HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Health*matters*

SPRING 2020 *Mat Thomas—Editor* | *Peggie Van—Tagadisenyo*

SA ISYUNG ITO

2 MAGPAGABAY TUNGKOL SA KALUSUGAN — SA PAMAMAHALA SA PANGANGALAGA NG HPSM
2 TUMUGON SA PANAWAGAN NG SARBEY NG HRA
2 MGA PAYO SA KALUSUGAN NA ABOT-KAMAY!
3 PAMUMUHAY NANG MAY DIYABETIS: SUBAYBAYAN ANG INYONG BLOOD SUGAR
3 HINDI BA NINYO SINASALITA ANG WIKA NG INYONG DOKTOR? MAKAKATULONG ANG HPSM
4 BABY + ME — PROGRAMA PARA SA PANGANGALAGA BAGO AT PAGKATAPOS MANGANAK
6 UNDOCUMENTED BA KAYO O WALANG SAPAT NA DOKUMENTASYON? MAAARI PA RIN KAYONG MAKINABANG SA MGA BENEPISYO NG HPSM
7 SAGUTAN ANG CENSUS — MADALI LAMANG, SIMPLE AT LIGTAS ITO
7 PAGTATAMPOK SA KUWENTO NG MIYEMBRO
7 ANG MGA MIYEMBRO NG ACE FEE WAIVER NA MAY EDAD 19-25 TAON AY MAYROON NANG MEDI-CAL
8 GAWING MAS MADALI PARA SA INYO ANG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG CAREADVANTAGE
8 MGA PAGTATASANG PANTAHANAN NA GAWA NG MATRIX

Bisitahin ang ating website!
www.hpsm.org

Ang *HealthMatters* ay inilalathala bilang serbisyo sa komunidad para sa mga miyembro ng Health Plan of San Mateo (HPSM). Kung mayroon kayong anumang alalahanin o tanong tungkol sa espesipikong nilalaman na makakaapekto sa inyong kalusugan, pakikontak ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Posibleng gumagamit ng mga modelo sa mga larawan at mga guhit.

HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

PRESRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

MAGPAGABAY TUNGKOL SA KALUSUGAN — SA PAMAMAHALA NG PANGANGALAGA NG HPSM

Gusto ba ninyo ng tulong para maabot ang inyong mga hangarin sa kalusugan? Mag-enroll sa programang Pamamahala ng Pangangalaga (Care Management program) ng HPSM. Dahil sa libreng serbisyong ito, magtutulungan kayo, ang inyong doktor at ang HPSM. Magbibigay ito ng pagtuon at suporta para matulungan kayong matupad ang inyong mga hangarin sa kalusugan.

Kung paano kumikilos ang programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM

Kapag sumali kayo sa programang Pamamahala ng Pangangalaga, magtatalaga sa inyo ng Tagapamahala ng Kaso (Case Manager) ng HPSM. Tatawagan nila kayo para:

- Tulungan kayong lutasin ang mga problema na humahadlang para matupad ninyo ang inyong mga hangarin sa kalusugan
- Turuan kayo sa pamamahala ng inyong mga problema sa kalusugan at sa mabuting pansariling pangangalaga
- Iugnay kayo sa mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong at sa mga programang makakatulong
- Hikayatin kayo na sundin ang inyong plano ng paggamot at tapusin ang mga kailangang pagtatasa ng kalusugan
- Suportahan kayo at ang inyong pamilya kapag may komplikadong karamdaman o mga pangyayaring napakahalaga sa kalusugan

Ang sinumang miyembro ng HPSM ay puwedeng sumali sa programang Pamamahala ng Pangangalaga ng HPSM. Ang mga miyembro ng pamilya at awtorisadong kinatawan ay makakarekomenda ng mga miyembrong nasa kanilang pangangalaga para maisali sa programa. Para alamin ang iba pang impormasyon, tumawag sa **650-616-2060** Lunes hanggang Biyernes, 8am hanggang 5pm. Sa mga gumagamit ng TTY: tumawag sa **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**.

Kakausapin din ng inyong Tagapamahala ng Kaso ang doktor ninyo para makuha ang kanilang mga idea at mungkahi. Maaaring sumang-ayon o hindi kayo ng inyong doktor sa anumang gagawing mungkahi ng inyong Tagapamahala ng Kaso.

