TAG-ARAW 2014

ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

HealthTALK

UnitedHealthcare® Community Plan

BUNTIS?

Subaybayan kami sa Twitter **@UHCPregnantCare**. Makakakuha ka ng mga kapaki-pakinabang na tip, mga impormasyon sa kung ano ang maaasahan at mga mahalagang paalala sa pagbubuntis. Available na ngayon sa Spanish ang mga tweet pati na rin sa **@UHCEmbarazada**. Narito kami upang bahagyang padaliin ang pangangalaga mo sa iyong sarili at sa iyong sanggol. Bisitahin ang **bit.ly/uhc-pregnancy**.

Naarawan

Ano ang ibig sabihin ng bilang ng SPF sa sunscreen

Ang ibig sabihin ng SPF ay Sun Protection Factor. Gumagana ito sa paraan na poprotektahan ka sa sunburn ng sunscreen kung gaano katagal kang masusunog nang wala ito, na tatagal ayon sa bilang ng SPF. Kaya kung masusunog ka sa loob ng 10 minuto, mapoprotektahan ka ng sunscreen na SPF 30 sa loob ng 30 minuto.

Gayunpaman, ang pagbibilang na ito ay sa laboratoryo lang ginagawa. Sa labas, ang sunscreen ay nawawalan ng bisa pagkatapos ng mga isang oras. Napakahalaga pa rin na gumamit ng sunscreen. Nakakatulong itong makaiwas sa kanser sa balat at mga pangungulobot ng balat.

Maglagay ng moisturizer o makeup na may sunscreen araw-araw. Kung medyo magtatagal ka sa labas, maglagay ng makapal na sunscreen. Maglagay ng higit pa pagkaraan ng isang oras o pagkatapos lumangoy o magpawis.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

AMC-031-HI-CAID-TAG

Durugin ang kanser

Nakatakda ka bang magpa-screen?

Makakatulong ang mga pag-screen sa kanser na mahuli nang maaga ang mga karaniwang kanser. Kapag maagang nakita, pinakaposible na magagamot ang mga ito. May ilang kanser ang maaaring mapigilan sa mga pag-screen. Para sa mga tao na may katamtamang tsansa na magkaroon, inirerekomenda ng American Cancer Society ang:

ANO: Mammography
BAKIT: Upang makita ng maaga kung may kanser sa suso
KAILAN: Mga taunang mammogram at pagsusuri ng suso sa klinika para sa mga babae simula sa edad 40. Mga pagsusuri ng suso sa klinika bawat tatlong taon para sa mga babaeng nasa mga edad 20 at 30.

ANO: Colonoscopy
BAKIT: Upang makita kung mayroon o makaiwas sa colorectal cancer
KAILAN: Colonoscopy para sa mga lalake at babae bawat 10 taon simula sa edad 50. May available ding iba pang mga pagsusuri para sa colorectal cancer; iba-iba ang mga agwat ng panahon.

ANO: Pap at HPV screening
BAKIT: Upang makita kung mayroon o makaiwas sa kanser sa sipit-sipitan
KAILAN: Pap screening para sa mga babae tuwing tatlong taon simula sa edad 21. Maaaring magtapos ang pagsusubok sa edad 65 para sa mga babae na may kasaysayan ng mga normal na resulta ng Pap. Dapat ding gawin ang pagsusuri sa HPV bawat limang taon sa pagitan ng edad 30 at 65.

Nasa peligro ka ba? May kasaysayan ka ba ng kanser sa pamilya? Labis ba ang iyong katabaan, o naninigarilyo ka? Maaaring mas mataas ang tsansa mo na magkaroon ng kanser. Magtanong sa iyong doktor kung kailangan mo bang magsimula nang mas bata sa mga screening o mas madalas na sumailalim sa mga ganoon.

Magtanong kay Dr. Health E. Hound

T: Bakit ayaw bigyan ng doktor ng antibiotic ang anak ko?

S: Simula noong natuklasan ang mga antibiotic, maraming buhay na ang naligtas. Pumapatay ang mga antibiotic ng mga mikrobyo na nagsasanhi ng ilang partikular na karamdaman at impeksyon. Gayunpaman, sinasabi ng mga eksperto na nasosobrahan ang paggamit sa mga ito. Dahil dito, nagiging hindi na tinatablan ng mga antibiotic ang ilang mikrobyo. Kapag nangyari ito, hindi na nakakatulong ang gamot kung saan ito kinakailangan. Lumala ang sakit ng mga tao at maaaring ring mamatay.

