

# HEALTH *matters*

Impormasyon tungkol sa benepisyo, mga tip sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng suporta at impormasyon para sa mga miyembro ng HPSM CareAdvantage

V1-2024



- 2 Ibahagi ang Inyong Karanasan sa Pangangalaga sa Kalusugan: Sagutan ang CAHPS Survey
- 4 Pinapadali ng Aming Maikling Gabay sa Pagsisimula ang Paggamit sa Inyong Mga Benepisyo!
- 5 Galaw-galaw sa Bago Ninyong Fitness Membership Program
- 5 Payo para sa Agarang Pangangalaga sa Kalusugan sa Pamamagitan ng Telepono, Araw at Gabi
- 6 Tumugon sa Tawag ng Survey sa Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA)

ATENSIYON: Kung nagsasalita kayo ng wika maliban sa Ingles, maari kayong gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-880-0606, TTY 1-800-735-2929 o i-dial ang 7-1-1, Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. Libre ang pagtawag.

Maaari ninyong makuha nang libre ang dokumentong ito sa iba pang format, tulad ng malalaking print, braille, o audio. Tawagan ang Unit ng CareAdvantage sa 1-866-880-0606, TTY: 1-800-735-2929 o i-dial ang 7-1-1, Lunes hanggang Linggo, 8:00 a.m. hanggang 8:00 p.m. Libre ang pagtawag.

**mp HealthPlan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone  
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100  
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
HPSM

# IBAHAGI ANG INYONG KARANASAN SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN: SAGUTAN ANG CAHPS SURVEY

Kada Marso, random na pinipili ang mga miyembro ng HPSM para sagutan ang Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems survey (o "CAHPS" survey). Ipinapadala sa mail ang survey na ito sa Marso at nagtatanong ito tungkol sa karanasan sa pangangalaga sa kalusugan. Sa pamamagitan ng pag-alam sa saloobin ng aming mga miyembro, isa itong paraan para malaman kung ano ang epektibo at kung ano pa ang dapat pahasayin para suportahan kayo. Hindi lahat ng miyembro ng HPSM ay makakatanggap ng CAHPS survey. Kaya naman kung makakatanggap kayo nito, napakahalagang sagutan at isauli ito. Lapis lang at 20 minuto ang kailangan ninyo. Naglagay pa nga kami ng sobrang bayad na para maibalik ninyo ito sa mail. Puwede rin ninyong sagutan ang survey gamit ang telepono sa pagtawag sa numero sa packet.



Kung may natanggap kayong CAHPS survey sa mail, tiyaking sagutan ito!

## PAGDIRIWANG SA DIVERSITY NGAYONG PEBRERO: BLACK HISTORY MONTH



Sa loob ng halos 50 taon, itinalaga ng bawat presidente ng Amerika ang Pebrero bilang Black History Month at nag-eendorso siya ng isang partikular na tema. Ang pagsisikap na maabot ang pagkakapantay-pantay sa kalusugan para sa ating mga Black na miyembro ang isa sa mga priyoridad namin. Sa kabuuan ng Black History Month, nagdiwang tayo sa pamamagitan ng pagkilala sa mga pag-unlad na nakamit sa pangangalaga sa kalusugan at nagbahagi tayo ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo, mga mapagkukunan ng tulong at suporta, at mga programang nariyan para tugunan ang mga alalahaning pangkalusugan.

**Nasa ibaba ang ilan sa mga gawaing naipatupad natin para makatulong na makamit ang higit na pagkakapantay-pantay sa kalusugan para sa ating mga Black na miyembro:**

- Ipinagmamalaking itinataguyod ang mga gawain ng **African American Community Initiative (AACI) ng San Mateo County** at **Office of Diversity and Equity (ODE) ng Behavioral Health Services (Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-uugali)**.
- Pagtataguyod sa kaalaman, wellness, at paggaling o recovery. Tingnan ang aming mga page tungkol sa Mga Tip sa Kalusugan sa [www.hpsm.org/health-tips](http://www.hpsm.org/health-tips) para alamin ang tungkol sa kahalagahan ng prenatal na pangangalaga, mga general well-visit, pag-eksamen para sa kanser sa suso, at marami pa. At i-follow kami sa **Facebook**, **Instagram** at **LinkedIn**.
- Pag-aalok ng mga mapagkukunan ng tulong at suporta para tulungan ang aming mga miyembro na manatiling malusog sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa **Black Infant Health Programs (BIH)** ng San Mateo County.