TUMUGON SA PANAWAGAN NG SARBEY NG HRA

Bilang planong pangkalusugan ninyo, gustong tiyakin ng HPSM na matatanggap ninyo ang mataas na uri ng pangangalagang pangkalusugan na tumutugon sa inyong pangangailangan. Para magawa ito, kailangan naming malaman kung ano ang kasalukuyan ninyong hangarin sa inyong kalusugan.

Nakikipagtulungan ang HPSM sa kompanyang tinatawag na Independent Living Systems (ILS) para makuha ang impormasyong ito. Tatawagan kayo ng ILS para magkompleto ng kumpidensiyal na sarbey ng Pagtatasa ng Panganib sa Kalusugan (Health Risk Assessment, HRA). Mahihiling din ninyo na makuha sa koreo ang sarbey.

Kung kailangan ninyo ng tulong o may katanungan kayo tungkol sa sarbey ng HRA, tumawag sa **888-234-6403** (libreng pagtawag) o sa **650-227-4670** sa pagitan ng 8am at 5pm.

MGA PAYO SA KALUSUGAN NA ABOT-KAMAY!

Sinasakop ng Gabay sa Edukasyong Pangkalusugan (Health Education Guide) ng HPSM ang malawak at iba't ibang impormasyon, payo at mapagkukunan ng tulong at impormasyon! Tiyaking makikita ninyo ang aming bagong landing pages (mga pahina na puwedeng lagyan ng kostumer ng impormasyon ng personal na pagkontak) ng *Teen Health and LGBTQ+ Health*!

Bisitahin ang Gabay sa Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM online sa **www.hpsm.org/health-tips**

PAMUMUHAY NANG MAY DIYABETIS: SUBAYBAYAN ANG INYONG BLOOD SUGAR

Ang regular na pagsubaybay sa blood sugar ang isa sa pinakamahahalagang bagay na magagawa ninyo para mapamahalaan ang diyabetis ninyo. Makakatulong ang pagsubaybay ninyo sa blood sugar para malaman ang dahilan ng pagtaas o pagbaba ng antas ng blood sugar ninyo, tulad ng pagkain ng iba't ibang pagkain, pag-inom ng gamot, o pagiging aktibo nang pisikal. May dalawang paraan para masukat ninyo ang blood sugar:

Pag-alam sa blood sugar

Gawin itong mga pag-alam gamit ang blood sugar meter. Makikita sa numero ang antas ng inyong blood sugar sa oras na gawin ninyo ang pagsusuri. Sasabihin sa inyo ng tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung kailan at kung paano ninyo aalamin ang antas ng inyong blood sugar.

A1C na pagsusuri

Magagawa ang pagsusuri sa laboratoryo o sa opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan. Isang pagsusuri ng dugo ang pagsusuring A1C na sumusukat sa average na antas ng blood sugar sa nakaraang tatlong buwan. Posibleng kailanganin ninyo ang pagsusuring ito nang mas madalas kung ang huling resulta ng inyong pagsusuring A1C ay mas mataas sa 8.

Sa pagkontrol ng inyong blood sugar, mababawasan ang panganib sa inyo ng sakit sa puso, paglabo ng paningin, sakit sa bato at iba pang komplikasyong kaugnay ng diyabetis. Makipagtulungan kayo sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para makapagtakda ng layuning A1C na angkop sa inyo.

Iba pang paraan upang manatiling malusog

- Regular na kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan at magtanong kung paano mapamamahalaan sa pinakamabuting paraan ang inyong diyabetis.
- Regular na mag-ehersisyo. Inirerekomendang gawin ang hindi bababa sa 2½ oras ng ehersisyo kada linggo. Kumonsulta sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan bago mag-umpisa ng bagong plano ng ehersisyo. Para alamin ang iba pang impormasyon, bumisita sa Mga Sentro para sa Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control) sa **www.cdc.gov/diabetes/managing/active.html**.
- Kumain ng masusustansiyang pagkaing magbibigay sa inyo ng nutrisyon na kailangan ninyo. Para alamin ang iba pang impormasyon, bumisita sa Mga Sentro para sa Pagkontrol sa mga Sakit (Centers for Disease Control) sa **www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html**.

