

TAG-ARAW 2018

Pahina 2

Mga Opyong Gamot sa Kiro: Posibleng Mas Mahusay ang Mas Mababa

Ano ang Pormularyo?

Umiinom ba Kayo ng Pildoras para sa Mataas na Presyon ng Dugo?

Ano ang Diabetic Retinopathy?

Maghanda, Mag-Sync, Pumunta na!

Pahina 3

Giniling na Karne na Maraming Sibuyas

Mga Pagbisitang Well-Child – Mga Sanggol hanggang Kabataan
Bakit Kailangan ng Anak ko ang mga Bakuna?

Pahina 4

Protektahan ang Inyong Anak sa Lead Poisoning
(Pagkalason sa Tingga)

Mga Maagang Interbensiyon para sa Pagka-antala ng
Development sa Mga Batang Edad 0 hanggang 3

Kapag “Kinalakhan” na ng Inyong Anak ang
kanyang Pediatrician

Pahina 5

Paninigarilyo

Mga Serbisyo sa Miyembro (Member Services) ng PHC

Mga Serbisyonang Pang-Laboratoryo

Alam ba ninyong nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo
sa Pagsasalin?

Mahalaga Kayo sa Amin. Mahalaga ang Paglunas sa
Inyong Kiro

Pahina 6

Mga Bagong Pagbabago sa Programang CCS

Pagprotekta Sa Inyong Impormasyong Pangkalusugan
Narito na ang Inyong Member Portal!

Bukas sa Publiko ang ilang Miting ng PHC

Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC (PHC Member Handbook)

Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Taunang Pahayag ng Pagsisiwalat

Kinikilala ng PHC na posibleng hindi masyadong nagagamit ang lahat ng pangangalaga at serbisyo at kumikilos na ito ngayon para masuri ito. Nakabatay ang mga desisyon na ginagawa ng PHC sa pagkakaangkop ng pangangalaga at kung mayroong pagkakasakop. Hindi nagbibigay ang PHC ng anumang uri ng bayad, insentibo, o gantimpala sa mga tagabigay ng serbisyo, tagapayo, o kawani para tangihan ang mga serbisyo sa paggamot na naaangkop sa mga miyembro o tangihan ang pagkakasakop.



P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849



magkasama para sa iyong
KALUSUGAN

Malugod na ipinapahayag ng Partnership HealthPlan ang BAGONG PALLIATIVE CARE (ESPESYAL PANGANGALAGA PARA SA MALUBHANG SAKIT) na benepisyo.

Ano ang pangangalagang palliative?

Nagkakaloob ng tulong ang pangangalagang palliative sa mga pasyente upang mapabuti ang kalidad ng buhay sa pamamagitan ng pagpapaghinawa ng kirot at ligalig na dala ng kanilang karamdaman. Nakikipagtrabaho sa pasyente ang Pangkat para sa Pangangalagang Palliative upang mapabuti ang kalidad ng buhay sa pamamagitan ng pagtulong na malunasan ang paghihirap, kapwa ng mga pasyente at kanilang pamilya.

Sino ang nasa Pangkat para sa Pangangalagang Palliative

Binubuo ang Pangkat para sa Pangangalagang Palliative ng mga doktor, nars, social worker, at tagapayo sa pangangalagang espirital. Nakikipagtulungan ang pangkat na ito sa mga pasyente kaugnay ng kanilang mga pangangailangang pisikal, pangkaisipan, pandamdamin, panlipunan at espirital.

Ano-anong serbisyo ang matatanggap ng mga pasyente?

Kabilang sa mga serbisyo ang:

- Mga pagbisita sa tahanan kasama ang Pangkat para sa Pangangalagang Palliative
- Mga layunin sa paggamot at pangangalaga
- Suporta sa telepono 24/7
- Pagkontrol sa kirot at sintomas
- Suporta ng caregiver
- Mga serbisyonang panlipunan tulad ng pabahay, pagkain, transportasyon, atbp.
- Mga serbisyo para sa suportang espirital

Sino ang makakatanggap ng benepisyo?

Mabibigyan ng pangangalagang palliative ang mga miyembro kung ipinaalam na sa kanilang mayroon silang isa sa mga sakit na ito.

- Kanser - stage o antas III o IV
- Pagpalya ng Puso o Congestive Heart Failure (CHF)
- Pangmatagalang Nakakabarang Sakit sa Atay
- Pinakahuling Yugto ng Sakit sa Atay

May ilan pang ibang pamantayan. Layunin na maipagkaloob ang mga serbisyonang ito sa mga miyembrong higit na kailangan ng tulong sa dulo ng kanilang buhay ngunit hindi pa handa sa pangangalaga sa ospisyo. Ang mga miyembrong tumatanggap ng benepisyo ng pangangalagang palliative ay dapat na handang pag-usapan ang tungkol sa pagpapalano ng advance care (nauna nang naplanong pangangalaga para sa panahong hindi na makapagdesisyon ang pasyente).

Mayroon bang Pangkat para sa Pangangalagang Palliative sa county kung saan ako nakatira?

Nakikipagtulungan kami sa maraming kompanya upang makapagserbisyo sa bawat 14 na county na pinaglilingkuran namin.

Kung gusto ninyong makatanggap ng mga serbisyo ng pangangalagang palliative o kung may katanungan kayo tungkol sa benepisyo, tumawag sa:

- Departamento ng mga Serbisyo sa Miyembro (Member Services Department): **(800) 863-4155**
- Departamento ng Koordinasyon sa Pangangalaga (Care Coordination Department): **(800) 809-1350** ❖

Mga Opyong Gamot sa Kiro: Posibleng Mas Mahusay ang Mas Mababa

Maraming gamit ang mga gamot. Halimbawa, mapapababa ng mga gamot ang blood sugar o asukal sa dugo kung masyado itong mataas. Nilalabanan din ng mga ito ang impeksiyon o pinapaghinawa ang kirot. Kapag ginamit sa wastong paraan, makakatulong ang mga gamot para gumaling kayo. Gayon pa man may mga side effect ang mga gamot. Puwedeng makasakit ang mga ito kapag napasobra ang gamit. Ang mga opyong gamot sa kirot, tulad ng morpina o hydrocodone, ay grupo ng mga droga na kapag napasobra ay puwedeng seryosong makasama at magdulot maging ng kamatayan.