Alamin pa ang tungkol sa Black history at iba pang pangkomunidad na event sa pamamagitan ng Office of Diversity and Equity sa [www.smchealth.org/african-american-community-initiative](http://www.smchealth.org/african-american-community-initiative).

| Alamin pa kung paano ipinagdiriwang ng HPSM ang diversity sa buong taon sa [www.hpsm.org/celebrating-diversity](http://www.hpsm.org/celebrating-diversity).



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**SAN MATEO  
MEDICAL CENTER**

**MGA MAPAGKUKUNAN NG TULONG AT  
SUPORTA PARA SA MGA BAGONG PASYENTE**

Kayo ba ay 18 taong gulang pataas at naitalaga sa isang klinika para sa pangunahing pangangalaga ng San Mateo Medical Center (SMMC) sa 39th Avenue, Coastsides, Daly City, Fair Oaks o South San Francisco? Kung oo, tiyaking ang isa sa mga una ninyong tatawagan ay ang kanilang New Patient Connection Center sa **650-372-3200**. Matutulungan nila kayong magparehistro at i-set up ang mga appointment ninyo bilang bagong pasyente.

Para sa lahat ng miyembrong hindi makakatugon sa mga pamantayang ito, dapat nilang tawagan ang klinika ng SMMC na itinalaga sa kanila kung may mga tanong sila.

# MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA PARA SA INYO

Nag-aalok kami ng iba't ibang libreng serbisyo ng tulong sa wika para sa mga miyembrong hindi Ingles ang ginagamit na wika sa pagsasalita o pagbabasa, o kung may problema sila sa pandinig/paningin. Puwede ninyong makuha ang mga serbisyong ito kapag nakikipag-usap kayo sa aming mga staff o sa isang tagabigay ng serbisyo ng HPSM. Ang kailangan lang ninyong gawin ay sabihan ang taong kausap ninyo.

## Mga karapatan ninyo sa mga serbisyo ng tulong sa wika

- Ang lahat ng tagabigay ng serbisyo ng HPSM ay kailangang mag-alok ng mga serbisyo ng tulong sa wika mula sa mga kuwalipikadong medikal na tagasalin sa mga miyembrong may limitadong kaalaman sa Ingles (limited English proficiency, LEP) o may problema sa pandinig. Hindi puwedeng hilingin ng mga tagabigay ng serbisyo sa mga miyembro ang paggamit sa mga kapamilya o kaibigan bilang mga "impormal" na tagasalin sa mga pagbisita. Alamin kung bakit mas magandang gumamit ng mga propesyonal na tagasalin sa wika sa [www.hpsm.org/language-interpreters](http://www.hpsm.org/language-interpreters).
- Kung hindi kayo masaya sa mga serbisyo ng tulong sa wikang ibinigay ng mga kinontrata naming tagasalin o tagabigay ng serbisyo, may karapatan kayong magsumite ng reklamo o karaingan. Alamin ang higit pa sa [www.hpsm.org/complaints](http://www.hpsm.org/complaints).
- Nagbibigay kami ng mga online at naka-print na materyales para sa mga miyembro sa mga wika maliban sa Ingles at sa mga alternatibong format (gaya ng malalaking print, Braille, o audio) nang libre. Alamin ang higit pa sa [www.hpsm.org/translated-alternative-materials](http://www.hpsm.org/translated-alternative-materials).

| Alamin pa ang tungkol sa aming mga serbisyo ng tulong sa wika sa [www.hpsm.org/language-services](http://www.hpsm.org/language-services).

