

# HEALTH *matters*

Impormasyon tungkol sa benepisyo, mga tip sa kalusugan, at mga mapagkukunan ng suporta at impormasyon para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo

V1-2024



- 2 Ibahagi ang Inyong Karanasan sa Pangangalaga sa Kalusugan: Sagutan ang CAHPS Survey
- 3 Pinapadali ng Aming Maikling Gabay sa Pagsisimula ang Paggamit sa Inyong Mga Benepisyo!
- 4 Nakapunta na Ba sa Isang Well-Child Visit ang Inyong Anak Ngayong Taon?
- 5 Payo para sa Agarang Pangangalaga sa Kalusugan sa Pamamagitan ng Telepono, Araw at Gabi
- 8 Kunin ang Mga Pag-eksamen para sa Kanser na Kailangan Ninyo para Manatiling Malusog

Makukuha nang libre ang impormasyong ito sa ibang wika at format tulad ng malalaking print, Braille o audio CD. Pakitawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro sa 1-800-750-4776. TTY: 1-800-735-2929 o dial ang 7-1-1. Ang mga oras ay Lunes hanggang Biyernes, 8:00 a.m. - 6:00 p.m. Libre ang pagtawag.

HealthPlan  
OF SAN MATEO  
Health 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.

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

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

**Benepisyo 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).

## 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.

# 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).

## NAKAPUNTA NA BA SA ISANG WELL-CHILD VISIT ANG INYONG ANAK NGAYONG TAON?

Mahalagang dalhin ang inyong anak sa kanyang tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para sa mga regular na check-up, kahit na mukhang malusog ang inyong anak. Sa mga libreng well-visit na ito, natitingnan ng PCP ang kalusugan ng inyong anak at maagap niyang natutugunan ang mga alalahaning pangkalusugan.

### Habang nasa isang well-child visit, gagawin ng PCP ang mga sumusunod:

- Suriin ang katawan ng inyong anak.
- Turukan ang inyong anak ng mga bakunang dapat na niyang makuha.
- Subaybayan ang paglaki at pag-develop (timbang, taas, at kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang inyong anak).
- Magsagawa ng mga pag-eksamen batay sa edad ng inyong anak (pandinig, paningin, at/o potensyal na exposure sa lead).
- Magbahagi ng payo tungkol sa malusog na pagkain, pagpapanatiling malusog sa mga giligid at ngipin ng inyong anak, tulog, at kaligtasan.
- Pag-usapan ang mga alalahaning pangkalusugan at makipagtulungan sa inyo para makagawa ng plano kung paano tutugunan ang mga iyon.
- I-refer ang inyong anak sa mga espesyalista kung kailangan.

### Mga tip na ito para masulit ang well-child visit ng inyong anak:

#### Magdala ng listahan ng mga tanong/alalahanin, gaya ng:

- Malusog ba ang timbang ng anak ko?
- May kailangan bang anumang pag-eksamen o bakuna ang anak ko?
- Gaano katagal ang screen time na puwede sa anak ko?
- Napapansin kong madalas \_\_\_ ang anak ko: normal lang ba ito sa kanyang edad?

#### Dalhin ang anumang impormasyong sa tingin mo ay dapat malaman ng PCP ng inyong anak, gaya ng:

- Rekord ng bakuna ng inyong anak.
- Anumang buod pagkatapos ng konsultasyon (after-visit summary) mula sa kamakailang konsultasyon para sa agarang pangangalaga, pagpunta sa emergency room, o pagpapaospital.

**Para sa mga batang wala pang tatlong taong gulang**, dapat silang magpa-check-up sa 1, 2, 4, 6, 9, 12, 18, 24 at 30 buwan.



liskedyul ang susunod na well-visit ng inyong anak bago umalis sa opisina ng PCP. Humingi ng reminder card at ilagay ang petsa ng pagbisita sa inyong kalendaryo.

| Alamin ang higit pa sa [www.hpsm.org/child-health](http://www.hpsm.org/child-health).

