

# TAGLAMIG 2018

## Pahina 2

Anxiety Disorders – Mapangibabawan ang Takot at Pagtatanggap sa Paggaling

Staying Healthy Assessment (SHA) at Initial Health Assessment (IHA)

Pagbawi muli sa Estate

## Pahina 3

Pahintulot ng Miyembro para Ibahagi ang Protektadong Impormasyong Pangkalusugan

Paalala sa Karaingan

Makilala Kayo ng Lubos

Mga Programa at Serbisyo

Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Pahayag ng Batas sa Privacy

Di Medikal na Transportasyon

## Pahina 4

Buwan ng Multiple sclerosis (MS)

Ang aking Doktor ang PINAKAMAGALING!

## Pahina 5

Recipe: Greek Yogurt Chicken Salad

## Pahina 6

Mga Klase ng Edukasyon para sa Kalusugan at Mga Support Group

## Taunang Pahayag tungkol sa Pagsisiwalat

Kinikilala ng PHC na ang pangangalaga at mga serbisyo ay maaaring hindi nagagamit lahat at gumagawa ng mga hakbang para masuri ito. Ang mga desisyong ginagawa ng PHC ay nakabatay sa kaangkupan ng pangangalaga at kung mayroon bang coverage. Hindi nagbibigay ang PHC ng anumang uri ng bayad, insentibo, o gantimpala sa mga tagapagbigay ng serbisyo, konsultant, o tauhan upang ipagkait ang mga serbisyong medikal na naaangkop sa mga miyembro o para ipagkait ang coverage.

## Mga Serbisyong Pang-Laboratoryo

Ang PHC at ang kontrata ng ilang mga medikal na tagabigay ng serbisyo ng PHC sa isang partikular na laboratoryo para sa mga serbisyo dito. Kapag inirekumenda kayo ng inyong doktor para gamitin ang mga serbisyo sa laboratoryo, tiyakin na tinanong ninyo sa inyong doktor kung aling laboratoryo ang dapat ninyong gamitin. Kung hindi alam ng inyong doktor, maaari kayong tumawag sa Member Services Department ng PHC sa (800) 863-4155.

**Nagbago ba ang inyong address?  
Bago ang numero ng telepono?  
Ipagbigay-alam sa amin.**

PARTNERSHIP

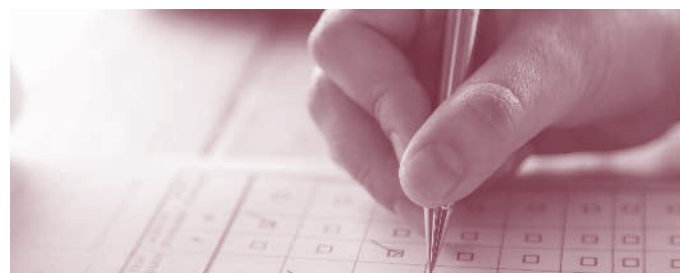


HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA

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

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

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



## Survey tungkol sa Kasiyahan ng Miyembro 2018

Pinapahalagahan namin ang input na mula sa aming mga miyembro. Kami ay humihingi ng feedback ng miyembro sa pamamagitan ng taunang survey tungkol sa kasiyahan. Hinihiling rin namin mula sa aming Komite ng Pagpapayo para sa Konsumer (Consumer Advisory Committee) na idagdag ang kanilang feedback. Ginagamit namin ang data mula sa mga survey para mapahusay ang aming serbisyo sa kustomer. Ang survey tungkol sa kasiyahan ng miyembro 2018 ay ipapadala sa koreo sa spring. Isang random na pagpipili ng mga miyembro ang makakatanggap ng survey. Kung kayo ay nakatanggap ng survey, mangyari lang sulatan ito at isauli sa amin. Pinapahalagahan namin ang inyong opinyon! ❖

## Nandito na ang Mga Resulta!

Taon-taon, nagpapadala kami ng mga survey sa kasiyahan ng miyembro sa random na dami ng aming mga miyembro. Noong umpisa ng taong 2017, ang survey ay ipinadala sa koreo sa 6,000 mga miyembro. Ang mga resulta ng survey sa ibaba ay batay sa 18% ng mga rate ng mga sumagot at kumakatawan sa porsiyento ng mga miyembro na nagbigay ng mataas na rating (7 o mas mataas pa) sa sukatan na 1-10. Ipinagmamalaki naming i-ulat ang mataas na antas ng kasiyahan ng miyembro batay sa survey.