# ALAMIN ANG INYONG MGA BENEPISYO AT PAANO MAGAGAMIT ANG MGA ITO

Sa inyong Aklat-Gabay ng Miyembro, inilalarawan ang inyong mga benepisyo at kung paano gagamitin ang mga ito. Kasama sa iba pang impormasyong available sa Aklat-Gabay ng Miyembro ang mga sumusunod:

## Mga benepisyo, serbisyo, at sakop na gamot

- Mga serbisyo/gamot na sakop at hindi sakop ng inyong planong pangkalusugan.
- Mga copay (kung kailangan).
- Paano magsumite ng mga claim (paghahabol ng kabayaran) para sa mga sakop na benepisyo (kung kailangan).
- Ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro ng HPSM.

## Mga Tagabigay ng Serbisyo

- Pagpili ng tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP).
- Mga detalye tungkol sa pangangalaga sa loob at labas ng samahan.
- Paghanap ng impormasyon tungkol sa mga tagabigay ng serbisyo na nasa samahan (kabilang ang mga PCP, mga tagabigay ng serbisyo sa specialty na pangangalaga at kalusugan ng isip, at mga ospital).

## Access sa pangangalaga, gaya ng pagkuha ng:

- Pangangalaga kapag kailangan ninyo (sa isang emergency, sa mga oras na labas sa mga oras na may trabaho, o kapag nasa labas ng San Mateo County).
- Mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan at mga inireresetang gamot.
- Mga impormasyon at serbisyo sa gusto ninyong wika.

## Mga apela at reklamo

- Pagsusumite ng apela para sa tinanggihang serbisyo.
- Mga detalye tungkol sa proseso ng HPSM sa pagrerepaso ng mga apela.
- Pagsusumite ng mga reklamo.
- Paano nagdedesisyon kung sasakupin ang isang bagong teknolohiya bilang benepisyo.

| Regular na ina-update ang Aklat-Gabay ng Miyembro. Bisitahin ang [www.hpsm.org/member-handbooks](http://www.hpsm.org/member-handbooks) para mahanap ang pinakabagong bersyon.

# PINAPADALI NG AMING MAIKLING GABAY SA PAGSISIMULA ANG PAGGAMIT SA INYONG MGA BENEPISYO!

Makakuha ang bawat bagong miyembro ng Maikling Gabay sa Pagsisimula bilang bahagi ng kanilang Welcome Packet. Pero hindi lang para sa mga bagong miyembro ang mga gabay na ito! Kung miyembro na kayo ng HPSM, makakatulong sa inyo ang Maikling Gabay sa Pagsisimula na gamitin ang inyong mga benepisyos. Naglalaman ang mga ito ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon gaya ng:



**Anim na Hakbang sa Isang Malusog na Simula**, kabilang kung paano mag-sign up para sa Portal ng Miyembro ng HPSM sa [www.hpsm.org/member-portal](http://www.hpsm.org/member-portal), kung saan ninyo magagawa ang mga sumusunod:

- Pumili ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP).
- I-update ang inyong address at numero ng telepono.
- Tingnan ang inyong mga rekord ng mga bakuna at marami pa — online anumang oras!

**Buod ng mga benepisyos ng HPSM**, gaya ng mga serbisyo para sa pangangalaga ng kalusugan, mga inireresetang gamot, at mga gastusin.

**Benepisyos sa Biyahe ng HPSM**, na nag-aalok ng mga libreng sakay mula at papunta sa mga appointment sa pangangalaga sa kalusugan. Available ito sa mga miyembro ng Medi-Cal at CareAdvantage na walang ibang transportasyon.

**Listahan ng mga programa at mapagkukunan ng tulong at suporta**, gaya ng pamamahala sa pangangalaga, inpatient na paggamot sa kalusugan ng isip, at Linya ng Pagpapayo ng Nurse ng HPSM.

Basahin ang Maikling Gabay sa Pagsisimula ng inyong plano online sa [www.hpsm.org/quick-start-guides](http://www.hpsm.org/quick-start-guides). Para makakuha ng naka-print na kopya, mag-email [customersupport@hpsm.org](mailto:customersupport@hpsm.org).

