

Seksyon ng mapagkukunan

Member Services (Mga Serbisyo para sa Miyembro) Humanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o maghayag ng reklamo, nang walang bayad. 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 (Linya ng Nurse) Kumuha 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 tagabigay o basahin ang iyong handbook ng miyembro.
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan) Kumuha ng libre at kumpidensyal na tulong para sa mga pang-aabuso sa loob ng

bahay (toll-free).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

National Dating Abuse Helpline (Pambansang Linya ng Tulong sa Pang-aabuso sa Pakikipagtipan) Maaaring magtanong at makipag-usap ang mga teenager sa isang teenager o taong nasa hustong gulang (toll-free).
1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)

Smoking Quitline (Linya para sa Pagtigil sa Paninigarilyo) Makakuha ng libreng tulong para sa pagtigil sa paninigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Text4baby (Text para sa sanggol) Makakuha ng mga text message tungkol sa pagbubuntis at sa unang taon ng iyong sanggol. I-text ang **BABY** sa **511411** para sa mga mensaheng nasa Ingles. O mag-sign up sa **text4baby.org**.



SINASALITA NAMIN ANG IYONG WIKA

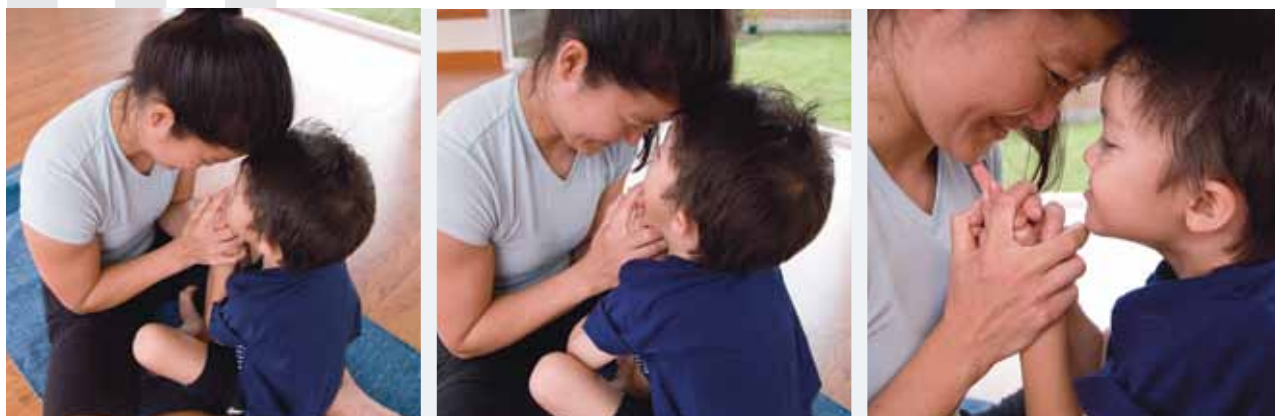
This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

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.



ANG SUSI SA ISANG MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

Health TALK



BUNTIS?

Sundan kami sa Twitter @UHC PregnantCare. Makakakuha ka ng mga kapaki-pakinabang na tip, impormasyon sa dapat asahan at mahahalagang paalala sa pagbubuntis. Narito kami upang gawing mas madali ang pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong sanggol. Bisitahin ang bit.ly/uhc-pregnancy.

Magsimulang kumilos

Oras na upang magpatakda ng mga appointment para sa checkup

Umiwas sa pagbuhos ng pasyente sa tag-init sa pamamagitan ng pagtawag ngayong tagsibol upang magpatakda ng mga appointment para sa mga pagpapatingin para sa kalusugan ng bata. Mangolekta ng mga form na kailangan mo para sa paaralan, sports o camp. Kailangan ng mga batang nasa nararapat na edad na mag-aral at teenager na magpunta sa doktor isang beses sa isang taon para sa pagpapatingin para sa kalusugan ng bata. Sa pagpapatinging ito, gagawin ng doktor ang sumusunod:

- susuriin ang taas, timbang at body mass index (BMI) ng iyong anak.
- bibigyan ang iyong anak ng anumang mga bakunang kailangan niya.
- kakausapin ang iyong anak tungkol sa kalusugan at kaligtasan.
- titiyaking lumalaki nang maayos ang iyong anak.



