



HealthTALK

TAGLAGAS 2018



Health4Me®

Mayroon ka ba ng UnitedHealthcare **Health4Me®** mobile app? Mayroon ang Health4Me ng karamihan sa mga feature ng iyong secure na website ng miyembro, myuhc.com/CommunityPlan. Maaari mong tingnan ang iyong digital na member ID card, maghanap ng mga doctor sa network at sentro para sa agarang pangangalaga, tingnan ang iyong mga benepisyo at higit pa. I-download ang Health4Me mula sa App Store o sa Google Play™ ngayon.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

Ikaw ang mamahala.

Maghanda para sa pagpapatingin sa iyong provider.

Masusulit mo ang pagbisita kung maghahanda ka para sa pagpapatingin sa iyong provider. Gayundin kung titiyakin mong alam ng iyong provider ang lahat ng pangangalagang natatanggap mo. Ganito mo mapapamahalaan ang iyong pangangalagang pangkalusugan:

1. Isipin mo muna kung ano ang pakay mo sa pagbisita bago ka pumunta. Subukang tumuon sa tatlong pangunahing bagay kung saan ka nangangailangan ng tulong.
2. Sabihin sa iyong provider ang tungkol sa anumang gamot o bitaminang regular mong iniinom. Magdala ng nakasulat na listahan. O dalhin mismo ang gamot.
3. Sabihin sa iyong provider ang tungkol sa iba pang provider kung kanino ka nagpapatingin. Isama ang mga provider ng kalusugan ng pag-uugali. Banggitin ang anumang gamot o paggamot na inireseta nila sa iyo. Magdala rin ng mga kopya ng mga resulta ng anumang pagsusuring isinagawa sa iyo.



CSCA18MC4332884_000

AMC-048-CA-CAID-TAG

Manatiling malusog.

Saklaw ang pangangalagang pang-iwas sa sakit.

Mahalagang makatanggap ng regular na pangangalagang pang-iwas sa sakit ang mga tao, anuman ang kanilang edad. Layunin ng pangangalagang pang-iwas sa sakit na panatilihin kang malusog. Makakatulong ito sa iyo na maiwasang magkaroon ng malulubhang problema sa kalusugan sa hinaharap. Ganap na saklaw ang pangangalagang pang-iwas sa sakit kapag sumangguni ka sa isang provider na nasa network. Wala kang gagastusin. Kabilang sa mga saklaw na serbisyo ang:

- **Mga taunang checkup para sa mga bata at nasa hustong gulang.**
- **Mga karaniwang imunisasyon.**
- **Pangangalaga para sa kababaihan.** Kabilang dito ang taunang pagbisita para sa kalusugan ng kababaihan. Kabilang sa mga pag-screen ang mga Pap test at pagsusuri para sa mga impeksiyong nakukuha sa pakikipagtalik (mga sexually transmitted infection). Saklaw ang pangangalaga bago ang panganganak. Saklaw rin ang mga serbisyo para sa pagpapalano ng pamilya, kahit pa matanggap ito mula sa isang provider na wala sa network.
- **Mga pag-screen.** Para sa mga bata, kabilang dito ang karaniwang pagsusuri sa bagong silang na sanggol at pagsusuri sa lead sa dugo (lead testing). Saklaw rin ang mga pag-screen para sa sobrang katabaan (obesity) at pag-screen sa pag-develop (developmental screening). Para sa mga nasa hustong gulang, maaaring kabilang dito ang mga pag-screen para sa presyon ng dugo, kolesterol, at diabetes. Saklaw rin ang mga pag-screen para sa mga problema sa tabako, alak, at depresyon.



Kami ang bahala sa iyo. Marami pang serbisyonang pang-iwas sa sakit ang saklaw. Tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**, para matuto pa.

Alamin ang iyong mga benepisyo sa gamot.

