

# Health*matters*



Spring 2019

Mat Thomas—Editor | Peggie Van—Designer

## NASA ISYUNG ITO

- 2 Programa sa Pagpapahusay ng Kalidad ng HPSM: Tumutulong na Manatili Kayong Malusog
- 2 Outreach Program para sa Hika ng HPSM
- 3 Buntis Ka Ba? (O sa Palagay Mo ay Maaaring Buntis Ka?) Magpatingin sa Inyong Doktor!
- 4 Mga Bagong Pagpipiliang Agarang Pangangalaga
- 4 Linya sa Pagpapayo ng Nurse ng HPSM
- 4 Gumawa ng Mas Marami Online gamit ang Bagong Portal ng Miyembro ng HPSM



Bisitahin ang ating BAGONG website!

[www.hpsm.org](http://www.hpsm.org)

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.

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](http://www.hpsm.org)

# Programa sa Pagpapahusay ng Kalidad ng HPSM: Tumutulong na Manatili Kayong Malusog

Nais ng HPSM na maging malusog ang aming mga miyembro at makuha ang pangangalagang kanilang kailangan kapag kailangan nila ito. Tinutulungan kaming gawin iyon ng aming Programa sa Pagpapahusay ng Kalidad (QI). Sinusubaybayan nito kung gaano kahusay na tinutulungan ng HPSM ang aming mga miyembro na maabot ang kanilang mga mithiin sa kalusugan. Ginagawa namin iyon sa pamamagitan ng pagtingin sa kalidad ng pangangalaga at paglapit sa pangangalaga na ipinagkakaloob ng aming mga provider at kawani.

## Layunin ng QI Program

- Mapabuti ang aming serbisyo sa mga miyembro
- Mapabuti ang mga resulta ng kalusugan ng aming mga miyembro
- Mag-alok ng mga serbisyong angkop sa kultura at wika
- Matugunan ang matataas na antas ng kasiyahan ng miyembro at provider
- Matulungan ang mga kawani at provider na mag-alok ng mataas na kalidad ng pangangalaga at mga serbisyo sa aming mga miyembro

## Mga mithiin ng QI Program

- Mag-alok ng mataas na kalidad ng pangangalaga at mga serbisyo
- Magkaroon ng mga kawani na sinanay nang mabuti
- Siguraduhin na nakukuha ng aming mga miyembro ang pinakamahusay na pangangalagang pangkalusugan
- Magbigay sa aming mga miyembro ng access sa mga serbisyong kanilang kailangan sa kanilang wika
- Siguraduhin na ibinibigay ng aming mga provider sa mga miyembro ang mga pagsusuri at pag-screen na kanilang kailangan
- Malutas ang mga problema sa napapanahong paraan

## Nag-aalok ang QI at ang Team na Nagtataguyod ng Kalusugan ng mga programang outreach para sa:

### Mga miyembro na may hika

#### Outreach Program para sa Hika ng HPSM

May programa ang HPSM na tumutulong sa aming mga miyembro na may hika na makahinga nang mas madali sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga pag-atake na mapipigilan. Tinatawagan ng mga Tagakoordina ng Pagtataguyod ng Kalusugan ng HPSM ang mga miyembro na hindi napunan ang ilan o lahat ng kanilang resatang controller inhaler upang:

- Paalalahanan sila na punan at kuhanin ang kanilang mga reseta mula sa botika
- Ituro ang kahalagahan ng paggamit ng mga controller inhaler ayon sa inireseta upang pamahalaan ang mga sintomas ng hika
- Hikayatin sila na tawagan ang kanilang PCP kung mayroon silang anumang tanong tungkol sa kanilang hika

Upang malaman ang higit pa tungkol sa Outreach Program para sa Hika ng HPSM, bisitahin ang [www.hpsm.org/member/health-information/asthma](http://www.hpsm.org/member/health-information/asthma). Upang ihinto ang pagtanggap ng mga tawag mula sa programa, tumawag sa Health Education Department ng HPSM sa **650-616-2165**.

Alamin ang higit pa tungkol sa kung ano ang mga sanhi ng pagsumpong ng hika at kung paano maiiwasan ang mga ito sa [www.hpsm.org/asthma](http://www.hpsm.org/asthma)



### Mga kababaihang buntis at mga bagong ina

#### May Hika Ka? Alamin ang Inyong mga Sanhi

Kung mayroon kayong hika, maaaring magdulot ang ilang karaniwang sanhi ng mga problema sa paghinga, tulad ng:

- Mga allergy sa alikabok, polen, amag o mga alagang hayop
- Pagkakaroon ng sipon o trangkaso
- Paninigarilyo o paglanghap ng iba pang matatapang na kemikal (tulad ng mga produktong panlinis)
- Mabibigat na workout
- Matitinding damdamin (tulad ng takot o galit)

#### Kumilos upang huminga nang madali

Kung hindi ninyo alam ang mga sanhi ng inyong hika, itanong sa inyong doktor ang tungkol sa mga pagsusuri ng allergy upang malaman. Sa sandaling malaman ninyo ang inyong mga sanhi, kumilos upang iwasan ang mga ito.