Karamihan sa mga karamdaman ay hindi mikrobyo ang nagdudulot. Hindi nakakatulong ang mga antibiotic sa ganitong mga karamdaman. Panahon lang ang makakapagpabuti sa kanilang pakiramdam. Kabilang rito ang sipon at trangkaso, na idinudulot ng mga virus. Maraming impeksyon sa tenga, bronchitis at mga impeksyon sa sinus ang idinudulot din ng mga virus.

Magtanong sa doktor. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa kung ano ang nagdudulot ng sakit sa kanya. Tandaan na mas madalas na hindi makakatulong ang mga antibiotic. Magtanong kung paano mo mapapabuti ang pakiramdam ng iyong anak habang siya ay gumagaling.

Paghanap sa Tamang Doktor

Gawin mong katambal sa kalusugan ang iyong PCP.

Kapag sumali ka sa iyong health plan, pipili ka ng primary care provider (PCP). Ibibigay o aayusin ng iyong PCP ang lahat ng pangangalaga sa iyong kalusugan. Kung kailangan mo ng mga pagsusuri o panggagamot na hindi inilalaan ng iyong PCP, bibigyan ka niya ng referral.

Dapat maging kumportable ka sa iyong PCP. Kung hindi ka kumportable, pumili ng panibago. Isipin kung ano ang gusto mo sa isang PCP. Maaaring mas gusto mo ng PCP na lalake o babae. Maaaring ang gusto mo ay nakakapagsalita sa iyong wika o katulad mo ng kultura. Maaaring ang gustuhin mo ay 'yong may klinika ng Sabado at Linggo o kailangan mo ng nasa malapit sa pampublikong transportasyon.

May iba't ibang klase ng doktor na mga PCP:

- Ang mga **FAMILY PRACTITIONER** ay gumagamot sa buong pamilya. Maaari ring naglalaan sila ng pangangalaga sa kalusugan ng mga babae.
- Ang mga **INTERNIST** ay mga nasa hustong gulang lang ang ginagamot.
- Gumagamot ang mga **PEDIATRICIAN** ng mga bata mula pagkasilang hanggang sa mga taon ng pagiging teenager.
- Ang mga **OB/GYN** ay naglalaan ng pangangalaga sa kalusugan ng mga babae. Maaaring pumili ng OB/GYN ang mga babae bukod pa sa kanilang PCP. Naglalaan sila ng birth control at pagsusuri ng STD. Naglalaan din sila ng prenatal na pangangalaga at nagpapasilang ng mga sanggol.

Ano ang tipo mo? Para sa isang listahan ng mga kalahok na provider, tingnan ang **MyUHC.com/CommunityPlan**.

PAG-UNAWA SA UM

Nagsasagawa ang UnitedHealthcare Community Plan ng utilization management (UM). Ginagawa ito sa lahat ng planong pangkalusugan sa pinamamahalaang pangangalaga. Ganito namin tinityak na natatanggap ng aming mga miyembro ang tamang pangangalaga sa tamang panahon at sa tamang lugar.

Susuriin ng doktor ang lahat ng kahilingan kapag tila hindi nakakatugon ang pangangalaga sa lahat ng alituntunin. Ang mga pagpapasya ay ibinabatay sa pangangalaga at serbisyo pati na rin sa iyong mga benepisyo. Hindi ginagawa ang mga pagpapasyang ito dahil sa pinansyal o iba pang mga pabuya.

Ang mga miyembro at doktor ay may karapatan rin na mag-apela ng mga desisyon ng pagtanggi. Ang impormasyong ito ay ilalagay sa liham ng pagtanggi. Dapat na isumite ang kahilingan sa pag-apela sa loob ng 90 araw ng pagtanggi.

May mga tanong? Maaari kang makipag-usap sa aming kawani sa UM. Tumawag lang nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Available sila nang Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m. Tunay na miyembro ng kawani sa UM makakausap mo na malalaman mo ang pangalan at titulo sa trabaho. Kung kailangan mong mag-iwan ng mensahe, mayroong tatawag sa iyo.

