

Health matters

Taglagas 2018 Mat Thomas—Patnugot | Peggie Van—Tagadisenyo

 **Health Plan
OF SAN MATEO**
Healthy is for everyone

NASA ISYUNG ITO

- 2 Mayroon Ba Kayong Mga Tanong Tungkol sa Isang Serbisyon Hiniling Ninyo?
- 2 Magiging 65 Taong Gulang Na Ba Kayo? Maaari Kayong Sumali sa CareAdvantage
- 3 Bagong Miyembro? Magsagawa ng Pagbisita ng Bagong Pasyente sa Inyong PCP
- 3 Libreng Pagsasalin ng Wika para sa Mga Miyembro ng HPSM
- 4 Manatiling Malusog Ngayong Taglamig — Magpabakuna para sa Trangkaso nang LIBRE
- 4 Alamin ang tungkol sa aming Programa ng Pagpapahusay sa Kalidad
- 4 Pangkat ng Kalusugan — Kayo, Inyong Doktor at HPSM

Inilalathala ang *HealthMatters* bilang isang serbisyo sa komunidad para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo (HPSM). Kung mayroon kayong anumang alalahanin o tanong tungkol sa partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa inyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at drawing.

 www.hpsm.org

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

 **Health Plan
OF SAN MATEO**
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

Mayroon Ba Kayong Mga Tanong Tungkol sa Isang Serbisyong Hiniling Ninyo?

Kung mayroon kayong mga tanong:

- kung kailan susuriin ang isang kahilingan sa serbisyo,
- kung bakit tinanggihan ang isang kahilingan sa serbisyo o
- tungkol sa pananatili sa ospital ng isang kapamilya,

tumawag sa HPSM. Ikokonekta kayo ng isang kinatawan sa Utilization Management unit. Kapag tumatawag sa isang miyembro ng HPSM hinggil sa isyu sa UM, magpapakilala ang tauhan ng HPSM at ibibigay niya ang kanyang pangalan at katungkulan, at sasabihin niya na tumatawag siya mula sa HPSM.

Hindi ginagantimpalaan ng HPSM ang mga doktor o tagasuring nurse sa hindi nila pagkakaloob ng serbisyo o sa pagsasagawa nila ng mga pagbabago sa awtorisasyon. Hindi nag-aalok at hindi mag-aalok ng anumang insentibo sa mga tauhan ng HPSM upang hikayatin ang hindi pagkakaloob o ang pantitipid sa pagbibigay ng saklaw o mga serbisyo. Ang mga desisyon ng Utilization Management ay mahigpit na ibinabatay sa medikal na pangangailangan, kaangkupan ng pangangalaga, at sa pagiging kwalipikado sa HPSM.

Mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx at Healthy Kids at mga kalahok sa ACE: tumawag sa departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-750-4776 o 650-616-2133 TTY: 1-800-735-2929 o i-dial ang **7-1-1** Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m.

Mga miyembro ng CareAdvantage: tumawag sa CareAdvantage Unit sa 1-866-880-0606 o 650-616-2174 Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. Sa mga oras na sarado ang opisina, maaaring mag-iwan ng mensahe ang mga miyembro sa answering service ng HPSM o maaari silang mag-email sa CustomerSupport@hpsm.org.



Magiging 65 Taong Gulang Na Ba Kayo? Maaari Kayong Sumali sa CareAdvantage

Hindi ba magandang nasa iisang programa ng pangangalagang pangkalusugan ang lahat ng inyong benepisyo sa Medicare at Medi-Cal? Kung kayo ay 65 taong gulang pataas at nakatira sa County ng San Mateo, magagawa ninyo iyon — sa pamamagitan ng pagsali sa CareAdvantage Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ng HPSM.