Bisitahin ang aming website para malaman ang tungkol sa iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot. Kabilang dito ang impormasyon tungkol sa:

- 1. Mga saklaw na gamot.** May listahan ng mga saklaw na gamot. Maaaring kailanganin mong gumamit ng generic na gamot kapalit ng branded na gamot.
- 2. Mapagkukuhanan ng mga inireseta sa iyo.** Maaari kang makakita ng botikang malapit sa iyo na tumatanggap sa plan mo. Maaari ka ring makakuha ng ilang partikular na gamot sa pamamagitan ng pagpapadala.
- 3. Mga tuntuning maaaring nalalapat.** May mga gamot na maaari lang masaklaw sa ilang partikular na sitwasyon. Halimbawa, maaaring kailanganin mong sumubok muna ng ibang gamot. (Tinatawag itong step therapy.) O kaya, maaaring kailanganin mo ng pag-apruba ng UnitedHealthcare para magamit ang isang gamot. (Tinatawag itong paunang pahintulot.) Maaaring may mga limitasyon din sa dami na maaari mong makuha para sa ilang partikular na gamot.
- 4. Anumang gagastusin mo.** Wala kang babayang copayment para sa mga inireresetang gamot.



Hanapin ito. Maghanap ng impormasyon tungkol sa iyong mga benepisyo sa gamot sa **myuhc.com/CommunityPlan**. O kaya, tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.



Kasangga mo sa kalusugan.

Ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) ang magbibigay ng o makikipag-ugnayan para sa pangangalagang pangkalusugan mo. Siya ang kasangga mo sa kalusugan. Mahalagang angkop sa iyo ang PCP mo.

Kumportable ka dapat sa pakikipag-usap sa iyong PCP. Kailangan mo ng PCP na may lokasyon ng tanggapan at iskedyul na angkop sa iyo. Mainam na pumili ng PCP na nagsasalita ng wikang ginagamit mo o nauunawaan ang iyong kultura. Maaaring gusto mo ng lalaki o babaeng PCP.

Naiiba ang mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ng mga teenager sa mga bata. Maaaring kailangan nang lumipat ng iyong anak na teenager sa isang provider ng pangunahing pangangalaga na gumagamot sa mga nasa hustong gulang. Maaaring mangailangan ang iyong anak na babae ng provider para sa kalusugan ng kababaihan, gaya ng OB/GYN.

Kung hindi angkop sa iyo ang PCP mo, maaari kang lumipat anumang oras. Maaari kang matuto pa tungkol sa mga provider ng plan online o sa pamamagitan ng pagtawag. Kabilang sa makukuhang impormasyon ang:

- Address at numero ng telepono.
- Mga kwalipikasyon.
- Espesyalidad.
- Sertipikasyon ng board.
- Mga wikang ginagamit nila.
- Medical school at residency (sa pamamagitan ng pagtawag lang).



Tingnan ito. Para makahanap ng bagong PCP, bumisita sa **myuhc.com/CommunityPlan** o gamitin ang **Health4Me®** app.

O kaya, tawagan kami nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.



Nangungunang kalidad.

Ang mga resulta ng aming pagpapahusay ng kalidad.

Ang UnitedHealthcare Community Plan ay may programang Pagpapahusay ng Kalidad (Quality Improvement program). Nagsisikap itong mabigyan ang aming mga miyembro ng mas mahuhusay na pangangalaga at serbisyo.

Bawat taon, iniuulat namin ang lagay ng aming serbisyo. Kasalukuyan naming pinagsisikap na makamit ang aming layunin na mapataas ang bilang ng mga batang nakatatanggap ng mga taunang pagpapasuri. Mahalagang makapagpatingin ang mga bata sa kanilang doktor bawat taon para sa mga bakuna at pagsusuri. Sa 2018, gusto naming mas marami sa ating miyembro ang makatanggap ng:

- Mga pag-screen na pang-iwas sa sakit.
- Mga bakuna.
- Mga pisikal na eksaminasyon.