Gawin ang unang hakbang

Kung buntis ka, makakatulong ang Healthy First Steps. Una o pangatlong anak mo man ang iyong inaasahan, makakakauha ka ng personal na suporta sa bawat hakbang. Kapag sumali ka, makikipagtulungan ka sa isang pangkat upang matulungan kang:

- pumili ng provider para sa iyo at sa iyong anak.
- mag-iskedyul ng mga pagbisita sa iyong provider at humanap ng masasakyan papunta sa mga pagbisita.
- masagot ang mga tanong tungkol sa kung ano ang maaasahan sa panahon ng pagbubuntis.
- makipag-ugnayan sa mga lokal na mapagkukunan gaya ng Women, Infants, and Children (WIC).

Available din kami hanggang anim na araw pagkatapos ng delivery. Matutulungan ka namin na kumuha ng pangangalaga pagkatapos na maisilang ang iyong sanggol. Igagawa ka rin namin ng postpartum appointment para sa iyo.

Sumali na ngayon. Tumawag sa amin nang toll-free upang makipag-ugnayan sa Healthy First Steps. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Ang Healthy First Steps ay bahagi na ng mga benepisyo mo. Wala kang dagdag na gastos dito.

Pagpapalaki sa sanggol

Mahalaga ang bawat pagbisita ng malusog na sanggol.

Mabilis na lumalaki at nagbabago ang mga sanggol. Kaya mahalaga na magkaroon ng mga regular na pagbisita ang iyong sanggol sa kanyang primary care provider. Pagdating ng edad 2, dapat ay naka-10 pagbisita na ng malusog na sanggol ang iyong anak. Ang pagbisita ng malusog na sanggol na ito ay tinatawag minsan na Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT).

Nakakatulong sa doktor ang mga pagbisita ng malusog na sanggol na makilala ka at ang iyong anak. Natitiyak ng mga ito na malusog ang iyong sanggol. Magandang pagkakataon din ang mga ito para magtanong ka. Kabilang sa mga pagbisita ng malusog na sanggol ang:

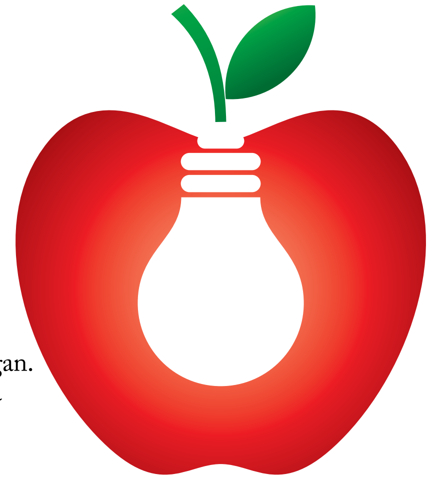
- **MGA PAGSUSURI SA PAGLAKI:** Maaaring timbangin at sukatin ang iyong anak.
- **MGA PAGSUSURI:** Sasailalim ang iyong anak sa mga kinakailangang pagsusuri. kabilang rito ang mga lead na pagsusuri pagdating ng edad 1 at 2.
- **MGA SCREENING:** Susuriin ang paningin, pandinig at paglaki ng iyong anak.
- **MGA SHOT:** Pagdating ng edad 2, tatanggap ang anak mo ng mga shot para sa 14 na sakit. Ang ilang bakuna ay ibinibigay sa mga magkasabay na shot. Karamihan sa mga shot ay kailangang tanggapin nang higit sa isang beses.

KAILAN PUPUNTA

Ang mga edad para sa mga pagbisita ng malusog na sanggol ay sa:

- 3 hanggang 5 araw
- 1 buwan
- 2 buwan
- 4 na buwan
- 6 na buwan
- 9 na buwan
- 12 buwan
- 15 buwan
- 18 buwan
- 24 na buwan

Sumali sa amin



Dumalo sa mga klase upang matuto tungkol sa iyong kalusugan at planong pangkalusugan.

Nais namin na manatili kang malusog at masulit ang iyong planong pangkalusugan. Kaya kami nag-aalok ng mga klase para sa aming mga miyembro. Libre ang mga klase. At sumasaklaw ang mga ito ng maraming paksa na maaaring intersado ka.