Pinapadali ng CareAdvantage ang pagsulit sa inyong pangangalagang pangkalusugan. Halimbawa, isang I.D. card lang ang dadalhin at isang numero ng telepono lang ang tatawagan. Makakatulong din sa inyo ang Mga Navigator ng CareAdvantage na alamin kung anong mga serbisyo ang kailangan ninyo at kung kaninong mga doktor kayo magpapatengin. Makakakuha rin kayo ng mga karagdagang benepisyo na magbibigay sa inyo ng higit sa ipinagkakaloob ng Medicare at Medi-Cal, gaya ng:

- Isang network ng mahigit 5,000 provider na mapagpipilian
- Walang co-pay para sa mga serbisyong medikal at serbisyo ng ospital
- Wala hanggang maliliit na co-pay para sa mga inireresetang gamot
- \$100 bawat dalawang taon para sa salamin sa mata
- At higit pa

✉ *Matuto pa tungkol sa CareAdvantage, maging kung paano sumali, sa www.hpsm.org/enroll*

Bagong Miyembro? Magsagawa ng Pagbisita ng Bagong Pasyente sa Inyong PCP

Gusto ba ninyong simulan nang maayos ang inyong bagong plano ng pangangalagang pangkalusugan? Kung gayon, tumawag sa inyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) upang magsagawa ng pagbisita ng bagong pasyente **sa loob ng dalawang buwan matapos maging miyembro ng HPSM**. Hindi kinakailangang mayroon kayong anumang isyu sa kalusugan upang magsagawa ng pagbisita ng bagong pasyente. Gamitin ang unang pagbisitang ito upang makipag-usap sa inyong provider tungkol sa anumang alalahanin na mayroon kayo tungkol sa inyong kalusugan.

Pagkatapos ng inyong unang pagbisita, tiyaking magpatingin sa inyong PCP nang kahit isang beses man lang kada taon. Makakatulong ang

Kailangan ng tulong sa pagpili ng PCP? Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng HPSM (toll-free) sa 1-800-750-4776 or 650-616-2133 Lunes hanggang Biyernes 8:00 a.m. hanggang 6:00 p.m. TTY: TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

pagsailalim sa mga regular na eksaminasyon at pagsusuri sa kalusugan na malaman ang mga problema habang maaga pa. Dahil dito, ang inyong mga regular na pagbisita para sa pangangalagang pang-iwas sa sakit sa inyong PCP ay isa sa pinakamahuhusay na paraan upang manatiling malusog.

Kung hindi kayo pipili ng PCP sa loob ng 30 araw, awtomatiko kayong itatalaga ng HPSM sa isang PCP. Pagkatapos, makakatanggap kayo ng bagong ID card sa HPSM na mayroong pangalan ng inyong bagong PCP.

Libreng Pagsalin ng Wika para sa Mga Miyembro ng HPSM

Kung ang inyong doktor ay hindi nagsasalita ng inyong wika, maaari kayong kumuha ng libreng interpreter upang makausap ninyo ang isa't isa. Mayroon kaming mga interpreter sa telepono para sa lahat ng karaniwang pagbisita. Nasa wikang Ingles, Spanish, Chinese at Tagalog din ang lahat ng aming nakasulat na materyal.

Upang humiling ng interpreter:

- Mga miyembro ng Medi-Cal, Healthy Kids at HealthWorx: tumawag sa **1-800-750-4776**
- Mga miyembro ng CareAdvantage: tumawag sa **1-866-880-0606**

Bigyan ng Pahinga ang Mga Kapamilya at Kaibigan—Gumamit ng Interpreter

Mas mainam na interpreter ng HPSM ang magsalin para sa inyo sa halip na mga kapamilya (gaya ng mga bata) o kaibigan.

Interpreter ng HPSM

- Maisasalin ang kumplikadong impormasyon ng kalusugan mula sa wika ng inyong doktor patungo sa inyong wika upang maunawaan ninyo ito
- Maisasalin ang sasabihin ninyo upang ganap na maunawaan ng inyong doktor ang inyong mga sintomas at alalahanin sa kalusugan
- Napapailalim sa batas na protektahan ang inyong pagkapribado

Mga Kapamilya at Kaibigan

- Maaaring hindi maunawaan at masabi sa inyo nang malinaw kung ano ang sinasabi ng inyong doktor
- Maaaring hindi malinaw na mailarawan sa inyong doktor ang inyong mga isyu at alalahanin sa kalusugan
- Maaaring hindi kumportableng marinig at pag-usapan ang tungkol sa inyong mga pribadong isyu sa kalusugan



Kayo ba ay bingi o hirap makarinig?