HINDI BA NINYO SINASALITA ANG WIKA NG INYONG DOKTOR? MAKAKATULONG ANG HPSM

Nag-aalok ang HPSM ng mga serbisyo ng tagasalin sa telepono sa lahat ng regular na pagkonsulta nang wala kayong gagastusin. Naglilingkod ang aming mga tagasalin sa telepono nang 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Gumagamit sila ng mahigit sa 200 wika - kasama ang Espanyol, Tsino, Ruso at Tagalog. Kailangan lamang ninyong magtanong sa opisina ng doktor para tumawag sa serbisyo ng tagasalin sa araw ng inyong pagkonsulta. Kapag tinawagan ng doktor ninyo ang serbisyo, makakausap sa telepono ang isang tagasalin.

Mas mabuti na ang tagasalin ang magsalin para sa inyo **kaysa sa kapamilya o mga kaibigan** dahil sila ay:

- Nakapagsanay para maintindihan ang mga komplikadong impormasyon tungkol sa kalusugan
- Mga eksperto ng pagsasalin mula sa isang wika patungo sa isa pa
- May pananagutang legal sa pagiging pribado ninyo

Sa mga espesyal na kaso, masasamahan kayo nang personal ng tagasalin sa inyong konsultasyon. Para malaman ang dagdag pa rito, kontakin kami.

- Sa mga miyembro ng Medi-Cal, HealthWorx at ACE: **650-616-2133**
- Sa mga miyembro ng CareAdvantage: **650-616-2174**
- TTY: **1-800-735-2929** o i-dial ang **7-1-1**

Kailangan ba ninyo ng tagasalin na marunong ng American Sign Language (ASL)?

Magbibigay ang HPSM ng tagasaling ASL na sasamahan kayo sa pagkonsulta sa inyong doktor nang wala kayong gagastusin. Tumawag lamang sa mga numero sa itaas at humiling ng tagasaling ASL para sa inyong pagkonsulta sa doktor. Mangyaring tumawag nang **limang araw** man lamang bago ang inyong pagkonsulta sa doktor.

Baby + Me

Nasasabik ang HPSM na maipakilala ang Baby + Me – ang aming bagong programa ng pangangalaga bago at pagkatapos manganak! Ipinalalaganap ng Baby + Me ang maagap na pangangalaga sa mga ina at bata, gayundin ang komprehensibong kalusugan ng ina at sanggol, sa simula ng pagbubuntis hanggang sa panganganak at kahit pagkatapos nito.

Nasa ibaba ang pangkalahatang impormasyon tungkol sa Baby + Me na nagpapaliwanag sa mga papel ng HPSM at ng mga tagabigay ng serbisyo para matiyak na maibibigay sa inyo ang pinakamabuting pangangalaga sa napakahalagang yugto na ito

Timeline o iskedyul ng mga gawain para sa paggamot bago at pagkatapos manganak	**0 hanggang 12 linggo bago manganak**	**13 hanggang 28 linggo bago manganak**
	ANG DAAN PATUNGO SA MALUSOG NA PA	
Inirerekomendang dalas ng pagkonsulta	Mga konsultasyon bago manganak kada 4 linggo hanggang 28 linggo	Mga konsultasyon bago manganak kada 2 linggo mula 28-36 linggo
Kung ano ang maaasahan sa opisina ng inyong tagabigay ng serbisyo	• Detalyadong kasaysayan ng kalusugan • Mga vital sign o mahahalagang senyales, pagtatasa ng timbang, pagsusuri ng presyon ng dugo, pagsukat ng matris, pagsusuri ng tibok ng puso ng sanggol, atbp. • Pag-eksamen ng kalusugan ng isip ng ina • Pagsusuri na ultrasound at ng dugo bago manganak • Pagsukat ng inaasahang petsa ng panganganak	• Pagsusuri na genetic (kung nais) • Pag-aralan kung paano magsusubaybayan ang galaw ng sanggol • Scan ng anatomiya ng sanggol (16-20 linggo) • Kasaysayan ng kalusugan ng isip at pag-eeksamen para sa depresyon (kung hindi pa nagagawa noon) • Pagsusuri para sa diyabetis habang naglilihi (gestational diabetis) (linggo 24-28) • Pagpapayo sa nutrisyon at pagtaas ng timbang
Mga serbisyong makukuha sa programang Baby + Me ng HPSM	Puntahan ang 1 konsultasyon bago manganak sa pagitan ng 0 hanggang 12 linggo at tumanggap ng isang $50 Target GiftCard™	• Impormasyon ng mga programa sa komunidad na sumusuporta sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos nito tungkol sa nutrisyon, kalusugan ng isip (tulad ng depresyon o pagkabahala) at pagiging magulang • Impormasyon sa mapagkukunan ng tulong o impormasyon tungkol sa pagpapasuso, halimbawa sa paggamit ng bomba sa gatas ng ina (kung kailangan) • Mga payo tungkol sa pagkain para sa mabuting kalusugan