Mga Tanong sa Survey	Mga Resulta
Pangkalahatang Kasiyahan sa Partnership HealthPlan	91%
Pangkalahatang kasiyahan sa natanggap na pag-aalaga sa kalusugan	86%
Kasiyahan sa PHC Member Services customer service na impormasyon o binigay na tulong	87%
Kasiyahan sa PHC Member Services na nagkaloob ng serbisyo sa magalang na paraan	97%

Salamat doon sa mga miyembro na lumahok. ❖

## Anxiety Disorders – Mapangibabawan ang Takot at Pagtatanggap sa Paggaling

Kabilang sa anxiety ang mga kondisyon na nagiging sanhi ng pag-aalala. Maaari itong makasagabal sa trabaho, pag-aaral o pagtatrabaho. Maaari itong makagambala sa inyong pamumuhay nang maayos. Sa paglipas ng panahon, maaari itong humantong sa iba pang mga problemang pangkalusugan. Ngunit ang magandang balita ay nagagamot ang anxiety.

Ang mga karaniwang senyas ng anxiety ay kinabibilangan ng:

- Matinding pag-aalala
- Pakiramdam ng pagkapagod
- Panic
- Obsession
- Mga bangungot
- Paninigas ng mga kalamnan
- Mga sakit ng ulo
- Mga problema sa pagtulog
- Mabilis na tibok ng puso
- Pangangapos ng hininga
- Pananakit ng dibdib
- Pamamawis

### Paghaharap sa Inyong mga Kinatatakutan

Ang uri ng pagpapayo na tinatawag na cognitive-behavioral therapy (CBT) ay ginagamit para gamutin ang anxiety. Ito ay naghahandog ng mga paraan para matukoy ang mga masasamang nasasaisip at kilos. Maaari ninyong palitan ang mga ito ng mga magagandang pag-iisip.

Ang CBT ay karaniwang ginagamit kasama ng gamot. Ito ang gumagana para sa parehong taong may problema sa kalusugan at pamilya nito.

Kasama sa iba pang benepisyo ang:

- Ang CBT ay nakakatulong sa mga taong may masamang pattern sa pag-iisip. Halimbawa, ang pagkakaroon ng panayam para makakuha ng rabaho ay maaaring maging dahilan ng pag-aalala. Tinuturo ng CBT kung paano mag-relax sa mga panahon na ganap na nakaka-stress.
- Mga ehersisyo sa pagre-relaks at paghinga, meditasyon o pagdadasal ang ilang mga kakayahan na tinuturo.
- Matutong magkaroon ng mas mabuting kakayahan sa pakikihalobilo o pakikisama sa iba at interpersonal na kakayahan. Maaari kayong matutong pag-usapan ang inyong mga kinatatakutan nang hindi nahihiya o maramdaman na mahina kayo.

### Mga Gamot

May mga gamot para sa anxiety disorders. Lubos na ligtas ang mga ito at gumagana sa karamihan. Kausapin ang inyong doktor kung ano ang maaaring mainam para sa inyo.

### Mga Pagbabago para Mapahusay ang Inyong Kalusugan

Ang mga pagbabago para mapahusay ang inyong kalusugan ay maaari rin malaki ang maitulong. Heto ang ilang mga magagawa ninyo.