Palaging nasa balita ang mga kuwento ng panganib at trahedya na dahil sa sobrang dosis ng opyo. Sa liblib na rural na lugar man o sa malaking siyudad, naapektuhan tayong lahat ng sobrang dosis ng opyo. Ngayong taglagas, gagawa tayo ng pagbabago para makatulong na gawing mas ligtas ang paggamit ng mga opyong gamot. Ibababa natin ang ating sakop na pang-araw-araw na opyong katumbas ng morpinang dosis (morphine equivalent dose, MED) mula 120 tungo sa 90 milligrams kada araw. Rekomendado ang pagbababa ng MED mula 120 tungo sa 90 ng Sentro para sa Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control) ng Estados Unidos. Ang ibig sabihin sa pagbabagong ito, kapag higit pa sa pang-araw-araw na 90 MED ang dosis ng opyong gamot, kailangang magsumite ang doktor o pharmacist ng Hiling na Awtorisasyon sa Paggamot (Treatment Authorization Request, TAR). Maipapaliwanag ng TAR kung bakit kailan sa paggamot ang isang dosis na higit sa pang-araw-araw na 90 MED. Makakatulong ang mga opyong gamot na mapaghinawa ang kirot kapag ginamit sa tamang paraan at sa tamang dosis. Ang paggamit ng sobrang opyo ay seryosong makakasama at magdulot maging ng kamatayan. Sa pakikipagtulungan sa mga doktor, pharmacist, at nars, magagawa nating ligtas at kapaki-pakinabang ang paggamit ng opyong gamot. ❖

Ano ang Pormularyo?

“Anong mga gamot ang sakop ng seguro ko?” o “Paano ko malalaman kung sakop ang gamot ko?” Mga karaniwang tanong ito na ginagawa sa parmasya. Kapag narinig ng teknisyen sa parmasya o ng pharmacist ang mga tanong na ito, ita-type nila ang ilang salita sa kanilang computer. Sa ilang segundo, sasabihin ng computer kung sakop ang isang gamot o hindi. Galing ang sagot sa tinatawag na Pormularyo. Ang Pormularyo ay listahan ng mga gamot na sakop. Para sa PHC, nagmimiting ang isang grupo ng mga tagabigay ng serbisyo at pharmacist kada tatlong buwan para repasuhin at baguhin ang Pormularyo. Sinusuri at pinipili ang mga gamot para sa kalidad, pagiging ligtas, presyo at kung gaano kabisa.

Matitingnan ng mga doktor at pharmacist ang aming Pormularyo para malaman kung sakop ng PHC ang mga gamot. Kapag alam nila ito, mabibigyan nila kayo ng reseta ng sakop na gamot na makukuha ninyo nang walang hadlang. Kung hindi sakop ang gamot, mahihiling ng inyong doktor sa amin ang Paunang Pahintulot (tinatawag ding Treatment Authorization Request o TAR).

Pakitingnan ang Pormularyo ng PHC para sa kompletong listahan ng gamot na sakop at mga pagbabagong ginawa sa Pormularyo. Ang Pormularyo ng PHC ay nasa aming website sa www.partnershiphp.org o tumawag sa (800) 863-4155. ❖

Umiinom ba Kayo ng Pildoras para sa Mataas na Presyon ng Dugo?

Heto ang Kailangan Ninyong Malaman

Umiinom ba kayo ng pildoras para sa mataas na presyon ng dugo? Kung oo, napakaimportanteng kumonsulta sa inyong doktor taon-taon. Kung minsan, kailangang baguhin ang dosis o bisa ng pildoras para sa presyon ng dugo. Titiyakin rin ng inyong doktor ang tungkol sa mga side effect o iba pang posibleng epekto sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga sintomas at pag-eeksamen sa inyong dugo kada taon.

Susuriin ng taunang blood test na ito ang mga sumusunod:

- Kung gaano kahusay ang paggana ng inyong bato
- Titiyakin nito na hindi masyadong mataas o mababa ang blood salt o asin sa dugo na tinatawag na Potassium (mapanganib pareho)



Kapag nagpapa-eksameng panlaboratoryo kayo taon-taon, maiiwasan ang pakiramdam ng pagkahilo, pagkahimatay, hindi makaihi, at pagkasira ng bato. Kumonsulta sa inyong doktor kung kailangan ninyo ng taunang pag-eeksamen ng dugo.

Kahit na mabuti ang pakiramdam ninyo, huwag itigil ang pag-inom ng inyong pildoras o palitan ang inyong dosis nang hindi muna kumokonsulta sa inyong doktor. ❖



Ano ang Diabetic Retinopathy?

Ang diabetic retinopathy ay sakit na nakaaapekto sa mga mata. Nakakasira ang sakit na ito sa mga ugat ng dugo sa mga tissue sa likod ng mata. Sensitibo sa liwanag ang tissue na ito. Tinatawag itong retina. Nakabalot na nerbiyo (nerve) ang retina na tumatakip sa likod ng mata. Ito ang bahagi ng mata na kumukuha ng retrato at ipinapadala ang mga larawan sa inyong utak. Nagkakaroon ng kondisyong ito ang sinuman na may Type 1 o Type 2 na diyabetis.

Puwede itong lumala sa pagdaan ng mga taon. Puwede itong makapanlabo ng paningin at makabulag. Kung minsan hindi nagkakasintomas ang tao hanggang huli na para gamutin sila. Dahil dito, importanteng regular na magpatingin ng mata.

Maiiwasan ba ang diabetic retinopathy? Mapapababa ang tsansa ninyong masaktan ang maliliit na ugat ng dugo sa mata sa pamamagitan ng pagpapanatili ng taas ng blood sugar at presyon ng dugo ninyo sa loob ng inaasahang mga limitasyon. Kung naninigarilyo kayo, sikaping tumigil na. Pinapalubha ng paninigarilyo ang panganib sa pagkawala ng paningin o pagkabulag.