Kung may mga espesipiko kayong tanong tungkol sa programang Baby + Me o iba pang materyal sa

Ang Bullseye Design, Target at Target GiftCard ay mga rehistradong tatak ng Target Brands, Inc. Ipinatutupad ang mga patakaran at kondisyon sa mga gift card. Hindi kalahok na pa

May mahalagang papel ang inyong tagabigay ng serbisyo at planong pangkalusugan sa Baby + Me

- Kung buntis kayo, mangyaring mag-enroll sa pamamagitan ng pagbisita sa **www.hpsm.org/babyandme**. Puwede kayong makakuha ng hanggang $100 ng Target GiftCards™ sa pagpunta sa isang konsultasyon bago manganak (1-12 linggo pagkabuntis) at isang konsultasyon pagkatapos manganak (1-12 linggo pagkapanganak).
- Magtutulungan ang inyong doktor at ang HPSM para tiyakin na maibibigay sa inyo at sa sanggol ang pinakamabuting pagkakataon sa malusog na pag-uumpisa ng buhay! (*Ang mga rekomendasyon sa dalas ng konsultasyon sa ibaba ay para lamang sa mga panganganak na mababa ang pagiging mapanganib.*)

29 hanggang 40 linggo bago manganak (hanggang sa pagluluwal)	**1 hanggang 3 linggo pagkatapos manganak**	**3 hanggang 8 linggo pagkatapos manganak**	**Pagsusuri na Well Baby (6 pagkonsulta sa unang 15 buwan ng buhay)**
GBUBUNTIS, PANGANGANAK, AT SANGGOL!			
Mga konsultasyon bago manganak kada linggo pagkaraan ng 36 linggo	• Pagsusuri ng operasyong C-section (kung kailangan) • Pagsusuri pagkatapos manganak para sa mga delikadong panganganak (kung kailangan)	Konsultasyon pagkatapos manganak	• 6 konsultasyon para sa kabutihan ng bata (well child) • Mga bakuna
• Pagsusuri ng Group B vaginal strep o impeksiyon sa ari ng babae (35-37 linggo) • Pagsusuri ng presyon ng dugo at ihi • Tdap na bakuna (para sa pertussis o tusperina) • Talakayan tungkol sa mga senyales at sintomas ng panganganak (labor) • Posibleng eksaminasyon ng ari ng babae para masuri para sa vaginal dilation (terapiya para sa nanikip na ari ng babae)		• Pagsusuri ng pelvis • Pagtuturo ng nutrisyon, ehersisyo at pagpapasuso • Pag-eksamen ng kalusugan ng isip ng ina • Pap smear (kung kailangan) • Impormasyon sa pagpaplano ng pamilya	Kasama sa pagsusuring well baby ang: • Kasaysayan ng kalusugan • Kasaysayan ng pisikal na pag-unlad • Kasaysayan ng pag-unlad ng isip • Eksaminasyong pisikal • Pag-eksamen ng lead (tingga sa katawan) • Payo sa pagitan ng mga konsultasyon (anticipatory guidance) ⚠ Mangyaring tandaan na kailangan ng inyong anak ang mga konsultasyong pangkalusugan (well visits) kapag nasa gulang na bagong silang, 1 buwan, 2 buwan, 6 buwan, 9 buwan, 12 buwan at 15 buwan
• Impormasyon tungkol sa maasahan sa inyong mga konsultasyon bago at pagkatapos manganak • Mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong sa diyabetis habang naglilihi (gestational diabetes), antas ng sumasailalim sa C-section, pagtigil sa paninigarilyo o paggamit ng tabako (tobacco cessation) (ayon sa pangangailangan) • Mga materyal sa edukasyong pangkalusugan tungkol sa operasyong cesarian (C-sections) at panganganak nang normal pagkaraang ma-cesarian (VBACs) (kung angkop) • Impormasyon sa pagpapasuso at nutrisyon (kung kailangan)		• Pumunta sa konsultasyon pagkatapos manganak sa pagitan ng 1-12 linggo pagkatapos manganak at makakuha ng $50 Target GiftCard™ • Listahan ng mga tagapayo sa gatas ng ina (lactation) para matulungan kayo tungkol sa pagpapasuso (kung kailangan)	• Impormasyon tungkol sa inaasahan sa bawat konsultasyong well child • Pagtatakda ng petsa ng pagpapabakuna sa inyong anak • Mga paalala ukol sa pagpapabakuna para matiyak ang nasa panahong pagbakuna sa anak ninyo • Mga referral sa mga mapagkukunan ng tulong o impormasyon tungkol sa masustansiyang pagkain, pag-aaral tungkol sa pagiging magulang, pangkat ng ina, atbp. (kung interesado)