Hanapin ang Tamang Doktor. Kailangang maghanap ng bagong doktor para sa iyong anak? Bisitahin ang MyUHC.com/CommunityPlan o tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro 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)**.

Honolulu, HI 96802

P.O. Box 2960

UnitedHealthcare Community Plan





ANG TAMANG PANGANGALAGA

Gusto naming makuha mo ang tamang pangangalaga sa tamang panahon at sa tamang lugar. Hindi namin gustong makakuha ka ng hindi sapat na pangangalaga o pangangalang hindi mo naman talaga kailangan. Kailangan din naming tiyakin na nasasaklawang benepisyo ang pangangalagang kukunin mo. Isinasagawa namin ito gamit ang pamamahala sa paggamit (utilization management o UM). Mga medikal na propesyunal lang ang nagsasagawa ng UM. Hindi kami nagbibigay ng mga insentibong pinansyal o gantimpala kaninuman sa anumang paraan sa pagtanggap sa kinakailangang pangangalaga.



Ayon sa aklat

Nabasa mo na ba ang Handbook ng Miyembro para sa iyo o iyong anak? Mainam na mapagkukunan ito ng impormasyon. Sinasabi nito sa iyo kung paano gamitin ang plano mo o ng iyong anak. Ipinapaliwanag nito:

- ang mga benepisyo at serbisyong maaaring mong makuha o ng iyong anak.
- ang mga benepisyo at serbisyo na wala ka o ang iyong anak (mga pagbubukod).
- kung saan, kailan at paano makakuha ng pangunahing pangangalaga, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng trabaho, pangangalaga para sa kalusugan ng isipan, espesyal na pangangalaga, pangangalaga sa ospital at pang-emergency na pangangalaga.
- kung paano alamin ang tungkol sa mga tagabigay sa network.
- kung paano gumagana ang mga benepisyong inireresetang gamot.
- ang dapat gawin kung kailangan mo o ng iyong

anak ng pangangalaga kapag malayo ka.

- kung kailan at paano ka o ang iyong anak makakakuha ng pangangalaga mula sa isang tagabigay na wala sa network.
- kung, kapag at ang dahilan kung bakit maaaring kailangan mong magsumite ng habol.
- kung paano pinagpapasyahan ng iyong plano kung anong mga bagong teknolohiya ang nasasaklaw.
- ang mga karapatan at tungkulin ng miyembro.
- ang aming patakaran sa privacy.
- kung paano magpahayag ng reklamo o mag-apela ng pasya sa saklaw.
- kung paano humiling ng tagapagsalin o humingi ng ibang tulong hinggil sa wika o pagsasalin.



Kunin ang lahat ng ito.

Mababasa mo ang handbook ng miyembro online sa [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.MyUHC.com/CommunityPlan). I-click ang button na "Magparehistro Ngayon". Pagkatapos ay ipasok ang impormasyon ng iyong ID card ng miyembro. Nasa ilalim ng "Mga Benepisyo at Saklaw" ang link patungo sa Handbook ng Miyembro. O tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro nang toll-free upang hilinging padalhan ka ng kopya. 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)**.



Mga tanong hinggil sa UM? Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro 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)**. Hilinging makipag-usap sa isang taong nasa Pamamahala sa Paggamit. Ipapaliwanag namin kung paano gumagana ang UM at ang halaga nito sa iyong pangangalaga.

Halimbawa, ang mga problema sa puso

Mga bagong alituntunin sa cardiovascular

Laman ng balita kamakailan ang mga bagong alituntunin sa pag-iwas sa sakit sa puso. Tinatalakay ng mga ito ang mga salik ng panganib ng sakit sa puso at stroke. Kabilang sa mga ito ang presyon ng dugo, obesity, cholesterol at paraan ng pamumuhay. Isinasaalang-alang din ang iyong edad, kasarian, lahi at kasaysayan ng pamilya.

Iminumungkahi ng mga bagong alituntunin na gumamit ang mga tagabigay ng online na calculator ng panganib. Sinusuri nito nang isa-isa ang mga pangkalahatang panganib ng lahat. Pagkatapos, makikipagtulungan sa iyo ang iyong tagabigay upang bawasan ang iyong panganib kung kinakailangan. Maaaring kabilang dito ang mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay at/o paggamot.