MGA PAGLALARAWAN SA KLASE

- **PANGANGALAGA SA IYO SA DIABETES:** Maaaring maging mahirap na mabuhay nang may diabetes. Ngunit may mga paraan upang gawing mas maayos ito. Sa klaseng ito, pag-uusapan natin kung paano nakakaapekto ang diabetes sa iyong katawan at ang mga paraan kung paano makokontrol ang iyong diabetes. Matututunan mo rin ang tungkol sa isang espesyal na programa na iniaalok namin upang makatulong sa mga miyembro na mapamahalaan ang kanilang diabetes.
- **PANGANGALAGA SA IYONG PUSO:** Matuto ng tungkol sa cardiovascular na sakit, pagbigay sa paggana ng puso at ang mga pinakamainamn na paraan upang alagaan ang iyong puso. Pag-uusapan natin ang tungkol sa aming programa sa pamamahala sa cardiovascular na sakit at ang uri ng tulong na iniaalok nito.
- **MALUSOG NA TIMBANG, MALUSOG NA BUHAY:** Pag-uusapan natin ang tungkol sa kung paano nakakaapekto ang pag-kain, pisikal na aktibidad at katuwaan kasama ng ibang tao sa ating timbang at kalusugan. At kung paano ito nagbabago habang tumatanda tayo. Matututunan mo rin ang tungkol sa aming programa sa pamamahala sa sakit at ang uri ng tulong na iniaalok nito.
- **PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN NA PANG-IWAS SA SAKIT AT MGA SCREENING NA PANG-IWAS:** Alam mo ba kung aling mga screening ng kalusugan ang dapat na gawin sa iyo ngayong taon? Mahalagang bahagi ng pananatiling malusog ang pagsailalim sa mga screening na pang-iwas. Pag-uusapan natin ang tungkol sa mga colonoscopy, mammogram at marami pang ibang screening para sa mga lalake at babae na sinasaklawan ng iyong planong pangkalusugan.
- **LAHAT NG TUNGKOL SA IYONG UNITEDHEALTHCARE COMMUNITY PLAN:** May mga tanong ka ba tungkol sa iyong mga benepisyo? Sa klaseng ito matututunan mo ang tungkol sa maraming benepisyo at serbisyo na available sa iyo bilang isang miyembro ng aming plano. Pag-uusapan natin ang papel ng iyong coordinator ng serbisyo, ang iyong mga karapatan at pananagutan at marami pa.
- **BAGAY BA PARA SA IYO ANG ISANG PROGRAMA NG PAMAMAHALA SA SAKIT?** Ang ilang kundisyon sa kalusugan ay nangangailangan ng mas tutukan na pangangalaga. Maaaring kabilang rito ang diabetes, pagbigay ng paggana ng puso, pag-abuso sa droga o katabaan. Matutunan kung paano uubra ang aming mga programa ng pamamahala sa sakit sa iyo, sa iyong doktor at sa iyong mga espesyalista upang makuha mo ang pangangalagang kailangan mo.

ISKEDYUL NG KLASE

KAUAI
Lihue Neighborhood Center
3353 Eono Street
Lihue, HI 96766

- Bagay ba para sa Iyo ang isang Programa ng Pamamahala sa Sakit? Set. 12, 2014, 2:30–3:30 p.m.
- Pangangalaga sa Iyong Diabetes: Dis. 12, 2014, 2:30–3:30 p.m.

MAUI
Lihikai School
335 S. Papa Ave
Kahului, HI 96732

- Bagay ba para sa Iyo ang isang Programa ng Pamamahala sa Sakit? Sept. 25, 2014, 6–7 p.m.
- Panagtaripato Iti Diabetes Mo: Dis. 5, 2014, 6–7 p.m.

OAHU
Davies Pacific Center, Room 118A
841 Bishop Street
Honolulu, HI 96813

- Pangangalaga sa Iyong Puso: Ago. 29, 2014, 2–3 p.m.
- Pangangalaga sa Iyong Diabetes: Okt. 24, 2014, 2–3 p.m.

PAHALA
Pahala Community Center
96-1149 Kamani Street
Pahala, HI 96777

- Lahat ng Tungkol sa Iyong UnitedHealthcare Community Plan: Hulyo 23, 2014, 12:30–1:30 p.m.
- Pangangalagang Pangkalusugan na Pang-iwas sa Sakit at Mga Screening na Pang-iwas: Okt. 20, 2014, 12:30– 1:30 p.m.

PAHOA
Neighborhood Place of Puna
15-3039 Pahoa Village Road
Pahoa, HI 96778

- Lahat ng Tungkol sa Iyong UnitedHealthcare Community Plan: Ago. 26, 2014, 10–11 a.m.
- Malusog na Timbang, Malusog na Buhay: Nob. 18, 2014, 10–11 a.m.