Pangalagaan ang mga mata ninyo. Kumonsulta sa inyong doktor ng mata tungkol sa taunang pag-eksamen ng mata na may pagdilat (dilation) – kahit na mukhang maayos ang inyong paningin.

Bisitahin ang website namin sa www.partnershiphp.org para sa tulong sa pagtigil sa paninigarilyo. ❖

Pinanggalingan: Mayo Clinic

Maghanda, *Mag-Sync*, Magpunta na!

Bilang patakaran, bumibisita ang pasyente sa parmasya nang 2-3 beses sa isang buwan. Kung hindi handa ang pagpupuno ng reseta sa anumang dahilan, kailangang bumalik ang pasyente. Isipin na maganda sana kung kailangan ng mga pasyente ng isa lamang na pagpunta sa isang buwan sa kanilang parmasya para sa kanilang mga gamot. Maraming parmasya ang may programa ngayon na tinatawag na Medication Synchronization o Med Sync. Isang kasangkapan ang Med Sync na tumutulong sa pasyente na makuha ang lahat ng kanilang regular na gamot para magamit nila gaya ng ipinayo ng kanilang doktor. Nakatitipid din ito sa oras, enerhiya, at pera sa pagsasama-sama ng mga pagbisita sa isang biyahe lamang.

Sa Med Sync, gumagawa ng buwanang pakikipagkita ang parmasya para sa pagkuha ng mga gamot. Sa pagtatakda ng naka-iskedyul na petsa ng pagkuha, maaayos ng parmasya ang anumang problema na mangyayari sa reseta bago ang pakikipagkita. Kasama na rito ang pagtawag sa doktor para sa pagpupuno ng reseta, o kahit sa pagbubukas lamang para sa paglilingkod. Bukod rito, sa pamamagitan sa pagkakaroon ng iskedyul para sa pagkuha ng gamot, makapaghanda ang pasyente ng anumang tanong sa kanilang pharmacist. Para sa pharmacist, pinapayagan sila ng Med Sync na maihanda ang anumang gusto nilang mapag-usapan kasama ng pasyente, at magbigay ng mga kaugnay na serbisyo tulad ng iniksiyon para sa trangkaso.

Kausapin ngayon ang inyong pharmacist tungkol sa Med Sync. Isang pagbisita, isang beses sa isang buwan. ❖

Masustansiyang Recipe na Dapat Subukan

Giniling na Karne na Maraming Sibuyas



Paghahanda: 20 minutos | **Pagluluto:** 40 minutos | **Maisisilbi sa:** 6

Mga Sangkap

- 1 lb hilaw na giniling na karneng baka na kaunting-kaunti ang taba
- 2 tasa brown mushrooms na tinadtad nang pino
- ¼ tasa ng French onion soup/dip seasoning mix
- ¼ tasa ng puti ng itlog (mula sa 2 malaking itlog) o walang taba na likidong pamalit sa puti ng itlog
- 2 kutsarita ng whole-wheat panko na breadcrumbs
- ½ kutsarita ng garlic powder
- ¼ kutsarita ng paminta
- 1 kutsarita ng light whipped butter o light buttery spread
- 3 tasa ng ginayat nang manipis na sweet onions o sibuyas
- 1 kutsarita ng tinadtad na bawang
- 3 hiwa ng reduced-fat kesong provolone na hinati sa apat

Mga direksiyon

1. Painitin ang oven nang 375 degrees. Mag-spray sa 12-cup muffin pan ng non-stick spray.
2. Sa malaking bowl, paghaluing mabuti ang karneng baka, mushrooms, seasoning mix, puti ng itlog/pamalit, breadcrumbs, garlic powder at paminta
3. Pantay na ilipat sa muffin pan, at kalusin ang ibabaw. I-bake o ihurno hanggang sa mabuo na medyo sunog sa mga gilid, mga 35 minuto.
4. Samantala, tunawin ang butter sa malapad na skillet sa katamtamang init. Idagdag ang sibuyas, at lutuin at halu-haluin nang 15 minuto.
5. Idagdag ang tinadtad na bawang, at lutuin at halu-haluin hanggang sa bumango ang bawang at mag-karamel ang onions, mga 3 minuto.
6. Pantay na ikutsara ang onions sa meatloaves at lagyan ng keso sa ibabaw. I-bake hanggang sa matunaw ang keso, mga 3 minuto.

MAISISILBI SA 6

Mga Pagbisitang Well-Child – Mga Sanggol hanggang Kabataan

Kahit na malusog ang inyong anak, mahalaga ang mga check-up. Pinapanatili nitong malusog ang inyong anak. Sa oras ng check-up maikokonsulta ninyo ang anumang inaalala ninyo. Rerepasuhin ng inyong doktor ang regular na kalusugan, paglaki at pag-unlad ng inyong anak at pagkakalooban ang anak ninyo ng kailangang serbisyo sa kalusugan, tulad ng:

- Pagkonsultang pangkalusugan (mula ulo hanggang paa na eksameng pisikal)
- Mga pag-eeksamen at serbisyo sa laboratoryo para sa paningin, pandinig at sa balat para sa Tuberculosis (TB)
- Mga iniksiyon
- Pagsubaybay sa paglaki ng inyong anak
- Pagpapadala ng inyong anak sa ibang doktor, kung kailangan

Kung bago kayo sa PHC, napakahalaga para sa inyong anak na kumonsulta agad sa doktor. Oras ito para makilala ang isa't isa at rmaepaso ang katayuan ng kalusugan ng inyong anak.

Para sa mga sanggol, dapat mangyari ang maraming pagbisitang well-child sa una at ikalawang taon. Kailangang makakuha ng pagbisitang pangkagalingan (well visit) ang mga bata at kabataan minsan sa isang taon. Sa tulong ng mga kasalukuyang pagbisitang well-child, madalas na matutukoy at matutugunan ng doktor ng inyong anak ang mga problema sa kalusugan bago lumubha ang mga ito.