Maaaring mag-iba ang iyong mga target na numero para sa presyon ng dugo at cholesterol kumpara sa dati. Ngayon ay partikular na para sa iyo ang mga ito.



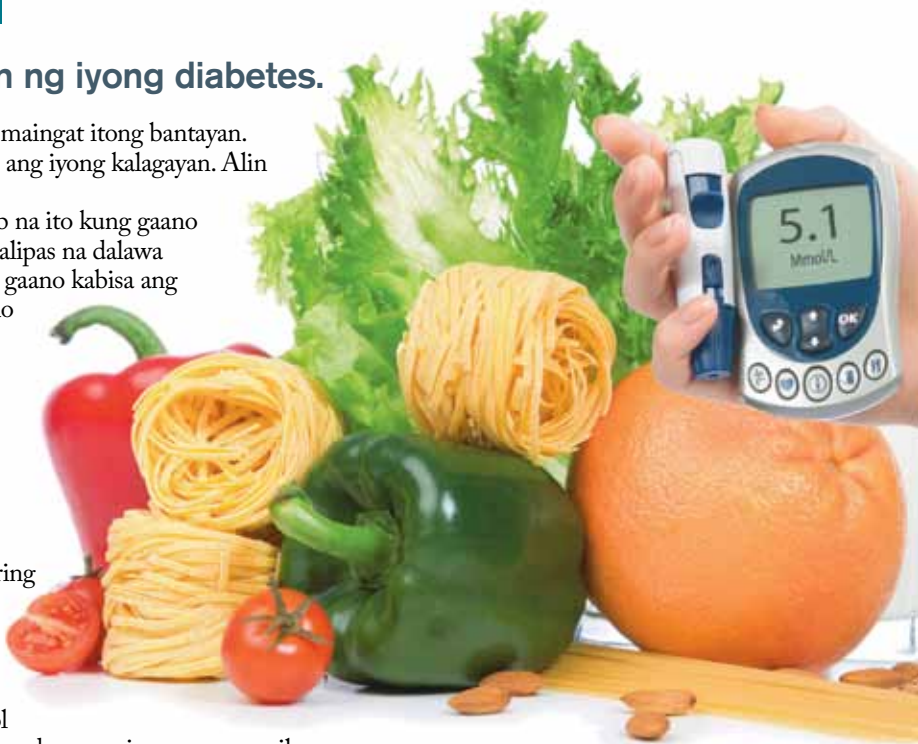
Magpatingin sa iyong PCP. Tanungin siya hinggil sa mga salik ng panganib ng iyong sakit sa puso. Alamin ang higit pa tungkol sa mga bagong alituntunin sa [Heart.org](https://www.Heart.org).

Nakokontrol

Gawing prayoridad ang kalagayan ng iyong diabetes.

Upang makontrol ang diabetes, kailangang patuloy at maingat itong bantayan. Natutulungan ka ng regular na pagsusuri na malaman ang iyong kalagayan. Alin sa mga pagsusuring ito ang kulang mo pa?

- **A1C BLOOD TEST:** Ipinapakita ng pagsusuri sa lab na ito kung gaano kahusay na nakontrol ang iyong blood sugar sa nakalipas na dalawa hanggang tatlong buwan. Sinasabi nito sa iyo kung gaano kabisa ang iyong paggamot. Sumailalim sa pagsusuring ito tatlo o apat na beses bawat taon.
- **CHOLESTEROL:** Maaaring mapinsala ang iyong puso ng kumbinasyon ng diabetes at kolesterol. Masasabi sa iyo ng iyong doktor ang mga numero ng HDL at kabuuang kolesterol na dapat mong layuning maabot. Sumailalim sa pagsusuring ito isang beses sa isang taon.
- **PAGGANA NG BATO:** Maaaring mapinsala ng diabetes ang iyong mga bato. Tinitiyak ng pagsusuring ito na maayos na gumagana ang iyong mga bato. Sumailalim sa pagsusuring ito isang beses sa isang taon.
- **PAGSUSURI SA DILATED NA MATA:** Maaaring maging sanhi ng pagkabalug ang hindi nakokontrol na diabetes. Sa pagsusuring ito, pinapalaki ng mga eyedrop ang iyong mga pupil upang masuri ang retina. Nakakatulong itong makakita ng mga problema bago mo pa mapansin ang mga ito. Sumailalim sa pagsusuring ito isang beses sa isang taon.