# PROTEKTAHAN ANG INYONG ANAK SA LEAD POISONING

Walang ligtas na antas ng lead para sa mga bata. Kahit kaunti lang ang lead, napatunayang nakasasama ito sa kakayahang matuto at mag-focus. Puwedeng ma-expose ang mga bata sa lead sa iba't ibang paraan, gaya ng mga sumusunod:

- Pagtira sa bahay na ginawa bago ang 1978 na ginamitan ng lead-based na pintura.
- Pagsubo ng mga nabakbak na pintura o paglanghap ng lead dust (lalo na kapag nagkukumpuni ng bahay).
- Pagnguya ng mga laruan, alahas, o iba pang bagay na may lead.
- Paglalaro sa lupang may lead.
- Paghawak sa balat, pantrabahong damit, o sapatos ng isang miyembro ng pamilyang gumagamit ng mga lead-based na produkto sa trabaho.

## Para protektahan ang mga bata laban sa lead poisoning

- Regular na hugasan ang mga kamay ng inyong anak, mga pacifier, at mga laruan, at alisin o punasan ang sapatos bago pumasok sa inyong bahay.
- I-repair ang mga natutuklap o nababakbak na pintura sa inyong bahay at regular na punasan ng basang basahan ang mga lugar sa inyong bahay kung saan naglalaro ang inyong anak.
- Kung gumagamit kayo ng mga lead-based na produkto sa trabaho, maligo at magpalit muna ng damit bago umuwi.



Makipag-usap sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) tungkol sa pagpapatest sa inyong anak para sa lead.

- Blood test ang pinakamainam na paraan para malaman kung na-expose ang inyong anak sa lead.
- Dapat ipa-test ang mga bata sa mga edad na isa at dalawang taon.



**Kapag na-test na ang inyong anak para sa lead, hilingin sa kanyang PCP na ipaliwanag ang mga resulta ng test. Kung mataas ang antas ng lead sa dugo, makipagtulungan sa kanyang PCP para planuhin ang mga follow-up na test at pagbisita.**

| Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa lead poisoning, bisitahin ang [www.hpsm.org/child-health-and-safety](http://www.hpsm.org/child-health-and-safety).

## 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 Mga Serbisyo para sa Miyembro ng HPSM.**

Lokal: **650-616-2133**

Toll-free: **1-800-750-4776**

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. – 6:00 p.m.

# PROGRAMA NG HPSM SA POPULATION HEALTH MANAGEMENT (PHM)

Nakakatulong ang Programang PHM ng HPSM para maging malusog ang ating mga miyembro. Bilang bahagi ng PHM, nag-aalok kami ng apat na espesyal na pansuportang programa. Tingnan kung paano nakakatulong ang mga programang ito sa mga miyembro para matupad nila ang kanilang mga layunin sa kalusugan.

Ang **Programang Baby + Me** ay nagtataguyod ng napapanahong pangangalaga at kalusugan mula sa simula ng pagbubuntis hanggang sa panganganak at higit pa. Kuwalipikado para sa programang ito ang mga miyembro ng HPSM Medi-Cal na buntis o kakapanganak pa lang. Ang mga nag-sign up ay puwedeng makakuha ng hanggang \$100 na mga Target GiftCard™ sa pagpunta sa dalawang konsultasyon!

- Habang nagbubuntis: Ang mga miyembrong kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa loob ng unang 12 linggo ng pagbubuntis ay tatanggap ng isang \$50 na Target GiftCard.
- Pagkapanganak: ang mga miyembrong kumonsulta sa kanilang tagabigay ng serbisyo sa pagitan ng una at ika-12 linggo pagkapanganak ay tatanggap ng isang \$50 na Target GiftCard.

Maikokonekta rin ng mga staff ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM ang mga miyembro sa iba pang lokal na mapagkukunan ng tulong at suporta at mga serbisyo, gaya ng:

- Mga breast pump.
- Mga serbisyo ng doula.
- Mga programa ng suporta sa nutrisyon.
- At marami pang iba!

## Walang babayaran ang mga miyembro ng Medi-Cal para sa mga serbisyo ng doula

Nagbibigay ang mga doula ng suporta bago manganak, sa mismong panganganak, kapag nakunan, pagkatapos manganak, at para sa mga pagbisita para sa pagpapalaglag. Kasama rin sa mga serbisyo ng doula ang mga sumusunod:

- Emosyonal at pisikal na suporta.
- Tulong sa paggawa ng plano sa panganganak.
- Suporta sa pag-navigate sa kalusugan.
- At marami pang iba!



Alamin pa ang tungkol sa Baby + Me at mag-sign up sa [www.hpsm.org/baby-and-me](http://www.hpsm.org/baby-and-me).