## MAKATIPID NG PERA AT ORAS: IPAHAATID SA INYONG BAHAY ANG INYONG MGA GAMOT

Puwedeng ipahatid ng mga miyembro ng CareAdvantage ang kanilang mga inireresetang gamot sa kanilang bahay nang libre. Available ito sa pamamagitan ng isang bagong benepisyos sa mail-order na parmasya na iniaalok ng HPSM sa pamamagitan ng Postal Prescription Services (PPS). Sa pamamagitan nito, kayo ay:

- **Makakatipid ng pera:** Libre para sa inyo ang pagpapadala. Pareho lang din ang copay ninyo sa ibinabayad ninyo sa inyong lokal na parmasya. Isa pa, hindi na kayo kailangang gumastos para sa gasolina.
- **Makakatipid ng oras:** Hindi na ninyo kailangang magmaneho papuntang parmasya at pumila.
- **Makakuha ng mga gamot sa mabilis at maginhawang paraan:** Darating ang karamihan sa mga gamot sa loob ng 10 araw.

### May dalawang paraan para magamit na ninyo ang mail-order na parmasya

Para simulang gamitin ang mail-order na parmasya, gawin ang isa sa mga sumusunod:

1. Tumawag sa **1-800-552-6694** at hilingin sa PPS na i-set up ang bago ninyong account.
2. Bisitahin ang [www.ppsrx.com](http://www.ppsrx.com) para i-set up ang inyong account online.

Alamin pa ang tungkol sa inyong benepisyos sa mail-order na parmasya sa [www.hpsm.org/mail-order-rx](http://www.hpsm.org/mail-order-rx).

# GALAW-GALAW SA BAGO NINYONG FITNESS MEMBERSHIP PROGRAM

Makakatulong ang regular na pag-eehersisyo na mas gumanda ang pakiramdam, maging mas masarap ang tulog, magpanatili ng malusog na timbang, at marami pa! Para tulungan kayong maabot ang inyong mga layunin sa kalusugan at fitness, may iniaalok na YMCA membership sa mga miyembro ng CareAdvantage nang libre. Kasama sa membership ang access sa:

- **Mga lokasyon ng YMCA** sa buong San Mateo / Santa Clara County at San Francisco. Ang mga lokasyon ay posibleng may mga equipment sa pag-eehersisyo, basketball court, indoor o outdoor fitness studio, at indoor o outdoor swimming pool.
- **Mahigit 600 personal at online group exercise class** na pinangungunahan ng mga sertipikadong instructor ng yoga, Pilates, Zumba, cycling, aqua fitness, at marami pa.
- **Personal at online wellness coaching** para tulungan kayong maabot ang inyong mga layunin sa kalusugan.



## Para makuha ang inyong YMCA Membership, gawin ang isa sa mga sumusunod:

- Pumunta sa isang lokasyon ng YMCA malapit sa inyo at ipakita ang inyong ID card ng miyembro ng HPSM CareAdvantage.
- Mag-sign up online sa pamamagitan ng pagbisita sa [www.hpsm.org/fitness](http://www.hpsm.org/fitness). Pumili ng lokasyon ng YMCA na malapit sa inyo at i-click ang link na "enroll today" (mag-enroll ngayon).

Kabilang sa mga lokasyon ng YMCA na pinakamalapit sa San Mateo County ang mga sumusunod:

<b>Stonestown Family YMCA</b>	<b>415-242-7100</b>	333 Eucalyptus Dr. San Francisco, CA 94132
<b>Peninsula Family YMCA</b>	<b>650-286-9622</b>	1877 S. Grant St. San Mateo, CA 94402
<b>Sequoia YMCA</b>	<b>650-368-4168</b>	1445 Hudson Street, Redwood City, 94061
<b>Palo Alto Family YMCA</b>	<b>650-856-9622</b>	3412 Ross Road, Palo Alto, 94303
<b>Lewis &amp; Joan Platt East Palo Alto Family YMCA</b>	<b>650-328-9622</b>	550 Bell Street, East Palo Alto, 94303

Kung miyembro na kayo ng YMCA, ie-enroll kayo ng YMCA team sa CareAdvantage Fitness Membership Program. Pagkatapos, hindi na kayo sisingilin para sa inyong YMCA membership.

*Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga tungkol sa anumang pagbabagong gusto ninyong gawin sa exercise routine ninyo.*

## PAYO PARA SA AGARANG PANGANGALAGA SA KALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG TELEPONO, ARAW AT GABI



Kung nag-aalala kayo tungkol sa inyong kalusugan, ang HPSM ay may libreng **Linya ng Pagpapayo ng Nurse**. Tawagan ang **1-833-846-8773** kung hindi available ang inyong tagabigay ng serbisyo.

May mga rehistradong nurse na handang sagutin ang inyong mga tanong tungkol sa inyong mga sintomas. Masasabi nila sa inyo:

- ✓ Kung kailan dapat magpatingin sa isang tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.
- ✓ Kung ano ang gagawin kung lumala ang mga sintomas ninyo.
- ✓ Kung maaari ninyong alagaan ang sarili sa bahay para bumuti ang pakiramdam.

### Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa inyong mga benepisyo, tumawag sa Yunit ng CareAdvantage ng HPSM.

Lokal: **650-616-2174**

Toll-free: **1-866-880-0606**

TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

Ang mga oras ng call center ay mula Lunes – Biyernes, 8:00 a.m. – 8:00 p.m.

# PROGRAMA NG HPSM SA POPULATION HEALTH MANAGEMENT (PHM)

Nakakatulong ang Programang PHM ng HPSM para maging malusog at manatiling malusog ang ating mga miyembro. Tingnan kung paano nakakatulong ang mga programang ito sa mga miyembro para matupad nila ang kanilang mga layunin sa kalusugan.

Nakakatulong ang **Programang Mga Transisyon sa Pangangalaga** sa mga miyembrong pinauwi mula sa ospital para maiwasang bumalik sa ospital. Kapag nakauwi na, puwedeng i-refer ang mga miyembro sa Team ng Pamamahala sa Integrated na Pangangalaga (Integrated Care Management Team, ICM) ng HPSM para sa follow-up. Itinatalaga ng ICM Team ang bawat miyembro sa isang Tagapamahala ng Pangangalaga, na gagawa ng mga sumusunod:

- Tutulong sa mga miyembro na gawin at sundin ang kanilang plano sa pangangalaga.
- Ikokonekta ang miyembro sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP).
- Makikipag-usap sa pamilya ng miyembro tungkol sa iba pang pangangailangan sa pangangalaga.

Para malaman ang higit pa, sumali, o mag-opt out, tawagan ang ICM Team ng HPSM sa **650-616-2060**.



Nakakatulong ang **Programang Pamamahala ng Kumplikadong Kaso** sa mga miyembrong may isa o higit pang kalagayan ng kalusugan na makuha ang pangangalagang kailangan nila para maabot ang kanilang mga layunin sa kalusugan. Posibleng kasama sa mga kasalukuyang kalagayan ng kalusugan ang diabetes, altapresyon, o hika. Nag-aalok din ng emosyonal at panlipunang suporta sa pamamagitan ng mga tagapagbigay-serbisyo ng plano, mga partner, at mga lokal na mapagkukunan ng suporta at tulong.

Tumatawag ang mga Tagapamahala ng Pangangalaga ng HPSM sa mga kuwalipikadong miyembro para imbitahan silang sumali sa programa. Puwedeng mag-opt in o mag-opt out ang mga miyembro anumang oras. Kapag sumali ang isang miyembro sa programa, may idaragdag na Tagapamahala ng Pangangalaga sa kanyang pangkat sa pag-aalaga. Regular na magpa-follow up ang naturang Tagapamahala ng Pangangalaga para:

- Tukuyin at bigyang-prioridad ang mga alalahanin, layunin, at interbensyon.
- Bumuo ng plano sa pangangalaga kasama ang miyembro.
- Tumulong sa pagkonekta sa iba pang pansuportang serbisyo
- Tumulong sa pamamahala ng mga isyu at pangangailangang pangkalusugan ng miyembro.