Pinapadali namin ito. Mga nasasaklaw na benepisyo ang mga pagsusuring ito. Kailangan ng tulong sa pagpapatakda ng appointment o pagpunta sa doktor? Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro 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)**.



Gawing iyo ang MyUHC.com

1. **I-PRINT ANG IYONG ID CARD NG MIYEMBRO.** Kung mawala mo ang iyong ID card, maaari mong i-print ito anumang oras.
2. **TINGNAN ANG IYONG MGA BENEPISYO.** Gustong malaman kung nasasaklaw ang isang serbisyo ng iyong plano? Madali mo iyong matitingnan dito upang matiyak.
3. **SUBAYBAYAN ANG MGA HABOL.** Tingnan ang lahat ng serbisyo na iyong natanggap sa pamamagitan ng iyong planong pangkalusugan, nang walang anumang papel.
4. **MAGHANAP NG DOKTOR, KLINIKA O OSPITAL.** Madaling maghanap ng mga tagabigay sa network na malapit sa iyo.
5. **SUMAILALIM SA ISANG PAGTATASA SA PERSONAL NA KALUSUGAN.** Nakakatulong ito sa amin na suportahan ka gamit ang pinakamahuhusay na serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan batay sa iyong mga pangangailangan.



Madali lang ito. Para sa mga miyembro, pumunta sa **MyUHC.com/CommunityPlan**. I-click ang button na "Magparehistro Ngayon". Pagkatapos ay ipasok ang impormasyon ng iyong ID card ng miyembro. Malapit mo nang magamit ang **MyUHC.com**.

Ang bakuna laban sa HPV

Para ito sa lahat ng pre-teen.

Ang human papillomavirus (HPV) ang pinakakaraniwang impeksyong naisasalin sa pamamagitan ng pagtatalik. Kadalasan, hindi ito nagdudulot ng mga problema at nawawala na lang. Ngunit kung minsan, nagiging sanhi ito ng kanser. Humahantong ito sa karamihan ng kaso ng cervical cancer sa kababaihan. Nagiging sanhi rin ito ng ilang kanser sa anus at lalamunan sa kalalakihan at kababaihan.

May bakuna laban sa HPV. Noong una, sa mga babae lang ito ibinibigay. Ngayon, inirerekomenda na rin ito para sa mga lalaki. Pinakamabisa ang bakuna kapag ibinigay bago maging sekswal na aktibo ang mga teenager. Dapat mabakunahan ang mga bata sa edad 11 o 12. Ngunit maaari itong ibigay mula edad 9 hanggang 26.

Ibinibigay ang bakuna laban sa HPV bilang isang serye ng tatlong shot. Itanong ang tungkol dito sa susunod na checkup ng iyong anak.

3 sa 4 na tao ang maiimpeksyon ng HPV sa kanilang buhay.



Kailangan ng masasakyan? Maaari kaming maghanda ng transportasyon sa mga medikal na appointment. Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro 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)**.

Tanungin si Dr. Health E. Hound

T: Gaano karaming pisikal na aktibidad ang kailangan ng mga bata?

S: Ayon sa kampanyang Let's Move (Kumilos Tayo), dapat magkaroon ng 60 minutong aktibong paglalaro ang mga bata bawat araw. Hindi ito kailangang gawin sa isang pagkakataon.

Sinimulan ang kampanyang Let's Move ni First Lady Michelle Obama. Layunin niyang bawasan ang obesity sa mga bata. Isang bahagi ang pagiging aktibo ng pagpapanatili ng malusog na timbang. May iba pang mga benepisyo ang pagiging aktibo. Ayon sa Let's Move, ang mga batang aktibo ay:

- nababawasan ang stress na nararamdaman at mas nasisiyahan sa kanilang sarili.
- mas handang matuto sa paaralan.
- nagkakaroon ng mas malalakas na buto, kalamnan at kasu-kasuan.
- mas nakakatulog sa gabi.