Gawin nang maaga ang pagtatakda ng konsultasyon para sa inyong anak. Isulat ang mga gusto ninyong tanungin at mapag-usapan. Ang pagbisitang well-child ang oras para magtanong at makuha ang mga impormasyon tungkol sa:

- Kalusugan at kaligtasan
- Nutrisyon at pagkain
- Kagalingang pisikal at pangkalahatang pangangalaga ng kalusugan
- Mga ugali sa pagtulog
- Kung gaano kahusay ang paglaki ng inyong anak
- Mga problema tulad ng pagkatuto o inaalala tungkol sa mga taon ng pagka-tinedyer

Kapag bumibisita kayo sa panahong may sakit ang anak ninyo, nakatuon ito sa problema at hindi nagkakapanahon ang doktor upang makagawa ng kompletong eksaminasyon at matugunan ang lahat ng mahahalagang paksa tungkol sa pag-iwas sa sakit at edukasyong pangkalusugan. Para makuha ang buong atensiyon ng inyong doktor, kailangan ng inyong anak ang pagbisitang well-child. Mangyaring gawan agad ng iskedyul ng konsultasyon ang inyong anak. ❖

Bakit Kailangan Ng Anak Ko Ang Mga Bakuna?

Gusto ng mga magulang na maging malusog ang mga anak nila. Ang mga bakuna, o iniksiyon, ay mahalagang bahagi ng pananatiling malusog ng inyong mga anak. Pero maraming magulang ang may mga tanong tungkol sa mga bakuna, gaya ng paano ba nagkakabisa o kung ligtas ba ito. Tingnan natin ang ilang tanong ng magulang tungkol sa mga bakuna.

- May reaksiyon ang ilang bata sa mga iniksiyon, kaya ligtas ba ang mga ito? Sinusbok ang iniksiyon nang maraming taon bago maging handa ang mga ito na gamitin sa tao. Ginagawa ang mga pagsubok para siguraduhing mabisa ang mga iniksiyon at ligtas sa karamihan ng tao. Puwedeng makaramdam ng sakit o pamumula at pamamaga ang ilang bata dahil sa iniksiyon. Kung minsan, nagkakasinat ang bata, pero bihira ang masamang reaksiyon sa mga iniksiyon. Kung nag-aalala kayo sa reaksiyon ng inyong anak pagkatapos mainiksiyonan, kailangang tawagan ninyo ang doktor ng inyong anak o ang Tagapayong Nars (Advice Nurse) ng PHC sa **(866) 778-8873**.
- Kung hindi na karaniwan ang mga sakit ng bata gaya noong 20 o 30 taon na ang nakararaan, bakit kailangan pang mainiksiyonan ang mga bata? Ang ilang sakit gaya ng polio at diphtheria ay hindi na kasingkaraniwan ngayon, pero puwedeng lumitaw ulit nang mabilisan kapag walang pag-iiniksiyon. Ang ilang sakit gaya ng tigdas, tusperina (whooping cough) at bulutong (chicken pox) ay karaniwan pa at puwedeng maging sanhi ng pagkakasakit ng mga bata taon-taon. Sanhi

ng mga matagalang problema ang ilang sakit at puwedeng ikamatay. Bagamat may ilang batang nainiksiyonan na nagkakasakit ng mga ito, ang karamihan sa mga nagkakasakit ay iyong hindi nainiksiyonan.

- Paano nagiging mabisa ang mga bakuna? Nagiging mabisa ang mga bakuna sa paraang nagiging mabisa rin ang ating immune system. Gumagana ito para magprotekta laban sa mga sakit. Kumikilos ang bakuna na kagaya ng sakit sa katawan pero hindi nagsasanhi ng sakit. Lumilikha ang immune system ng mga antibody laban sa sakit para maging handa ito sa paglaban sa sakit kapag naengkuwentro ng anak ninyo ang sakit. Para itong ang linya ng opensiba na nagpoprotekta sa quarterback sa larong football.
- Bakit kailangan ng anak ko ng maraming dosis para sa ilang bakuna? Para mapalakas ang proteksiyon laban sa ilang sakit, kailangang gamitin sa mas mataas na dosis ang bakuna sa loob ng isang takdang panahon. Ipinapagamit din ang ilang bakuna bilang booster o pampalakas sa buong buhay para laging palakasin ang depensa sa mga sakit.

Katuwang ninyo ang doktor ng inyong anak para mapanatiling malusog ang anak ninyo. Handa silang sagutin ang lahat ng inyong tanong at inaalala tungkol sa mga bakuna. Kung hindi pa dumadaan ang inyong anak sa well-child checkup ngayong taon, tumawag na ngayon para sa petsa ng pagkonsulta. Tanungin kung aling mga bakuna ang posibleng kailangan ng inyong anak. ❖



Protektahan ang Inyong Anak sa Lead Poisoning o Pagkalason sa Tingga

Mabagsik na lason ang tingga o lead lalo na sa inyong mga batang anak. Nakakaapekto ito sa halos lahat ng sistema sa kanilang katawan. Kahit kaunti lamang ng mga ito ay puwedeng magdulot ng kapansanan sa pagkatuto at mga pangunahing problema sa kalusugan. Posibleng makasira ang matataas na level, o marami nito, sa kanilang utak at maging sanhi pa ng kamatayan.

Mga Tip para Maprotektahan ang Inyong mga Anak sa Lead Poisoning

- Sabihin sa inyong doktor kung naninirahan ang anak ninyo, o madalas tumigil sa lugar na naitayo bago ang 1978 na may bakbak o tuklap na pintura o inayos kamakailan lamang.
- Sabihin sa inyong doktor kung kararating lamang ninyo mula sa ibang bansa o umampon ng bata mula sa bansang may mataas na level ng environmental lead o tingga sa kapaligiran, tulad ng: Egypt, China, India, Thailand, Mexico at Peru.
- Huwag payagan ang inyong mga anak na maisubo ang susi ng kotse.
- Kung mayroon sa inyong bahay na nagtatrabaho kung saan makakapitan ng lead dust (napakaliliit na bahagi mula sa nabakbak na pintura) ang kanilang damit, siguraduhin na nagpapalit ang taong iyon ng damit bago yumakap sa inyong anak.
- Huwag palapitin ang inyong mga anak sa nababakbak na pintura.
- Mag-ingat sa paggamit ng mga produkto mula sa ibang bansa tulad ng palayok o pinggan.
- Puwedeng may lead ang ilang kendi, rekado, gamot at kolorete na gawa sa labas ng Estados Unidos.
- Ang mga kendi na may sampalok, chili powder, o asin na galing sa minahan sa ilang dako ng mundo, ay posibleng nagtataglay ng mataas na level ng lead. Maging alerto. Nakakita na ng mataas na level ng lead sa lalagyan ng La Tia skin cream.