Plano rin naming magpasagot ng survey sa aming mga miyembro bawat taon. Gusto naming makita kung gaano kahusay naming natutugunan ang kanilang mga pangangailangan. Sa mga darating na taon, magsisikap kami upang mapataas ang rate na ibinibigay ng mga miyembro sa kanilang mga doktor. Binigyan namin ang aming mga doktor ng tip sheet sa kung ano ang gusto ng mga miyembro upang mas mahusay nilang mapagsilbihan ang mga miyembro. Bilang bahagi ng mga aktibidad ng programa ng Pagpapahusay ng Kalidad, makakatanggap ang mga miyembro ng mga madalas na abiso upang mapaalalahanan sila sa mga kinakailangang serbisyo sa kalusugan upang ma-access ang mga regular na serbisyo sa kalusugan at serbisyo sa kalusugan para makaiwas sa sakit.



Matanggap ang lahat. Gusto mo ba ng higit pang impormasyon tungkol sa aming programang Pagpapahusay ng Kalidad?

Tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711.**

Mahalaga ang iyong privacy.

Pinangangalagaan namin nang mabuti ang iyong privacy. Lubos naming iniingatan ang pinoprotektahang impormasyong pangkalusugan (protected health information, PHI) ng iyong pamilya. Binabantayan din namin ang iyong pinansyal na impormasyon (financial information, FI). Gumagamit kami ng PHI at FI para mapatakbo ang aming negosyo. Nakakatulong ito sa amin na magbigay sa iyo ng mga produkto, serbisyo, at impormasyon.

Pinoprotektahan namin ang binanggit, nakasulat, at elektronikong PHI at FI. May mga sinusunod kaming tuntunin sa kung paano namin mapapanatiling ligtas ang PHI at FI. Ayaw naming mawala o masira ang PHI o FI. Gusto naming matiyak na walang gumagamit nito sa maling paraan. Maingat namin itong ginagamit. May mga patakaran kaming nagpapaliwanag:

- Kung paano namin maaaring gamitin ang PHI at FI.
- Kung kailan namin maaaring ibahagi ang PHI at FI sa iba.
- Kung anu-ano ang karapatan mo sa PHI at FI ng iyong pamilya.



Hindi ito itinatago. Maaari mong basahin ang aming patakaran sa privacy sa iyong Handbook ng Miyembro. Makikita ito online sa myuhc.com/CommunityPlan. Maaari mo ring tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**, para hilingin sa aming padalhan ka ng kopya. Kung may babaguhin kami sa patakaran, papadalhan ka namin ng abiso.

Tamang pangangalaga.

Nagsasagawa ang UnitedHealthcare Community Plan ng pamamahala sa paggamit (utilization management, UM). May ganito ang lahat ng plan ng pinamamahalaang pangangalagang pangkalusugan. Sa ganitong paraan namin natitiyak na nakukuha ng aming mga miyembro ang tamang pangangalaga sa tamang oras at sa tamang lugar.

May doktor na nagsusuri sa mga kahilingan kapag maaaring hindi makatugon ang pangangalaga sa mga alituntunin. Nakabatay ang mga pagpapasya sa pangangalaga at serbisyo, gayundin sa iyong mga benepisyo. Hindi namin ginagantimpalaan ang mga doktor o tauhan sa hindi nila pagbibigay ng mga serbisyo. Hindi namin binabayaran ang sinuman para sa pagbibigay ng mas kaunting pangangalaga.

May karapatang mag-apela ng mga pagtanggap ang mga miyembro at doktor. Nakasaad sa liham ng pagtanggap kung paano ka maghahain ng apela.



Mayroon ka bang mga tanong? Maaari kang makipag-usap sa aming mga tauhan ng UM. May mga serbisyo ng TDD/TTY at tulong sa wika kung kailangan mo ang mga ito. Tumawag lang sa **1-866-270-5785, TTY 711**, nang toll-free.