Dagdagan ang kaalaman. Bisitahin ang **LetsMove.gov** para sa mas maraming tip hinggil sa malusog na pagkain at aktibidad para sa buong pamilya.



5 TIP SA PAG-IWAS SA SIDS

Nangyayari ang syndrome ng biglaang kamatayan ng sanggol (sudden infant death syndrome o SIDS) kapag namatay ang isang sanggol sa hindi malamang dahilan. Pinakakaraniwan ito sa mga sanggol na 2 hanggang 3 buwang gulang. Walang naka-kaalam kung ano talaga ang nagdudulot sa SIDS. Ngunit may mga magagawa ka upang bawasan ang panganib ng SIDS, kabilang ang:

1. Patulugin ang iyong sanggol nang nakatihaya.
2. Patulugin ang iyong sanggol sa isang ligtas na crib lang nang walang mga kumot, laruan, unan o iba pang malalambot na bagay.
3. Huwag manigarilyo kapag buntis o malapit sa iyong sanggol.
4. Bihisan nang manipis ang iyong sanggol sa pagtulog at panatilihing presko ang kwarto.
5. Sabihan ang mga taong nag-aalaga sa iyong sanggol na sundin din ang mga alituntuning ito.



Lead Away!™ (Walang Lead!)

Pagtulong sa pag-iwas sa pagkakalason sa lead

Nagtambal ang UnitedHealthcare at Sesame Workshop, ang nonprofit na organisasyong nasa likod ng *Sesame Street*, upang gawin ang *Lead Away!* Nagbibigay ang programang ito ng impormasyon sa mga pamilya hinggil sa pagsusuri para sa lead at pag-iwas sa pagkalason sa lead. Tiyaking alam ng buo mong pamilya ang mga simpleng tip na ito upang manatiling ligtas sa lead:

- **IWASAN ANG ALIKABOK.** Ipaalam sa iyong anak na mahalagang iwasan ang mga maalikabok na bagay. Makakatulong kang panatilihing walang lead sa bahay sa pamamagitan ng regular na basang pag-aalis ng alikabok at basang pagpupunas ng sahig.
- **IWANAN ANG IYONG MGA SAPATOS SA MAY PINTO.** Isa itong madaling paraan upang matiyak na mananatili sa labas ng bahay ang dumi at alikabok.
- **MAGHUGAS NG MGA KAMAY BAGO KUMAIN.** Ipakita sa iyong anak kung paano hugasan nang maayos ang kanyang mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa pamamagitan ng paghuhugas kasabay niya. Nang magkasabay, hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- **IWASAN ANG MGA NATUTUKLAP NA PINTURA.** Kung may natutuklap na pintura sa iyong bahay, makipag-ugnayan sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan upang malaman ang pinakamainam na paraan sa pagsasaayos dito.
- **SURIIN ANG MGA LARUAN NG IYONG ANAK.** Suriin ang mga laruan ng iyong anak upang makita kung maalikabok o may anumang mga natapyas o sirang bahagi ang mga ito. Alamin ang tungkol sa mga pagpapabalik ng laruan sa pamamagitan ng pagbisita sa U.S. Consumer Product Safety Commission sa cpsc.gov.

Matutulungan ka ng pagsusuri sa dugo na malaman kung may anumang lead ang iyong anak sa kanyang katawan. Mahalagang malaman ito upang matiyak mong makakakuha ng tulong ang iyong anak kung mangailangan man siya. Sumangguni sa iyong doktor hinggil sa pinakamainam na panahon upang suriin ang iyong anak. Karaniwang sinusuri ang mga bata bago ang mga edad 1 at 2.



Alamin ang tungkol sa lead! Bisitahin ang sesamestreet.org/lead para sa karagdagang impormasyon. Mag-download ng wallet card ng *Lead Away!* at isang espesyal na aktibidad para sa mga bata!