Maaari kayong magpasama sa isang interpreter ng American Sign Language (ASL) sa inyong pagbisita sa doktor nang wala kayong babayaran. Upang magsaayos para sa isang interpreter ng ASL, mangyaring tumawag sa **1-800-735-2929** limang araw o higit pa bago ang inyong pagbisita sa doktor.

Manatiling Malusog Ngayong Taglamig — Magpabakuna para sa Trangkaso nang LIBRE

Panahon na naman ng trangkaso, kaya magpabakuna para sa trangkaso upang maiwasang magkasakit. Libre ang mga bakuna sa trangkaso para sa lahat ng miyembro ng HPSM. Maaari kayong magpabakuna para sa trangkaso sa pamamagitan ng pagbisita sa inyong doktor o lokal na parmasya. Tiyaking dalhin ang inyong ID ng Miyembro ng HPSM.



3 dahilan para magpabakuna para sa trangkaso

1 Ayon sa pananaliksik ng U.S. Centers for Disease Control and Prevention, nababawasan ng mga bakuna sa trangkaso ang inyong panganib na magkaroon ng trangkaso nang 40 hanggang 60 porsiyento

2 Kung hindi kayo magkakatrangkaso, hindi kayo liliban sa trabaho — o hindi ninyo mapapalampas ang saya ng weekend

3 Kung hindi kayo magkakatrangkaso, hindi kayo makakahawa sa iba — gaya ng inyong mga anak, na siya namang liliban sa paaralan

Alamin ang tungkol sa aming Programa ng Pagpapahusay sa Kalidad

Gusto naming manatili kayong malusog. Tinitiyak ng aming pangkat ng Pagpapahusay sa Kalidad na nagbibigay ang HPSM ng de-kalidad na pangangalaga at mga serbisyo upang maabot ninyo ang inyong mga layunin sa kalusugan. Maaari ninyong basahin ang tungkol sa programa ng kalidad sa website ng HPSM sa hpsm.org. Maaari din ninyong hilingin sa amin na padalhan kayo ng impormasyon tungkol sa programa ng kalidad. Mag-email lang sa healtheducationrequest@hpsm.org o tumawag sa **650-616-2165**.

Pangkat ng Kalusugan — Kayo, Inyong Doktor at HPSM

Kapag sumali kayo sa programang Pamamahala sa Pangangalaga, magtatalaga sa inyo ng isang Tagapamahala ng Kaso ng HPSM. Pagkatapos, tatawagan niya kayo sa telepono upang:

Paano gumagana ang Programang Pamamahala sa Pangangalaga ng HPSM

Kapag sumali kayo sa programang Pamamahala sa Pangangalaga, magtatalaga sa inyo ng isang Tagapamahala ng Kaso ng HPSM. Pagkatapos, tatawagan niya kayo sa telepono upang:

- Tulungan kayong lutasin ang mga problemang pumipigil sa inyo sa pagkamit sa inyong mga layunin
- Turuan kayo tungkol sa inyong mga isyu sa kalusugan at pag-aalaga sa sarili
- Ikonekta kayo sa mga madudulugang makakatulong sa inyo
- Hikayatin kayong sundin ang inyong plano sa paggamot
- Suportahan kayo at ang inyong pamilya kapag naharap sa mga kumplikadong medikal na kundisyon o kritikal na kaganapan

Kakausapin din ng inyong Tagapamahala ng Kaso ang inyong doktor upang makuha ang kanyang mga ideya at input. Kayo at ang inyong doktor ay maaaring sumang-ayon o hindi sumang-ayon sa anumang suhestyon na gagawin ang inyong Tagapamahala ng Kaso.

Maaaring sumali sa programang Pamamahala sa Pangangalaga ng HPSM ang sinumang miyembro ng HPSM. Ang mga kapamilya at awtorisadong kinatawan ay maaari ding mag-refer ng mga miyembro sa kanilang pangangalaga sa programa. Upang matuto pa, tumawag sa **650-616-2060** Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. (mga gumagamit ng TTY: tumawag sa **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**)