Mga Sanggunian.

Member Services: Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo, o maghain ng reklamo, sa anumang wika (toll-free).

1-866-270-5785, TTY 711

Our website and app: Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook ng Miyembro, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: Humingi ng payong pangkalusugan 24/7 sa isang nurse (toll-free).

1-866-270-5785, TTY 711

Text4baby: Makatanggap ng mga LIBRENG text message sa iyong cell phone kada linggo para tumugma sa yugto ng pagbubuntis mo. Mag-sign up sa pamamagitan ng **pag-text ng salitang BABY o BEBE sa 511411**. Pagkatapos, ilagay ang participant code na HFS.

Healthy First Steps[®]: Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Makakuha ng mga reward para sa maagang pangangalaga bago ang panganganak at pangangalaga para sa sangol.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Makakuha ng maaasahang impormasyon tungkol sa mga paksang pangkalusugan para sa at tungkol sa mga bata.

uhc.com/kids

Ayon sa kasulatan.

Nabasa mo na ba ang iyong Handbook ng Miyembro? Marami kang makukuhang impormasyon dito. Nakasaad dito kung paano gamitin ang iyong plan. Ipinapaliwanag dito:

- Ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro.
- Ang mga benepisyo at serbisyong mayroon ka.
- Ang mga benepisyo at serbisyong wala ka (mga pagbubukod).
- Ang mga maaari mong gastusin para sa pangangalagang pangkalusugan.
- Kung paano malalaman ang tungkol sa mga provider na nasa network.
- Kung paano magagamit ang iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot.
- Kung ano ang gagawin kung kailangan mo ng pangangalaga kapag nasa ibang lugar ka.
- Kung kailan at paano ka makakatanggap ng pangangalaga mula sa isang provider na wala sa network.
- Kung saan, kailan, at paano makakakuha ng pangunahing pangangalaga, pangangalaga pagkatapos ng oras ng negosyo, pangangalaga para sa kalusugan ng pag-uugali, pangangalagang may espesyalidad, pangangalaga sa ospital, at pang-emergency na pangangalaga.
- Ang aming patakaran sa privacy.
- Kung ano ang gagawin kung makatanggap ka ng singil.
- Kung paano magparating ng reklamo o mag-apela ng pasya sa saklaw.
- Kung paano humiling ng interpreter o humingi ng iba pang tulong sa wika o pagsasalin.
- Kung paano pinagpapasyahan ng plan kung saklaw ang mga bagong paggamot o teknolohiya.
- Kung paano mag-ulat ng panloloko at pang-aabuso.



Matanggap ang lahat. Maaari mong basahin ang Handbook ng Miyembro online sa **myuhc.com/CommunityPlan**. O kaya, tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**, para humingi ng kopya ng handbook.

May pakialam kami.

Nagsasagawa ang UnitedHealthcare Community Plan ng pamamahala sa pangangalaga. Nakakatulong ang pamamahala sa pangangalaga sa mga miyembrong may mga espesyal na pangangailangan na makuha ang mga serbisyo at pangangalagang kailangan nila. Nakikipagtulungan ang mga tagapamahala ng pangangalaga sa planong pangkalusugan, mga provider, at mga hindi kaanib na ahensya. Tinutulungan nila ang mga taong may:

- Mga pisikal na kapansanan.
- Malubhang karamdaman sa pag-iisip.
- Mga kumplikadong problema sa kalusugan.
- Iba pang espesyal na pangangailangan.



Paano kami makakatulong? Magsagot ng Pagtatasa sa Kalusugan (Health Assessment) sa **myuhc.com/CommunityPlan**. O kaya, isagawa ito sa pamamagitan ng pagtawag sa Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Makakatulong ang maikling survey na ito para mahanap ang mga programang angkop sa iyo.



UnitedHealthcare®

Community Plan

Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
 - Mga kuwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

- Koreo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Ձանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または**TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**