Markahan ang iyong kalendaryo. Basahin ang iskedyul na ito at markahan ang iyong kalendaryo sa mga klase na nais mong daluhan. Upang matuto nang higit pa, magtanong sa iyong coordinator ng serbisyo o tawagan kami (nang toll-free) sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Nagkakaisa sa komunidad!

Alam mo ba na may makikita kang mga miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan ng Hawai'i sa mga health fair, mga conference at iba't ibang kaganapan sa komunidad? Naririyan lang kami!

Mayroon kaming mga mesa para sa mga mapagkukunan kung saan makikipag-usap kami sa mga tao tungkol sa aming planong pangkalusugan. Nagpaplano kami ng mga masayang aktibidad na nakatuon sa pagtuturo tungkol sa kalusugan na maaaring lahukan ng mga miyembro. Minsan pa nga, isinasama namin si Dr. Health E. Hound! Gustung-gusto niyang magpakuha ng litrato kasama ang mga bagong mukha.

Nagboboluntaryo din kami upang masuklian ang mga komunidad kung saan kami nakatira at naghahanapbuhay. Pinapahalagahan namin ang mga ugnayan sa bawat taong nakakasama namin. Tingnan ang ilan sa aming mga kamakailang kaganapan kung saan nagkaroon kami ng pagkakataon na makiisa sa aming komunidad.

Next Step Shelter February Keiki Birthday Party, Honolulu

March of Dimes, March for Babies Walk, Hilo

Maui Family YMCA Healthy Kids Day 5K and Fun Run, Kahului

Celebrate Your Family / Cherish the Child Family Event, Hilo

March of Dimes, March for Babies Walk, Kapa'a

Next Step Shelter March Keiki Birthday Party, Honolulu

Nichol Hong, 2014 Miss Latina Hawaii Outstanding Teen, at si Annmercil Romaguera, Mrs. Hawaii Filipina 2013, kasami ni Dr. Health E. Hound sa Prevent Child Abuse Hawaii 14th Annual Teddy Bear Round-Up and Family Resource Fair sa Kaneohe.

6th Annual YMCA Healthy Kids Day, Honolulu

March of Dimes, March for Babies Walk, Kahului

March of Dimes, March for Babies Walk, Honolulu

TCOYD Diabetes Conference & Health Fair, Honolulu

9th Annual Wai'anae Coast Keiki Spring Fest, Wai'anae

Sanggunian

Member Services (Mga Serbisyo sa Miyembro) Humanap ng doktor, mangtanong ukol sa benepisyo o magparating ng reklamo, toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

NurseLine Makakakuha ng 24/7 na payong pangkalusugan mula sa isang nurse (toll-free). Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Our website (Ang aming website) Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong Handbook ng Miyembro.
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Pambansang Hotline sa Karahasan sa Tahanan) Makakakuha ng libreng kumpidensyal na tulong para sa pang-aabuso sa tahanan (toll-free).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

National Dating Abuse Helpline Maaaring magtanong ang mga teen sa isang teen o nasa hustong gulang (toll-free).
1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)

Hawaii Tobacco Quitline Makakakuha ng libreng tulong sa paghinto sa paninigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Text4baby Makakakuha ng mga mensahe tungkol sa pagbubuntis at sa unang taon ng iyong sanggol. I-text ang **BABY** sa **511411** para sa mensahe na Ingles. I-text ang **BEBE** sa **511411** para sa mga mensahe na Spanish. O mag-sign up sa **text4baby.org.**

UHC Pregnant Care Tweets Makakakuha ng mga kapaki-pakinabang na tip, mga impormasyon sa kung ano ang maaasahan at mga mahalagang paalala sa pagbubuntis.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

NAGSASALITA KAMI SA WIKA MO

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Upang makuha sa ibang wika ang dokumentong ito o ipasalin ito sa pananalita para sa iyo, pakitawagan ang aming lokal na serbisyo sa customer nang toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA) o **1-877-512-9657** (QUEST). TTY/TDD: 711. Wala kang gagastusin para sa serbisyong ito.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728** (QExA) wenno **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728** (QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728** (QExA) 或 **1-877-512-9357** (QUEST)。聽力 (TTY)／語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728**(QExA) 또는 **1-877-512-9357**(QUEST)번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.