- Magpabakuna laban sa trangkaso taon-taon
- Huwag manigarilyo at lumayo mula sa matatapang na kemikal
- Kung mayroon kayong mga allergy, mag-vacuum at madalas na maglaba, at lumayo sa mga hayop
- Gamitin ang inyong mga gamot na pangkontrol (inhaler) 15 minuto bago mag-work out at nang regular ayon sa inireseta
- Pag-isipan ang pagkuha ng psychotherapy upang makatulong na mapakalma ang inyong mga nararamdaman

## Upang mapahusay ang kalidad ng pangangalaga, ang QI ay:

- Nag-aalok ng mga programa na nagbibigay gantimpala sa mga miyembro sa paggawa ng malulusog na pagpipilian
- Pinaaalalahanan ang mga miyembro na kumuha ng mga pag-screen, pagsusuri sa lab at bakuna
- Sinusuri ang kalidad ng pangangalaga at serbisyong inihahatid ng aming mga provider at kanilang mga kawani
- Itinataguyod ang kaligtasan sa pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga miyembro at provider
- Nakikipagtulungan sa lahat ng kawani at provider ng HPSM upang mapahusay ang serbisyo sa mga miyembro
- Nirerepaso ang aming programa sa tagapagsalin upang masiguro na natutugunan nito ang mga pangangailangan ng aming mga miyembro



### Alamin ang marami pa tungkol sa QI Program ng HPSM

sa [www.hpsm.org/about-us/quality-programs](http://www.hpsm.org/about-us/quality-programs)

Upang makakuha ng naka-print na kopya ng aming Paglalarawan ng QI Program, mangyaring tumawag sa **650-616-2165**

## Buntis Ka Ba? (O sa Palagay Mo ay Maaaring Buntis Ka?) Magpatingin sa Inyong Doktor!

May dalawang pagbisita sa doktor na nakakaligtaan kung minsan ng mga buntis na kababaihan. Una: pagbisita sa panahon ng pagbubuntis sa loob ng unang tatlong buwan ng pagbubuntis. Ikalawa: pagbisita pagkatapos manganak sa loob ng dalawang buwan pagkatapos manganak. Mahalaga ang mga pagbisitang ito dahil nakakatulong ang napapanahong pangangalaga sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis na maging malusog kayo at ang inyong sanggol. May isa pang dahilan para bisitahin ng mga buntis na babae at mga bagong ina ang doktor. Ang dahilang ito ay ang Programang Regalo Bago at Pagkatapos Manganak ng HPSM. Maaari kayong makakuha ng dalawang Target na gift card na nagkakahalaga ng \$50 bawat isa sa pagpunta sa dalawang appointment sa doktor.

✉ Upang magpatala sa programa, tumawag sa Health Education Line ng HPSM sa **650-616-2165**. Upang malaman ang higit pa at mag-apply sa programa, bisitahin ang [www.hpsm.org/pregnancy](http://www.hpsm.org/pregnancy). Upang ihinto ang pagtanggap ng mga tawag mula sa programa, tumawag sa Health Education Department ng HPSM sa **650-616-2165**.

### Makakuha ng hanggang dalawang \$50 na Target gift card

#### Pagbisita #1

Sa panahon ng inyong unang 12 linggo ng pagiging buntis

**\$50**   
gift card

#### Pagbisita #2

Sa pagitan ng 3 hanggang 8 linggo pagkatapos manganak

**\$50**   
gift card

## Women, Infants and Children (WIC)

Ang WIC ay isang programa na tumutulong sa mga kababaihan na may mababang kita na buntis o kapapanganak pa lang. May mga serbisyo rin ito upang tulungan ang mga bata hanggang sa kanilang ikalimang kaarawan. Makakapagbigay ang WIC ng:

- Pagtuturo tungkol sa pagpapasuso, suporta at mga breast pump (kapag kinakailangan)
- Pera para sa mga kuwalipikadong sambahayan upang ibili ng masustansyang pagkain
- Pagtuturo tungkol sa nutrisyon tulad ng kung gaano kadami ang kakainin, mga ideya para sa mga pihikan sa pagkain at masusustansyang recipe
- Mga referral sa iba pang serbisyo at programa

Maraming miyembro ng HPSM ang kuwalipikado para sa WIC batay sa kanilang mga kita. Alamin ang higit pa sa pamamagitan ng pagtawag sa **650-573-2168** o pagbisita sa [www.smchealth.org/wic](http://www.smchealth.org/wic).