- Hugasan nang madalas ang mga laruan, pacifier, at pasemano ng bintana.
- Hugasan ang mga kamay ng inyong anak bago siya kumain.

Kung Buntis Kayo

- Huwag gumamit ng inimport na rekado, tsitsirya, panlunas sa karamdaman, kolereite o palayok.
- Huwag kumain ng mga produktong di-pagkain tulad ng clay o luwad, palayok, lupa, o bakbak na pintura.
- Magpa-eksamen ng dugo kung sa palagay ninyo ay nalantad kayo sa lead. Ang inyong sanggol na hindi pa naisisilang ay magkakaroon ng parehong level ng lead na katulad ng sa inyo.
- Posibleng magkaproblema sa pagkatuto at pag-uugali ang mga batang isinilang ng mga inang na-lead poisoning.

Tinanggal na nitong nakaraang mga taon ang lead mula sa maraming produkto at suplay na pambahay. Gayunman, maganda pa ring magkaroon ng simpleng pag-eksamen ng dugo sa opisina ng inyong doktor, kung saan matutukoy ang lead poisoning. Inirerekomenda na dapat na maeksamen sa lead ang mga batang edad 12 buwan at 24 buwan. Kapag hindi nagawa ang pag-eksamen sa mga edad na ito, dapat na maeksamen ang inyong anak nang hanggang 6 taong gulang. Kung minsan, puwede ring maeksamen ang mas nakatatandang mga bata. Kung may matukoy na lead sa dugo, puwedeng gumawa ng pangalawang pag-eksamen ang doktor. Posibleng kailangan ring ma-eksamen ang ibang miyembro ng inyong tahanan.

Importanteng malaman na kailangan ng agarang paggamot ang mataas na level ng lead. Hindi dito natatapos ang lead poisoning. Kailangan ninyong makita ang pinagmumulan ng lead at alisin ito. Matutulungan kayo ng doktor dito.

Para sa karagdagang kaalaman, tumawag sa National Lead Information Center sa **(800) 424-5323**. Bukod rito, posibleng may makuha kayong lead detection kits, o kagamitan para matukoy ang pagkakaroon ng lead, sa inyong lokal na tindahang hardware. ❖

Pinanggalingan: State of California Department of Public Health

Mga Maagang Interbensiyon para sa Pagka-antala ng Development sa Mga Batang Edad 0 hanggang 3

Nag-aalala ako sa development (pisikal at emosyonal na pag-unlad, pati na rin ng pananalita at pag-iisip) ng anak ko. Ano ang magagawa ko? Kung nag-aalala kayo sa development ng anak ninyo, simulang kausapin ang doktor ng inyong anak. Puwedeng mag-eksamen ang doktor para malaman kung mayroong pagka-antala sa development o kapansanan. Kapag natukoy sa inyong anak ang pagka-antala sa development o kapansanan, puwede siyang maging kuwalipikado para sa suporta at mga serbisyo. Ipinagkakaloob ang mga serbisyong ito sa inyong mga lokal na Regional Center (Panrehiyong Sentro). Wala kayong gagastusin. Kasama aa unang interbensiyon para sa mga batang may gulang 3 taon pababa ang:

- Terapiya sa Pananalita
- Terapiya sa Pagpapakain
- Pisikal na Terapiya (paggamot sa pamamagitan ng mga pisikal na pamamaraan kagaya ng pagmamasaha, paggamit ng init at ehersisyo)
- Suporta ng Magulang
- Pagsasanay sa mga Kakayahan
- Pamamahala sa Kaso

Kung sa palagay ninyo ay kailangan ng inyong anak ang mga serbisyong ito, tawagan ang inyong lokal na Regional Center:

- Yolo County: Alta California Regional Center **(916) 978-6400**
- Mga County ng Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou, Trinity: Far Northern Regional Center **(530) 222-4791**
- Marin County: Golden Gate Regional Center **(415) 546-9222**
- Mga County ng Del Norte, Humboldt, Mendocino at Lake: Redwood Coast Regional Center **(707) 445-0893**
- Mga County ng Napa, Solano, at Sonoma: NorthBay Regional Center **(707) 256-1100**

Ano ang Terapiya para sa Kalusugan ng Pag-uugali (Behavioral Health Therapy, BHT)?

Ang BHT ay pangangalaga na layuning tulungan ang mga bata na may mga pag-uugaling hindi angkop sa development. Kalahok dito ang isang therapist (dalubhasa sa terapiya) na nakikipagtulungan nang malapitan sa inyo at sa inyong anak para sa mga natatanging pangangailangan sa pag-uugali, tulad ng pakikipagkomunikasyon, pag-uugaling nakakasakit ng sarili, at iba pa, gayundin ang pagsasanay sa magulang para mapaunlad ang (mga) pag-uugali ng anak ninyo sa mga partikular na kakayahan. ❖

Kapag “Kinalakhan” na ng Inyong Anak ang kanyang Pediatrician

Higit pa sa mga laruan at damit ang kinalalakan ng mga bata habang tumatanda. Habang lumalapit na sila sa pagkakaroon ng sapat na gulang, mas mabuting pamahalaan ang kanilang pangangalagang pangkalusugan ng Tagabigay ng Serbisyo sa Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider, PCP) na nanggagamot ng may sapat na gulang. Nangangalaga ng mga bata ang mga pediatrician. Nanggagamot naman ang mga tagabigay ng serbisyo sa Paggamot sa Pamilya (Family Practice) kapwa ng mga bata at ng may sapat na gulang. Tumitigil na ang ilang Pediatrician na manggamot ng bata pagdating nito sa ikalabingwalong (18th) kaarawan. Nakakapangalaga ang ibang Pediatrician ng mga pasyente hanggang sa umabot sila sa gulang na beinte-uno (21).