Para alamin ang higit pa, bisitahin ang [www.hpsm.org/cc](http://www.hpsm.org/cc) o tawagan ang ICM Team ng HPSM sa **650-616-2060**.

## TUMUGON SA TAWAG NG SURVEY SA PAGTATASA NG PANGANIB SA KALUSUGAN (HEALTH RISK ASSESSMENT, HRA)

Ang pangangalaga sa kalusugan ay parang palaisipang maraming bahaging mahirap buuin nang mag-isa. Makakatulong ang pagsagot ninyo sa HRA survey ng HPSM.

30 minuto lang ang survey. Gagamitin namin ang mga sagot ninyo para makabuo ng naka-personalize na plano sa pangangalaga na sumasaklaw sa lahat mula mga gamot at pagbisita sa doktor hanggang sa nutrisyon at pag-eehersisyo. Ganap na kumpidensyal ang inyong HRA at plano sa pangangalaga.

### Kasingdali ng 1 – 2 – 3 ang pagsisimula

1. Sagutin ang tawag ng HPSM at sagutin ang survey sa kalusugan at pamumuhay ninyo.
2. Makibahagi sa pag-uusap tungkol sa inyong pagpapalano sa pangangalaga at kunin ang inyong naka-personalize na plano sa pangangalaga.
3. I-review ang inyong plano sa pangangalaga kasama ng inyong tagabigay ng serbisyo at/o makipag-ugnayan sa HPSM para sa anumang pangangailangan sa koordinasyon sa pangangalaga.

Para sa mga tanong tungkol sa HRA, tawagan kami sa **1-888-783-3035** o **650-616-5035** (TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**). Ang mga oras ng call center ay mula Lunes – Biyernes, 8:00 a.m. – 8:00 p.m.



# MAKAKUHA NG MGA \$ NA REWARD PARA SA MGA PAG-EKSAMEN PARA SA KANSER

Nakakasagip ng buhay ang mga screening test para sa kanser. Ang pagpapa-screen ay makakatulong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) na humanap ng mga abnormal na selula o kanser sa maagang yugto bago lumitaw ang mga sintomas. Kapag maagang nahanap ang kanser, maaaring mas madali itong gamutin o pagalingin. Kaya mahalagang magpa-eksamen.

**Makakuha ng mga reward kapag nagpa-eksamen kayo para sa kanser.** Sa pamamagitan ng isang bagong programa, makakakuha ang mga miyembro ng CareAdvantage ng \$25 Target GiftCard™ kung magpapa-eksamen sila para sa kanser sa suso o colorectal na kanser. Ibig sabihin, puwede kayong makakuha ng dalawang GiftCard na nagkakahalaga ng \$50 sa kabuuan kung magpapa-eksamen kayo para sa pareho! Kapag nagpa-eksamen na kayo, ipapadala ang \$25 Target GiftCard sa address ng bahay na ibinigay ninyo sa HPSM. Darating ito sa loob ng 90 araw mula noong nagpa-eksamen kayo. Makipag-usap sa inyong PCP kung hindi kayo sigurado kung kailan ang susunod ninyong pag-eksamen para sa kanser sa suso o colorectal na kanser. Para malaman ang higit pa, bisitahin ang [www.hpsm.org/cancer-screening](http://www.hpsm.org/cancer-screening).

**Nasa ibaba ang impormasyon kung kailan kukunin ang mga inirerekomendang screening test para sa kanser.** Sa susunod ninyong pagbisita, itanong sa inyong PCP kung aling screening test ang dapat na ninyong kunin.

**Pag-eksamen para sa kanser sa suso:** Makakatulong ang regular na mammogram na matukoy nang maaga ang kanser sa suso. Ginagamit ang screening test na ito para humanap ng mga pagbabago sa mga suso, bago pa man makaramdam ng bukol.