Mga Kasosyo sa Mga Kagawian sa Kalusugan Para sa Buhay

TM/© 2014 Sesame Workshop



Pakikipag-usap sa iyong teenager

Ito na ang pinakamababang rate ng panganganak ng mga teenager. Makakatu-long ang mga magulang na pababain pa ito. Kung magulang ka ng isang teenager, mahalagang kausapin siya tungkol sa pakikipagtalik. Narito ang 8 tip mula sa National Campaign to Prevent Teen Pregnancy (Pambansang Kampanya upang Iwasang Mabuntis ang mga Teenager):

1. Maging malinaw tungkol sa mga sarili mong prinsipyong sekswal.
2. Maaga at madalas na kausapin ang iyong mga anak tungkol sa pakikipagtalik. Maging partikular!
3. Alamin kung nasaan ang iyong mga anak, ano ang kanilang ginagawa at sino ang kanilang kasama.
4. Sikaping pigilan ang maaga, madalas at opisyal na pakikipagtipan.
5. Huwag payagang makipagtipan ang iyong dalaga sa mga mas matandang lalaki. O payagan ang iyong binatang makipagtipan sa mga mas batang babae.
6. Bigyan ang iyong mga anak ng mga pagpipilian para sa hinaharap na mas maganda kumpara sa pagiging magulang sa murang edad.
7. Sabihin sa iyong mga anak kung gaano mo pinapahalagahan ang edukasyon.
8. Bumuo ng matibay at malapit na relasyon sa iyong mga anak habang bata pa sila.



Alamin ang katotohanan.

Magbasa nang higit pa tungkol sa mga tip na ito sa

TheNationalCampaign.org. Isang magandang website sa pag-iwas sa pagbubuntis na mainam na makita ng mga teenager ang **StayTeen.org**.

KARANIWAN PA RIN ANG TB

Ang tuberculosis (TB) ay isang malalang impeksyong dulot ng bacteria. Kumakalat ito sa hangin. Kadalasan, naapektuhan ng sakit ang mga baga. Ngunit maaari rin nitong maapektuhan ang iba pang mga bahagi ng katawan. Kung hindi magagamot, maaari itong maging sanhi ng kamatayan.

May impeksyon ng TB ang ilang tao ngunit walang anumang mga sintomas. Hindi sila nakakahawa. Ito ang tinatawag na nakatagong TB. Kapag naimpeksyon ang mga tao ng TB at may mga sintomas tulad ng pag-ubo, tinatawag ang sakit na aktibong TB. Lubhang nakakahawa ang aktibong TB.

- **NALANTAD KA NA BA SA TB?** Makipag-usap sa iyong doktor hinggil sa pagsasailalim sa pagsusuri. Maaari kang sumailalim sa pagsusuri sa balat at isang X-ray sa dibdib.
- **MAY NAKATAGONG TB KA BA?** Maaari kang uminom ng gamot upang pigilan itong maging aktibong TB.
- **MAY AKTIBONG TB KA BA?** Kailangan mong uminom ng anti-biotic upang patayin ang bacteria. Mahalagang patuloy na inumin ang gamot hangga't ipinapatuloy sa iyo ito ng iyong doktor.

Paggalang sa mga nakakatanda



Alamin ang mga palatandaan ng pang-aabuso sa nakakatanda.

Nagaganap ang World Elder Abuse Awareness Day (Araw ng Kamalayan sa Pang-aabuso sa Nakakatanda sa Buong Mundo) taun-taon sa ika-15 ng Hunyo. Tinatayang 5 milyong matanda ang inaabuso o pinapabaya. Maaari ring maging mga biktima ang mga taong may kapansanan.

Maaaring maapektuhan ng pang-aabuso sa nakakatanda ang kalalakihan o kababaihan ng anumang lahi. Ang pang-aabuso ay maaaring pisikal, emosyonal o sekswal. Maaari itong kabilangan ng pananamantala, pagpapabaya o pag-abanduna. Maaari itong mangyari sa bahay o sa mga pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga. Ang mga nang-aabuso ay maaaring mga mahal sa buhay o binabayarang tagapangalaga.

Maraming matatanda o taong may kapansanan na inaabuso ang tahimik na nagdurusa. Maaaring kabilangan ang mga palatandaan ng pang-aabuso at pagpapabaya ng:

- mga pasa, pamamaga o iba pang mga pinsala.
- pag-iwas sa mga tao o depresyon.
- pagbabago sa pinansyal na sitwasyon.
- mga bedsores, hindi magandang hygiene o hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang.
- madadalas na pakikipagtalo sa mga tagapangalaga o mahal sa buhay.