Puwede rin kayong mag-sign up o mag-opt out sa pamamagitan ng pagtawag sa Unit ng Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

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 tagapagtugayod o sponsor nito.

**Ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP)** ay isang libreng 12 buwang programa para sa mga miyembro ng HPSM Medi-Cal na puwedeng makapagpababa sa panganib na magkaroon ng type 2 diabetes! Kinabibilangan ito ng mga lingguhang session sa loob ng isang oras na pinangungunahan ng mga may kasanayang Lifestyle Coach sa loob ng unang anim na buwan at mga buwanang session sa huling anim na buwan. Tumutulong ang mga coach na gumawa ng mga plano sa pagkain nang malusog, pag-eehersisyo, at pagbabawas ng timbang. Nagbibigay rin sila ng mga handout para makatulong na maabot ng mga kasali sa programa ang mga indibidwal nilang layuning pangkalusugan. Bukod pa rito, bibigyan ng panggrupong suporta ang mga kasali sa programa.

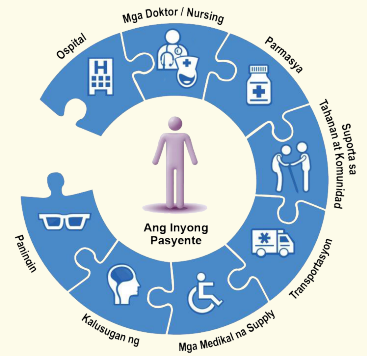
### Ang DPP ay para sa mga sumusunod:

- 18 taong gulang pataas.
- Labis ang timbang (Body Mass Index na hindi bababa sa 25 o hindi bababa sa 23 kung itinuturing ang sarili bilang Asian).
- Hindi buntis.
- Walang diabetes (type 1 o 2).
- Walang end-stage renal disease (kidney failure).
- Natutugunan ang **isa** sa mga sumusunod:
  - May prediabetes: masasabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) kung may prediabetes kayo.
  - Nagkaroon na ng gestational diabetes sa nakaraang pagbubuntis.
  - Mataas ang peligrong magkaroon ng type 2 diabetes ayon sa resulta ng Pagsusuri ng CDC sa Peligro ng Pagkakaroon ng Prediabetes sa [www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html).

Para malaman ang higit pa, sumali, o mag-opt out, tawagan ang Yunit sa Pagtataguyod sa Kalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**.

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.
- Ikkonekta 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 pagkuha ng 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, tumawag **1-800-750-4776** o **650-616-2133** (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. – 6:00 p.m.

# KUNIN ANG MGA PAG-EKSAMEN PARA SA KANSER NA KAILANGAN NINYO PARA MANATILING MALUSOG

Nakakasagip ng buhay ang mga screening test para sa kanser. Ang pagpapa-eksamen 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.

## **Nasa ibaba ang isang listahan ng mga inirerekomandang screening test para sa kanser.**

Sa susunod ninyong pagbisita, itanong sa inyong PCP kung aling screening test ang dapat na ninyong kunin.

**Pag-eksamen sa kanser sa kwelyo ng matris (cervical cancer screening):** Nakakatulong ang mga regular na human papillomavirus (HPV) test at Pap test na matukoy nang maaga ang kanser sa kwelyo ng matris. Natutukoy ng HPV test ang virus na puwedeng magdulot ng mga pagbabago sa selula. Sa tulong ng Pap test, nahahanap nang maaga ang mga abnormal na selula para magamot ang mga ito bago pa lumaki ang kanser. Para malaman ang higit pa, bisitahin ang [www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html](http://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html).

- **21-24 taong gulang:** Itanong sa inyong PCP kung kailan kukunin ang inyong unang screening test.
- **25-65 taong gulang:** Itanong sa inyong PCP kung aling pag-eksamen ang kukunin:
  - **Pap test lang:** Magpa-test kada tatlong taon hanggang edad 65.
  - **HPV test lang:** Test kada limang taon hanggang edad 65.
  - **Pap test at HPV:** Test kada limang taon hanggang edad 65.

**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. Para malaman ang higit pa, bisitahin ang [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm).

- **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.

**Pag-eksamen 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.

Para malaman ang higit pa, bisitahin ang [www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm).

- **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-eksamen. Itanong sa inyong PCP kung gaano kayo kadalas dapat magpa-eksamen at kung aling test ang kukunin.