Nasa ibaba ang Mga Madalas Itanong at Mga Sagot para matulungan ang inyong anak sa kanyang transisyon.

Ano ang dapat kong gawin kapag maglalabingwalong taon (18) na ang aking anak?

Kumonsulta sa Pediatrician ng inyong anak kung kailan pinakamabuting magpalit ng tagabigay ng serbisyo na nanggagamot ng may sapat na gulang.

Paano ko mapapalitan ang Pediatrician ng anak ko tungo sa tagabigay ng serbisyo na nanggagamot ng may sapat na gulang?

Kung hindi pa naglalabingwalong taon (18) ang inyong anak, matatawagan ninyo kami para magawa ang pagpapalit. Kung labingwalong taon (18) na ang inyong anak, kailangan nilang tawagan kami, maliban na lamang kung isinama nila kayo bilang Awtorisadong Kinatawan sa kanilang rekord ng miyembro sa aming sistema. Puwede kaming kausapin ng Awtorisadong Kinatawan sa ngalan ng miyembro. Pakitawagan kami sa **(800) 863-4155**. Puwede kaming makausap mula Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 5 p.m. Ang mga gumagamit na TTY ay makakatawag sa California Relay Service sa (800) 735-2929 o tumawag sa 711.

Paano kung may iba pa akong tanong tungkol sa pangangalaga sa aking anak?

Tumawag sa opisina ng inyong Pediatrician para sa anumang tanong o inaalala ninyo tungkol sa pangangalaga sa inyong anak. Magagabayan nila kayo sa susunod na hakbang sa pangangalagang pangkalusugan ng inyong anak bilang may sapat na gulang. ❖





Paninigarilyo

Ang paninigarilyo ang pinakamalaking maiiwasang dahilan ng karamdaman at maagang pagkamatay. Hindi mahalaga ang tanda ninyo o gaano katagal na kayong naninigarilyo, mahalagang tumigil dito. Pinabababa ng pagtigil ng paninigarilyo ang panganib ng kanser sa baga, sakit sa puso, stroke at sakit sa baga. Nagsisimula agad ang kabutihan sa kalusugan kapag tumigil kayo sa paninigarilyo.

- **Pagkatapos ng 20 minuto** magsisimulang bumaba ang presyon ng dugo
- **Pagkatapos ng 24 oras** mas mababa na ang inyong tsansa na magkaroon ng atake sa puso
- **Pagkatapos ng 1 taon** mas mababa na ang inyong panganib ng sakit sa puso
- **Pagkatapos ng 5 hanggang 15 taon** mas mababa na ang inyong panganib sa stroke

Maraming paraan ng pagtigil sa paninigarilyo. Posibleng kailangan ninyong sumubok ng iba't ibang paraan bago ito magawa, pero huwag panghinaan ng loob. Ang mahalaga ay tumigil dito. Tandaan na hindi pa huli ang lahat – lalo na kung mayroon kayong pangmatagalang sakit.

MGA TIP PARA MATULUNGAN KAYONG TUMIGIL:

- Aminin sa sarili at sa mga taong nakapaligid sa inyo na may problema.
- Sundan kung kailan at bakit kayo naninigarilyo.
- Magtakda ng petsa kung kailan titigil.
- Limitahan ang oras sa pagsama sa mga taong naninigarilyo.
- Ilista ang mga dahilan sa pagtigil sa paninigarilyo. Bitbitin ang listahan para maipaalala sa inyo ang mga dahilan kung bakit gusto ninyong tumigil.
- Kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa mga mapagpipilian sa paggamot.
- Tumawag sa sa 1-800-No-Butts para sa mga tip at tulong sa pagtigil.

Bisitahin ang aming website sa www.partnershiphp.org. at nang lubos pang matutunan ang tungkol sa tabako at mga klase. ❖

Mga Serbisyo para sa Miyembro (Member Services) ng PHC (800) 863-4155

Kung may problema kayo o mga tanong tungkol sa pangangalagang medikal ninyo, kailangang tawagan ninyo kami. Matutulungan namin kayo mula Lunes – Biyernes, 8am – 5pm. Makakatulong kami sa mga usaping katulad ng:

- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa benepisyong medikal
- Pagpili o pagpapalit ng inyong doktor o grupong medikal
- Paghiling ng bagong PHC ID card
- Mga problema sa mga singil na medikal
- Mga problema o reklamo tungkol sa inyong pangangalagang medikal
- Mga problema sa mga pagkonsulta
- Mga problema kung paano mapupunan ang inyong mga reseta
- Mga serbisyo sa pagsasalin

Mga Serbisyon Pang-Laboratoryo

Ang PHC at ang kontrata ng ilang medikal na tagabigay ng serbisyo ng PHC sa mga partikular na laboratoryo para sa mga serbisyon pang-laboratoryo nito. Kapag inirekomenda kayo ng inyong doktor para gamitin ang mga serbisyo sa laboratoryo, tiyakin na matatanong ninyo sa inyong doktor kung aling laboratoryo ang dapat ninyong gamitin. Kung hindi alam ng inyong doktor, palaging puwede ninyo kaming tawagan sa **(800) 863-4155**. ❖

Alam ba ninyong nagbibigay ang PHC ng Mga Serbisyo sa Pagsasalin?

Oo, ibinibigay namin iyan. Nagbibigay kami ng serbisyo sa pagsasalin sa oras mismo na kailangan ninyo ito (real time) kapag tumawag kayo sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro (Member Services Department). Ibibigay sa inyo ang opsiyon na pumili ng serbisyo sa ibang wika bukod pa sa Ingles, sa bawat pagtawag ninyo sa amin. Kung kailangan ninyo ng tagasalin para sa inyong pagkonsulta sa kalusugan, mabibigyan kayo nito. Tanungin lamang ang inyong doktor. Nagbibigay din kami ng serbisyo ng pagsasalang harapan. **Dapat na maaprobahan muna ito ng PHC.** Hindi ninyo kailangang ipagawa sa inyong mga anak, kaibigan o kapamilya ang pagsasalin. Walang gastos ito sa inyo o sa inyong doktor.