edukasyong pangkalusugan, tumawag sa Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM sa **650-616-2165**

rtner ang Target sa alok na ito at hindi rin ito tagapagtaguyod o sponsor nito.

UNDOCUMENTED BA KAYO O WALANG SAPAT NA DOKUMENTASYON? MAAARI PA RIN KAYONG MAKINABANG NG MGA BENEPISYO NG HPSM

Kung kayo ay undocumented na migrante, posibleng narinig na ninyo ang tungkol sa public charge. Pinapayagan ng tuntuning ito ang gobyernong U.S. na tanggihan ang aplikasyon ng ilang klase ng visa. Posibleng mangyari ito kapag ang taong sangkot ay malamang na umasa sa ilang programang pampubliko.

Maaari pa rin kayong makinabang sa mga benepisyo ng HPSM dahil ang public charge ay:

1) Hindi ipinatutupad sa karamihan ng mga migrante
2) Tumutukoy lamang sa ilang limitadong pangkat ng mga benepisyo

Kayo ay *hindi* isusumbong sa awtoridad ng imigrasyon dahil sa pakikinabang sa ilang serbisyo ng HPSM!

3 bagay na dapat malaman tungkol sa public charge (indibidwal na umaasa sa mga benepisyong mula sa gobyerno)

1) Tungkol sa aplikasyon para sa legal na permanenteng paninirahan o permanent residence (ang green card):

Kung gagawin sa U.S. ang inyong interbyu para sa imigrasyon

- Hindi ipatutupad ang public charge sa anumang mga benepisyo na iniaalok ng HPSM sa mga miyembrong undocumented (maliban sa pangmatagalang pangangalaga).
- Ang mga benepisyo na ginamit ng mga miyembro ng pamilya ay hindi kasama.

Kung hindi gagawin sa U.S. (sa konsulado ng U.S.) ang inyong interbyu para sa imigrasyon

- Sa ngayon, makapagtatanong ang konsulado tungkol sa anumang mga benepisyo, pero ang kita ang mas tinitingnan nila.
- Inaasahan na lilimitahan ang konsuladong U.S. ang maisasamang mga benepisyo sa kalusugan sa U.S. patungo sa Medi-Cal, na pinopondohan ng pederal na gobyerno at para sa mga pangangalagang hindi pang-emergency/ pangangalaga para sa pagbubuntis. *Hindi kayo apektado dahil may pondo ng estado ang mga benepisyo ng Medi-Cal ng HPSM para sa mga miyembrong undocumented.*

Kung wala kayong plano na mag-aplay para sa green card sa nalalapit na mga araw, walang pag-eeksamen para sa public charge

- Kuwalipikado lamang ang mga undocumented na miyembro sa mga benepisyo sa paggamot na pinopondohan ng estado. Hindi dapat maisama ng mga patakaran ukol sa public charge ang mga benepisyong ito, saan man kayo iinterbyuhin, o kung mag-aaplay kayo para sa green card ilang taon mula ngayon.
- Mas magiging mahalaga sa hinaharap ang inyong kalusugan at kita kaysa sa paggamit ng mga benepisyo ng HPSM ngayon.

