walang makita mula sa sulok ng inyong mata.

Upang maiwasan ang mga problema sa mata: ■ Kontrolin ang inyong asukal sa dugo at presyon ng dugo. ■ Huwag manigarilyo.

- Magkaroon ng taunang pagsusuri sa mata ng may diyabetes.

Pinagmulan: National Institutes of Health

mga bagay na dapat malaman

ORAS NA PARA HUMINGA!

Mga serbisyo para sa paghinto sa paninigarilyo

Gusto ba ninyong huminto sa paninigarilyo?

Naririto ang dalawang mapagkukunan ng tulong.

■ Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa para matulungan kayong huminto. Tawagan sila sa **1-408-998-5865** o bumisita sa **www.lungsrus.org**.

■ Ang California Smokers' Helpline ay naghahandog ng mga libreng pagpapayo sa telepono at mga materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o bumisita sa **www.nobutts.org** para sa karagandang impormasyon.

Gawin ninyo ang taon na ito ang taon na kung saan kayo ay tuluyan nang huminto sa paninigarilyo.



Hindi alam kung kanino magpapatulong?
Kailangan ng tulong?

TUMAWAG SA 211

Ang isang sanay na maarugang propesyonal ang tutulong sa iyo 24 oras bawat araw sa 170+ na wika at sa TTY. **Ang 211 ay libre at kumpedensiyal.**

Matutulungan ka naming makahanap ng:

- Pagkain, tirahan, mga serbisyo sa mga walang tirahan
- Tulong sa pagka-empleyo
- Pangangalaga sa kalusugan/mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga serbisyo sa imigrasyon
- Mga serbiyong legal
- Pangangalaga ng bata
- Mga pag-aalaga ng mga matatanda...**at marami pang iba!**

Makukuha rin ang impormasyon sa www.211scc.org

Mga Paunawa

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.

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan sa mga naaangkop na Pederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi,

kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

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**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

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

H7890_12032T Accepted

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.