Isinasalin ng PHC ang lahat ng nakasulat na materyal sa labinlimang threshold na wika (wikang natukoy na pangunahing wika ng Medi-Cal). Kapag hindi natugunan ang inyong mga pangangailangan sa wika, may karapatan kayong maghain ng karaingan o apela. Puwede rin kayong pumunta sa seksiyon ng website ng PHC na may titulong “Impormasyon para sa Paghahain ng Reklamo, Apela o Pagdinig ng Miyembro” (“File a Member Complaint, Appeal or Hearing information”). Tumawag sa amin sa **(800) 863-4155** para sa iba pang impormasyon. ❖

Mahalaga Kayo sa Amin. Mahalaga ang Paglunas sa Inyong Kiroto.

Alam ba ninyo na mas nag-aalala ang mga doktor tungkol sa mga problemang sanhi ng mga pildoras para sa kirot? Gusto naming mabawasan ang inyong kirot. Hindi namin gusto na magkasakit kayo dahil sa paglunas sa inyong kirot.



- Nakikipagtulungan kami sa inyong doktor para siguraduhin na ligtas ang dami ng pildoras sa kirot na ginagamit ninyo. Sinusunod namin ang mga gabay na federal para sa dami ng pildoras sa kirot na ipinapayo sa inyo ng doktor ninyo nang walang Hiling na Awtorisasyon sa Paglunas (Treatment Authorization Request, TAR). Kung nag-aalala kayo tungkol sa dami ng pildoras na ginagamit ninyo o may mga tanong kayo tungkol dito, mangyaring kausapin ang inyong doktor.
- Kung gumagamit kayo ng mga pildoras sa kirot para sa pangmatagalang problema sa kirot, puwedeng makipagtulungan sa inyo ang inyong doktor para unti-unting bawasan ang inyong dosis. Sana ay maintindihan ninyo na ginagawa ito ng inyong doktor para mapanatili kayong ligtas.
- Kausapin ang inyong doktor ngayon. Magplano na ihinto ang paggamit ng pildoras sa kirot kapag hindi na ninyo ito kailangan.

Mga impormasyong kailangan ninyong malaman kapag nagsimulang gumamit ng gamot sa kirot:

- Kung gumagamit kayo ng mahigit sa isang pildoras sa isang buwan, pinapataas ninyo ang panganib na mangailangan kayo ng pildoras sa kirot sa inyong buong buhay. Kapag binigyan kayo ng pildoras sa kirot sa unang beses dahil sa sakuna o operasyon, gugustuhin ng inyong doktor na tumigil kayo sa paggamit ng pildoras sa kirot sa pinakamaikling posibleng panahon.
- Pagkatapos lamang ng isa o dalawang buwan, hindi na nakatutulong ang pildoras sa kirot. Sa ilang kaso, nagagawa pa nitong mapatindi ang kirot na nararamdaman ninyo.
- Hindi mabuting isabay sa ibang gamot ang pildoras sa kirot.

Kung gumagamit kayo ng malalakas na gamot sa kirot at may mga tanong kayo, mangyaring kausapin ang inyong doktor. ❖

Mga Bagong Pagbabago sa Programang CCS

Isang programa ng estado ang California Children Services (CCS) para sa mga batang may mga partikular na problema sa kalusugan. Ang mga batang may edad hanggang 21 taon ay puwedeng tumanggap ng kailangan nilang pangangalaga at serbisyo sa kalusugan sa pamamagitan ng programang ito. Malaki ang pagkakaiba ng programang CCS sa bawat county batay sa heograpiya, lawak at pagpopondo.

Pinaplano ng California Department of Health Care Services na gawing benepisyo ng Medi-Cal Manage Care Plan ang mga serbisyong CCS. Kilala ang pamamaraang ito bilang Modelo para sa Kabuuang Kagalingan ng Bata (Whole Child Model, WCM).

Sa bagong modelong ito, pamamahalaan ng PHC ang pangangalagang ipagkakaloob sa mga bata ng CCS. Hindi mawawala ang programang CCS. Mapapayagan na ngayon sa modelong ito ang mga bata ng CCS na makatanggap ng pangangalaga sa pamamagitan ng iisang sistema. Mapapadali ng modelong ito para sa mga batang CCS na makuha ang pangangalagang kailangan nila at magreresulta sa mas mabuting kalusugan. Mangyayari agad ang pagbabago ito pagdating ng Enero 1, 2019.

Aayusin at aaprobahan ng PHC ang lahat ng pangangalaga sa mga bata ng CCS. Maipagkakaloob sa mga bata ang parehong mga sakop na benepisyo, kabilang na ang:

- Pangunahing Pangangalaga
- Parmasiya
- Pangangalagang espesyal
- Mga pansuhay at iba pang serbisyo

Dapat ay kailangan sa paggamot ang mga serbisyong ito at ipinayo ng gumagamot na doktor ng bata.

Pakitawagan kami sa **(800) 863-4155** kung may iba pa kayong tanong. ❖

Narito na ang Inyong Member Portal (Magagamit na Website ng mga Miyembro)!

Ano ang Member Portal? Isa itong kasangkapan para tulungan kayo sa pamamahala sa inyong pangangalagang pangkalusugan. Kasama ng Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer (Consumer Advisory Committee, CAC), ginawa namin ang Member Portal para madaling magamit. At magagamit ninyo ito anumang oras sa araw o gabi.

Ano ang magagawa ko sa Member Portal? Maraming katangian ang portal na makakatugon sa inyong mga pangangailangan. Ilan sa mga katangian ang:

- Palitan ang Inyong Primary Care Provider (PCP) o Tagabigay ng Pangunahing Pangangalaga
- Mag-order ng bago o pansamantalang Member ID card
- Tingnan ang inyong pagiging kuwalipikado
- Palitan ang impormasyon kung paano kayo makokontak

Paano ako makakagamit ng Member Portal? Ang Member Portal ay nasa aming website sa www.partnershiphp.org. Kailangan ninyong magrehistro para makapagsimulang gamitin ang lahat ng magagandang katangian.