2) Ito ay *hindi* makakaapekto sa mga taong nag-aaplay para sa:

- Pagiging mamamayan ng U.S.
- Asilo (Asylum)
- Istatus na taong lumikas (refugee)
- Istatus na Natatanging Migranteng Kabataan (Special Immigrant Juvenile, SIJ)
- Katayuan ng Pansamantalang Protektado (Temporary Protected Status, TPS)
- Proteksiyon ng Batas ng Karahasan Laban sa Kababaihan (Violence Against Women Act, VAWA)
- Mga U o T na visa o mga green card na batay sa mga ito
- Mga renewal para sa Ipinagpalibang Aksiyon sa Kabataan Nang Dumating (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- Mga renewal para sa green card

3) Pinapansin lamang ng pagsusuri ang ilang tulong publiko na natatanggap ninyo. Isinasaalang-alang din ng patakaran ukol sa public charge ang inyong kalagayan. Tinitingnan nito ang mga bagay tulad ng kalusugan, trabaho, mga kakayahan, edukasyon at kita ng pamilya/tagapagtaguyod.

Alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa public charge sa **www.thelibreproject.org**, tulad ng:

- Kung nakakaapekto sa inyo ang patakaran at kung paano
- Kapaki-pakinabang na mga lokal na mapagkukunan ng impormasyon o tulong
- Kung sino ang makokontak para mahingan ng tulong tungkol sa batas

SAGUTAN ANG CENSUS — MADALI LAMANG, SIMPLE AT LIGTAS ITO

Malapit na ang pambansang census! Sa kalagitnaan ng Marso, makakatanggap kayo ng sulat sa koreo na may mga instruksiyon kung paano sasagutan ang census. Puwede ninyong sagutan ito online, ipadala sa koreo o itawag sa telepono gamit ang iba't ibang wika. May ilang batayang tanong lamang ang form ng census (tulad ng pangalan, edad, kasarian at lahi/etnisidad). **Ito ay *hindi* magtatanong tungkol sa inyong pagiging mamamayan o istatus ng imigrasyon**. Madali, simple at ligtas itong sagutan.

Tiyakin na may sasagot ng form sa tahanan ninyo. Ang lahat ng naninirahan doon ay dapat mapabilang, magkakamag-anak man o hindi, sa lahat ng gulang. Huwag kalimutan ang mga sanggol! Itinatakda ito sa batas. Kapag hindi ito sinagutan ng inyong kabahayan sa katapusan ng Abril, magpapadala ng mga kawani ang Kagawaran ng Census para kunin nang personal ang impormasyon.

Kung mayroon kayong mga katanungan o kailangan ninyo ng tulong sa pagsagot sa form, bisitahin ang **www.smccensus.org**

PAGTATAMPOK SA KUWENTO NG MIYEMBRO

KOJO: MULA SA PAGIGING HOMELESS O WALANG TAHANAN AT MAY SAKIT TUNGO SA PAGKAKAROON NG BAHAY AT PAGIGING MALUSOG

Ipinagmamalaki ng HPSM ang trabahong ginagawa namin para matulungan ang mga tao na maging malusog at manatiling malusog. Itinatampok ng mga kuwento ng aming mga miyembro ang ilang tao na aming napaglingkuran - at ang mga natatanging programa ng HPSM na nakatulong sa kanila.

May 11 kuwento ng miyembro na kami. Lima sa mga ito ang tungkol sa programa ng HPSM na **Programa ng Mga Tagpuan ng Pangangalaga ng Komunidad (Community Care Settings Program, CCSP)**. Magmula noong 2014, natulungan na ng CCSP ang mahigit sa 150 katao para makaalis mula sa pangmatagalang pangangalaga at nakabalik na sa komunidad.

Ang pinakabago naming kuwento ay tungkol sa isang lalaking Kojo ang pangalan. Sa mahigit 10 taon, may sakit siya at nakatira sa mga kalye ng San Francisco. Pero sa tulong ng HPSM at CCSP, nakakuha si Kojo ng pangangalagang pangkalusugan na kailangan niya at lugar na maituturing niyang tahanan.