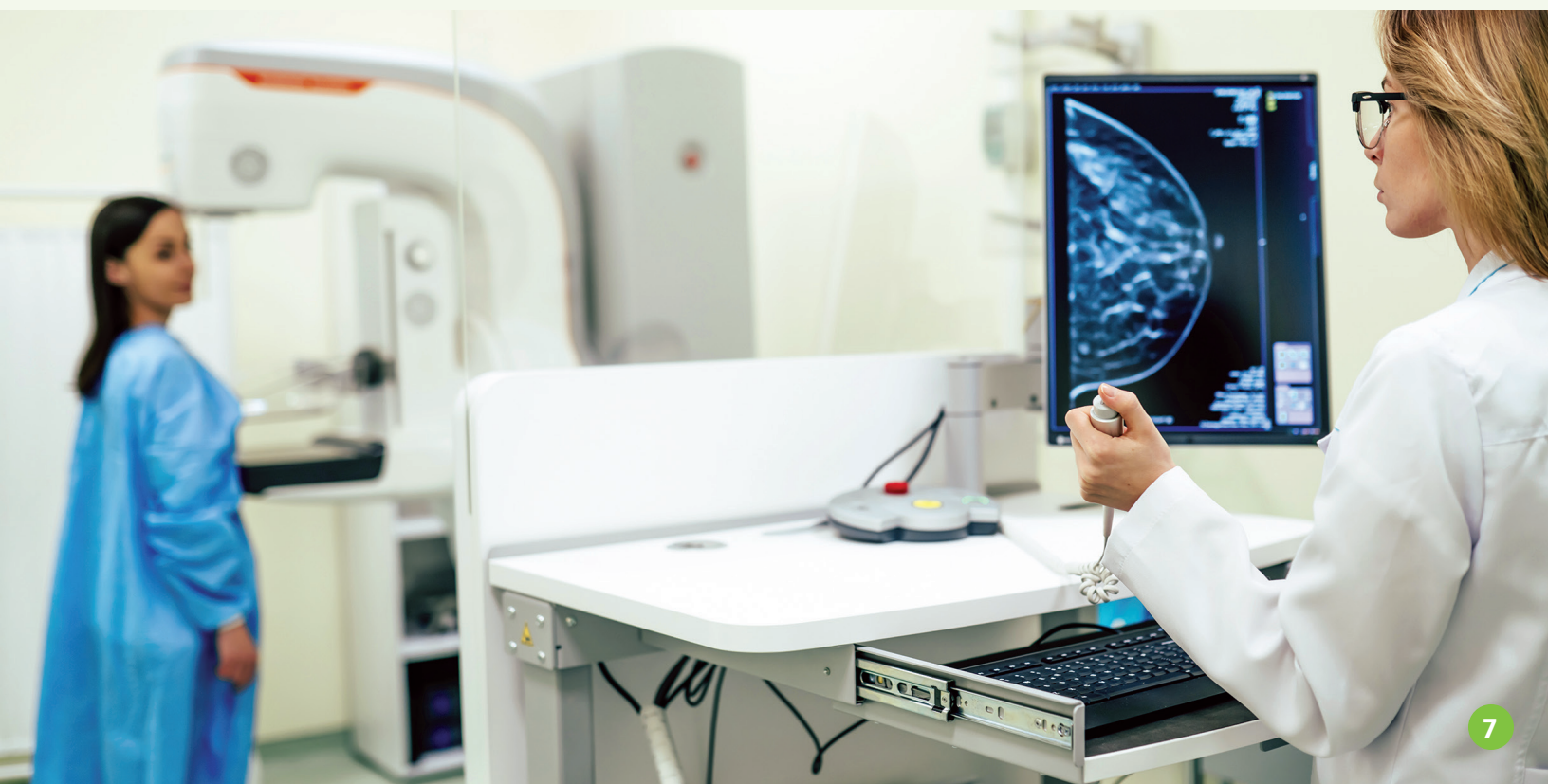
- **40-49 taong gulang:** Itanong sa inyong PCP ang tungkol sa mga partikular ninyong peligro sa pagkakaroon ng kanser sa suso at kung kailan kayo maisasalang sa una ninyong mammogram.
- **50-75 taong gulang:** Sumailalim sa mammogram kada isa hanggang dalawang taon. Makipag-usap sa inyong PCP kung kailan ang susunod ninyong mammogram.