Magrehistro ngayon at pakinabangan ang inyong Member Portal. ❖

Bukas sa Publiko ang Ilang Miting ng PHC

Mayroon kaming buwanan at makalawang buwanang miting sa aming mga Miyembro ng Lupon (Board Members), kawani, kinontratang tagabigay ng serbisyo at miyembrong katulad ninyo. Bukas sa publiko ang ilang miting na ito. Kung gusto ninyong dumalo sa isa sa mga miting na ito, tawagan kami sa **(800) 863-4155** para sa impormasyon tungkol sa mga oras at lugar ng miting. ❖



Pagprotekta sa Inyong Impormasyong Pangkalusugan

Sa unang bahagi ng taong ito, sumulat kami sa mga miyembro tungkol sa Palitan ng Impormasyong Pangkalusugan (Health Information Exchange, HIE). Sa sulat, humiling kami na pirmahan ninyo ito at ipadala sa amin para malaman namin kung puwedeng maibahagi ang inyong impormasyon.

Dahil sa mga balita kamakailan tungkol sa mga taong nagnanakaw ng mga impormasyong personal, posibleng nag-aalala kayo kung paano ibinabahagi ang inyong impormasyong pangkalusugan. Posibleng Inaalala ninyo kung ligtas ito.

May batas tungkol sa kung paano namin pananatilihing ligtas ang inyong impormasyon. Ito ang Batas sa Pagpapatuloy at Pananagutan ng Segurong Pangkalusugan (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA).

Pinapayagan kayo ng HIPAA na magpasya kung sino ang makakagamit o makakakita sa inyong impormasyong pangkalusugan Sinasakop ng batas ang impormasyong pangkalusugan sa mga sulat, ipinadadala sa email, o mga file sa computer.

Kung Bakit Kami Nagbabahagi ng Impormasyon

Nagbabahagi kami ng impormasyon para hindi namin makalimutan ang mahahalagang detalye tungkol sa inyong medikal na kasaysayan. Kailangan naming maibahagi ng mga doktor ang impormasyon para matiyak na mapagkalooban kayo ng tamang pangangalaga. Ang pagbabahaging ito ay ang Palitan sa Impormasyong Pangkalusugan (Health Information Exchange, HIE). Nalilimitahan nito ang tsansa ng pagkakamali sa pangangalaga sa inyo, o na masaktan kayo, dahil sa mga gamot na hindi ninyo puwedeng gamitin.

Ibinabahagi ang impormasyon sa inyong mga doktor at mga plano ng seguro sa kalusugan na nagbabayad sa pangangalaga sa inyo. Dahil nagbabayad ng Medi-Cal ang pamahalaang pang-estado at pederal, ibinabahagi ito sa kanila.

Kung Paano Ibinabahagi ang Impormasyong Pangkalusugan

Magkakaiba ang mga patakaran tungkol sa pagbabahagi ng impormasyong pangkalusugan. Puwedeng ibahagi ang mga impormasyong pangkalusugan na hindi sensitibo sa mga doktor na nangangalaga sa iisang tao. Ang mga hindi sensitibong impormasyon ay mga bagay tulad ng mga tala mula sa mga doktor at nars, resulta ng lab test, at X-ray.

May mas mataas na antas ng proteksiyon ang mga sensitibong impormasyong pangkalusugan. Ang mga sensitibong impormasyong pangkalusugan ay mga bagay tungkol sa kalusugan ng isip, pagpigil sa pagbubuntis para sa kabataan, at pag-abuso sa droga. Hindi ibinabahagi sa mga planong pangkalusugan ang mga tala sa kalusugan ng isip. Hindi ibinabahagi sa ibang doktor ang mga plano ng paggamit sa gamot o drug treatment plan. Maibabahagi lamang ang mga sensitibong impormasyong pangkalusugan kapag may permiso ninyo.

Kung Paano Ninyo Malalaman ang Higit pa sa Nariritong Impormasyon

Malalaman ninyo ang higit pa rito sa aming website. Hanapin ang **Abiso sa mga Pamamalakad Hinggil sa Pagkapribado ng Impormasyon (Notice of Privacy Practices)** sa seksiyong Mga Miyembro (Members) ng aming website sa www.partnershiphp.org.

Kung may mga tanong kayo tungkol sa sulat, o kung kailangan ninyo ng bagong kopya, pakitawagan kami sa **(800) 863-4155**. ❖

Aklat-Gabay ng Miyembro ng PHC (PHC Member Handbook)

Mabuting mapagkukunan ng impormasyon ang inyong Aklat-Gabay ng Miyembro. Ipinapaliwanag nito ang mga serbisyo at benepisyo na bukas sa inyo bilang miyembro, Mayroon din itong impormasyon tungkol sa inyong mga karapatan at responsibilidad. Nagbibigay ito ng mga detalye kung paano maghain ng mga reklamo at apela, kung paano humiling ng ikalawang opinyon at mas marami pang magagamit na impormasyon.

Nakakatanggap ang lahat ng miyembro ng kopya ng Aklat-Gabay ng Miyembro sa unang pagpapa-enroll nila sa amin. Kung gusto ninyo ng isa pang kopya ng aklat-gabay, tawagan kami sa **(800) 863-4155** o bisitahin ang aming website sa www.partnershiphp.org. ❖

Mayroon pa ba Kayong Ibang Pagkakasakop na Pangkalusugan?

Tawagan kami sa **(800) 863-4155** para sa anumang pagbabago sa inyong pribadong plano sa seguro na pangkalusugan sa pamamagitan ng inyong trabaho, pribadong pagbabayad (private pay) o Senior Advantage na planong pangkalusugan. Posibleng maging dahilan ang mga pagbabago na hindi naireport ng pagkaantala sa pagpapapuno ng reseta o pakikipagkita sa inyong doktor. ❖