## Mga Bagong Pagpipiliang Agarang Pangangalaga

Kapag kailangan ninyo ng mabilis na pangangalaga, ang inyong unang maiisip ay maaaring ang pagbisita sa emergency room (ER). Ngunit kung wala kayo sa krisis, maaaring mas mahusay na pumunta kayo sa isang sentro ng agarang pangangalaga. At ngayon ang HPSM ay may limang sentro ng agarang pangangalaga sa aming network.

### Ang agarang pangangalaga ay lalong kapaki-pakinabang kapag:

- Mayroon kayong problema sa kalusugan na hindi nagbabanta sa buhay (tulad ng sipon, pamamaga ng lalamunan, lagnat, pananakit ng tainga o napilay na kalamnan), at hindi available ang inyong PCP upang matingnan kayo
- Nais ninyong makatipid sa oras – kadalasang mas maikli ang oras ng paghihintay para sa agarang pangangalaga kaysa sa ER

✉ Kung mayroon kayong pananakit ng dibdib, kahirapan sa paghinga, matinding pagdurugo o iba pang sintomas na sa palagay ninyo ay maaaring maglagay sa panganib sa inyong buhay, pumunta sa ER

✉ Upang malaman ang higit pa tungkol sa agarang pangangalaga at mahanap ang pinakamalapit na sentro, bisitahin ang [www.hpsm.org/urgent-care](http://www.hpsm.org/urgent-care)

✉ Kung hindi kayo sigurado kung pupunta sa agarang pangangalaga o sa ER, tumawag sa Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM

## Linya sa Pagpapayo ng Nurse ng HPSM

# 1-833-846-8773

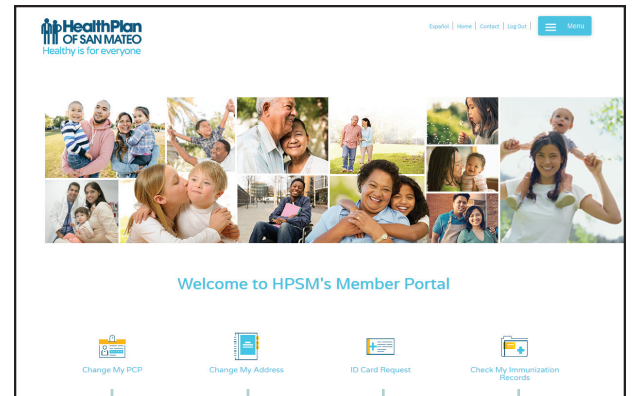
Toll-free at bukas 24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo

Tumawag anumang oras na mayroon kayong agarang tanong sa kalusugan at hindi maabot ang inyong doktor. Handa ang mga rehistradong nurse upang sagutin ang mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Masasabi nila kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga, na nangangahulugan na dapat kayong magpatingin sa isang doktor sa loob ng 24 na oras o ilang araw. Kung minsan maaaring magbigay ng payo ang nurse para sa pansariling pangangalaga sa tahanan kung naangkop ito para sa inyong alalahanin sa kalusugan.

✉ Ang Linya ng Pagpapayo ng Nurse ay para sa mga agarang tanong tungkol sa inyong kalusugan. Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyo, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **650-616-2133**.

## Gumawa ng Mas Marami Online gamit ang Bagong Portal ng Miyembro ng HPSM

Nais gumawa ng mga bagay na mas mabilis nang hindi tumatawag sa HPSM? Pumunta lang sa [www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) at magrehistro sa portal ng bagong miyembro ng HPSM! Madaling gamitin itong bagong bahagi ng aming website, makatipid kayo sa oras at magagamit sa lahat ng oras. Higit sa lahat, hinahayaan nitong magawa ninyo ang mga bagay na hindi ninyo dating nagagawa, tulad ng:



Baguhin ang inyong PCP

Mag-order ng bagong ID card

Baguhin ang inyong address

Tingnan ang inyong mga record ng bakuna

### Upang simulang gamitin ang portal ng miyembro:

1. Pumunta sa [www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) at mag-click sa button na **Portal ng Miyembro** sa kanang itaas
2. Mag-scroll pababa at mag-click sa button na **Pag-sign up ng bagong user**
3. Ipasok ang inyong numero ng ID ng miyembro, apelyido, petsa ng kapanganakan at zip code
4. Gumawa ng user name at password, sagutin ang dalawang tanong na panseguridad at ipasok ang inyong email address
5. Mag-click sa button na **Kumpleto** at pagkatapos ay sa button na **Susunod**
6. Mag-log in gamit ang inyong user name at password upang magsimulang gamitin ang portal ng miyembro

Kung kailangan ninyo ng tulong sa paggawa ng inyong account ng miyembro sa portal, tumawag sa HealthTrio sa **1-877-814-9909**.