## **Screening para sa colorectal na kanser:**

Napatunayan na kaya nitong pigilan ang kanser sa colon o malaking bituka. Iba't ibang screening test ang ginagamit para humanap ng mga senyales ng colorectal na kanser.

- **45-49 taong gulang:** Sumailalim sa inyong unang screening para sa colorectal na kanser. Itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-eksamen at kung aling test ang kukunin.
- **50-75 taong gulang:** Patuloy na magpa-screen. Itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-eksamen at kung aling test ang kukunin.

Ang Bullseye Design, Target, at Target GiftCards ay mga rehistradong trademark ng Target Brands, Inc. May mga nalalapat na tuntunin at kondisyon sa Gift Cards. Hindi kalahok na partner ang Target sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito.



# HAYAANG MATULUNGAN KAYO NG HPSM NA MASULIT ANG INYONG MGA GAMOT

## Naramdaman na ba ninyong:

- Umiinom kayo ng mga gamot na hindi na ninyo kailangan?
- Hindi kayo masaya sa ilan sa mga side effect ng mga gamot ninyo?
- Masyadong malaki ang ginagastos ninyo sa mga gamot?

May programa ang CareAdvantage na posibleng makatulong. Para sa mga miyembrong may mga partikular na kondisyong medikal at umiinom ng walo o higit pang gamot, kuwalipikado sila sa aming libreng **Programang Pamamahala sa Therapy ng Gamot (Medication Therapy Management, MTM)**. Kung kuwalipikado kayo, makikipag-ugnayan sa inyo ang aming partner na MedWatchers sa pamamagitan ng telepono at/o mail. Hindi papalitan ng Programa sa MTM ang mga gamot na sakop ng Medicare.

## Magagawa ng Programa sa MTM ang mga sumusunod:

- Tiyaking mabisa sa inyo ang inyong mga gamot.
- Tulungan kayong makuha ang pinakamagagandang resulta mula sa inyong mga gamot.
- Tingnan kung may iba pang gamot na puwedeng makatulong sa inyo.

## Bibigyan kayo ng Programa sa MTM ng mga sumusunod:

**Isang Komprehensibong Pagsusuri sa Gamot (Comprehensive Medication Review, CMR)** nang hindi bababa sa isang beses kada taon. Ang CMR ay isang kumpidensyal na 30 minutong pagsusuri sa inyong mga inireresetang gamot at gamot na nabibili nang walang reseta. Isinasagawa ito ng MedWatchers pharmacist o ng iba pang propesyonal sa kalusugan sa pamamagitan ng telepono.

**Isang Targeted na Pagsusuri sa Medikasyon (Targeted Medication Review, TMR)** sa loob ng hindi bababa sa isang beses kada tatlong buwan. Ang TMR ay pagsusuri ng MedWatchers sa lahat ng inyong mga rekord ng gamot. Kung may makikita silang anumang problema, ipapaalam nila ito sa inyo at/o sa inyong mga tagabigay ng serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan sa pamamagitan ng telepono o mail.

Ang pagsali sa programang ito ay hindi makakaapekto sa inyong mga benepisyo sa CareAdvantage. Kung nakabalita na kayo mula sa MedWatchers at gusto ninyong mag-opt out sa Programa sa MTM, tumawag sa **1-866-374-6238 (TTY/TDD 7-1-1)**.

| Para alamin pa ang tungkol sa Programa sa MTM at kung sino ang kuwalipikado, bisitahin ang [www.hpsm.org/mtm](http://www.hpsm.org/mtm).