Basahin ang buong kuwento ni Kojo at lahat ng kuwento ng aming mga miyembro sa **www.hpsm.org/member-stories**

Alamin ang higit pa tungkol sa CCSP sa **www.hpsm.org/ccsp**

ANG MGA MIYEMBRO NG ACE FEE WAIVER NA MAY EDAD 19-25 TAON AY MAYROON NANG MEDI-CAL NG HPSM

Sa ika-1 ng Pebrero 2020, ang mga miyembro ng programang ACE Fee Waiver na may edad 19 hanggang 25 taon ay magiging miyembro na ng HPSM Medi-Cal, na may buong-hanay ng benepisyo. Kasama sa grupong ito na binubuo ng mga 2,000 miyembro ang undocumented na mga migrante. Dahil ito sa pinirmahang hakbang ni Gobernador Newsom noong Hulyo 2019. Ginawa nito ang California na kauna-unahang estado na magkakaloob ng itinataguyod-ng-estado na pangangalagang pangkalusugan para sa mga kabataang may sapat na gulang na undocumented. Alinsunod ito sa batayang pagpapahalaga ng HPSM na *Para sa Lahat ang Pagiging Malusog (Healthy is for Everyone)*.

Mabibisita ng mga miyembrong gustong malaman ang tungkol sa kanilang mga benepisyong Medi-Cal ang **www.hpsm.org/medi-cal**

GAWING MAS MADALI PARA SA INYO ANG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN SA PAMAMAGITAN NG CAREADVANTAGE

Planong Cal MediConnect (CMC) Planong Medicare-Medicaid

Mag-eedad 65 na ba kayo? Kuwalipikado kayong mag-enroll sa programang CareAdvantage ng HPSM! Makakatulong ang CareAdvantage na mapadali ang inyong pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng pagsasama ng inyong mga benepisyong Medicare at Medi-Cal sa iisang plano!

- **Walang mga premium (hulog) o deductible (halagang dapat munang bayaran ng nakaseguro bago magbayad ang kompanya ng seguro)** para sa pagkonsulta sa doktor, pagkonsulta sa ospital, pagsusuri at marami pang iba
- **Pangangalaga ng Paningin** pati na ang libreng taunang eksamen at $100 para sa salamin sa mata o mga contact sa tuwing ikalawang taon
- **Mura o walang co-pay (kabahagi sa binabayaran)** para sa pagkakasakop sa mga inireresetang gamot
- **Libreng transportasyon** papunta at pauwi mula sa konsultasyon sa pangangalagang pangkalusugan

Para alamin ang iba pang impormasyon o para magpa-enroll

tumawag sa aming mga Espesyalista ng CareAdvantage para sa Medicare sa **650-616-1500** (sa mga gumagamit ng TTY, i-dial ang **1-800-735-2929** o **7-1-1**)

Makakausap ang mga propesyonal na lisensiyadong tagapayo sa segurong pangkalusugan nang Lunes hanggang Biyernes mula 9am hanggang 6pm

Karen Sturdevant
CA License # 0C28703

Hugo Peña
CA License # 4027979
Hablo Español

Joe D'Aura
CA License # 0C68684

MGA PAGTATASANG PANTAHANAN NA GAWA NG MATRIX

Nakikipag-partner ang HPSM sa Matrix Medical Network para mag-alok ng pantahanang pagtatasa ng kalusugan sa mga kuwalipikadong miyembro ng CareAdvantage. Boluntaryo ang pagbisita at tumatagal ng mga isang oras. Ang mga lisensiyadong dalubhasang nars (nurse practitioners, NP) ng Matrix ay bibisitahin kayo sa bahay at magtatagal sila ng mga isang oras. Sa pagbisita, makakakuha kayo ng:

Mga kasagutan sa inyong mga tanong kaugnay ng kalusugan	Mga mungkahi para sa mahahalagang eksamen
Isang kompletong pag-eksamen ng kagalingan ng katawan at isip (wellness)	Isang kompletong pagrerepaso ng gamot na ginagamit ninyo

Mga miyembro ng CareAdvantage
Kung hindi kayo kuwalipikado sa programang ito, makakatanggap kayo ng sulat mula sa Matrix. At tatawagan nila kayo pagkaraan ng ilang araw para makapagplano ng pagbisita.

Maibabahagi din ng Matrix ang mga resulta sa inyo, sa inyong doktor at sa HPSM. Hindi pinapalitan o binabago ng programang ito ang alinman sa pangangalaga na ibinibigay ng inyong doktor sa inyo. Ginagamit din ng HPSM ang mga resulta para magmungkahi ng iba pang kapaki-pakinabang na mga programa ng HPSM na masasalihan ninyo.