Iulat ito. Kung maaaring biktima ka o ang isang taong pinapahalagahan mo ng pang-aabuso sa nakakatanda, mangyaring humingi ng tulong. Upang mag-ulat ng pang-aabuso sa isang taong nakatira sa bahay, tumawag sa iyong lokal na tanggapan ng Mga Serbisyo sa Pagprotekta sa Matatanda (Adult Protective Services). Upang mag-ulat ng pang-aabuso sa isang taong nakatira sa isang pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga, tumawag sa lokal na Ombudsman sa Pangmatagalang Pangangalaga (Long-term Care Ombudsman). Makikita mo ang mga numero sa iyong phone book o online.

Ikaw ang mangasiwa

Maging kasosyo sa iyong pangangalaga.

Maaari kang matulungan ng paghahanda para sa pagpapatingin sa iyong tagabigay na masulit ito. Pati na rin ang pagtitiyak na alam ng iyong tagabigay ang tungkol sa lahat ng pangangalagang iyong natatanggap. Narito kung paano mo mapapangasiwaan ang iyong pangangalaga sa kalusugan:

- 1. ISIPIN KUNG ANO ANG GUSTO MONG MAKUHA SA PAGPAPATINGIN** bago ka pumunta. Subukang tumuon sa tatlong pangunahing bagay kung saan mo kailangan ng tulong.
- 2. SABIHIN SA IYONG TAGABIGAY ANG TUNGKOL SA ANUMANG MGA GAMOT** o bitaminang regular mong iniinom. Magdala ng nakasulat na listahan. O dalhin mismo ang gamot.
- 3. SABIHIN SA IYONG TAGABIGAY ANG TUNGKOL SA IBA PANG MGA TAGABIGAY** na maaaring sinasanggunian mo rin. Isama ang mga tagabigay sa kalusugan ng isipan. Banggitin ang anumang mga medikasyon o paggamot na inireseta ng mga ito sa iyo.
- 4. Kung nagpapatingin ka sa isang espesyalista, HINGAN SIYA NG ULAT NG MGA RESULTA.** Humingi ng kopya ng anumang mga resulta ng pagsusuri. Ibigay ang impormasyong ito sa iyong PCP sa susunod na pumunta ka.
- 5. ISULAT ANG IYONG MGA SINTOMAS.** Sabihin sa iyong doktor ang iyong nararamdaman. Banggitin ang anumang mga bagong sintomas at kung kailan nagsimula ang mga ito.
- 6. MAGDALA NG KASAMA PARA SA TULONG.** Maaari ka niyang matulungang matandaan at maisulat ang impormasyon.



Suriin ang mga checkup. Bumisita sa iyong doktor isang beses sa isang taon para sa pagpapatingin para sa kalusugan. Sasailalim ka sa anumang mga pagsusuri o shot na iyong kailangan. Kailangang maghanap ng bagong tagabigay? Bisitahin ang **MyUHC.com/CommunityPlan**.



MAGING TAGAPAGSALITA

Gustong marinig ng UnitedHealthcare Community Plan ang tungkol sa iyong karanasan sa amin. Gusto rin naming makakuha ng mga ideya sa kung paano namin mapapahusay ang aming mga serbisyo. Mayroon kaming Pangkat ng Patnubay ng Miyembro (Member Advisory Group) kung saan maaari mong sabihin sa amin ang iyong saloobin. Nagpupulong ang pangkat apat na beses sa isang taon upang:

- mag-usap tungkol sa iba't ibang paksa.
 - suriin ang aming Handbook ng Miyembro at iba pang mga materyal.
 - hingin ang iyong komentaryo.
- Naghahanap kami ng mga miyembro (o kanilang mga Power of Attorney) na:
- 18 taong gulang o mas matanda.
 - makakadalo sa mga pulong.
 - gustong gumawa ng pagbabago.



Sumali sa amin. Kung sa palagay mo ay gusto mong maging bahagi ng pangkat na ito, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro 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)**.