- Kumilos. Ang ehersisyo ang pinakamagaling na pagpakaunti ng stress. Dahan-dahan na mag-umpisa at tapos ay damihan ang gawin hangga't makakayanan ninyo.
- Kumain ng maayos. Iwasan ang mga matataba at matatamis na pagkain.
- Iwasan ang alak at iba pang mga bagay-bagay na nagpapa-antok.
- Gumamit ng mga paraan para makapag-relax tulad ng meditasyon at yoga.
- Matulog nang sapat.
- Huminto sa paninigarilyo at bawasan ang caffeine. Ang dalawang ito ay maaaring magpalala sa anxiety.

Para makaraos sa anxiety, heto ang ilang mga bagay na magagawa ninyo:

- Pag-aralan ito. Kausapin ang inyong doktor o tagabigay ng serbisyo sa kalusugang pangkaisipan. Magbasa-basa online, at makipag-usap sa ibang may parehong problema. Alamin ang lahat ng magagawa ninyo at anong mga paggagamot ang pinakamahasay sa inyong sakit.
- Gawing bahagi ang inyong pamilya. Ang paghiling sa mga miyembro ng pamilya na pinagkakatiwalaan ninyo para sa tulong ay isang malaking bahagi para makaraos.
- Sumali sa isang anxiety support group. Naghahandog ang mga support group ng pag-uunawa. Maaari kayong makahanap ng mga support group sa inyong bayan. Maraming mga support group na matatagpuan online.
- Hayaan ito. Huwag isipin ang mga nakalipas nang alalahanin. Baguhin ang kaya ninyong baguhin at hayaan na maayos ang lahat sa tamang oras.
- Kapag kinakabahan kayo, tanggalin ang pansin ninyo mula sa mga alalahanin. Isipin ang mga positibong bagay o mga bagay na mapagpapasalamat ninyo.
- Sundin nang mahigpit ang inyong plano sa paggagamot. Inumin ang mga gamot ayon sa inutos sa inyo. Patuloy na magpunta sa lahat ng mga therapy meeting.
- Huwag hayaan na ang inyong mga alalahanin ay maging dahilan ng paglalayo sa inyong mga mahal sa buhay o makapigil sa mga nais ninyong gawin. Ang pakikisalimuha sa iba at pag-iingat sa mga relasyon ay maaaring magpababa sa inyong mga alalahanin.

*Ang Beacon Health Options ay nagkaloob ng mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan para sa Partnership sa mga miyembro ng Health Plan of California. Para ma-access ang mga serbisyong ito, mangyari lang tumawag sa (855) 765-9703. ❖*



## Staying Healthy Assessment (SHA) at Initial Health Assessment (IHA)

Sa loob ng unang apat na buwan bilang isang bagong miyembro sa Partnership HealthPlan, kailangan ninyong magpatingin sa inyong doktor. Ang unang pagbisita ay tinawag na **Initial Health Assessment (IHA)**. Kayo, o ang inyong anak, ay **hindi** kinakailangang may sakit para sa unang pagbisita sa inyong doktor. Habang isinasagawa ang IHA, talakayin sa inyong doktor ang tungkol sa inyong kalusugan at kung ano sa palagay ninyo ang mahalagang malaman ng inyong doktor. Rerepasuhin ng inyong doktor ang inyong rekord ng kalusugan at magpapasya kung anong mga uri ng serbisyo ang kailangan ninyo.

Ang ilang mga serbisyo ay maaaring para sa:

- Isang rekomendasyon sa espesyalista
- Isang reseta o pagpupuno ng gamot
- Mga tip para sa pag-iwas sa sakit
- Mga tip para manatiling malusog ang katawan
- Mga klase para sa Edukasyong Pangkalusugan
- Mga Bakuna/Iniksyon, bata o adult
- Dental screening at mga rekomendasyon sa isang dentista para sa mga batang mas bata sa edad na 21 taong gulang

Sa pagbisitang ito, hihilingin namin sa inyong doktor na punan ang isang **Staying Healthy Assessment** form.

Ang form ay may mga tanong sa inyong uri ng pamumuhay, tulad ng mga uri ng pagkain na kinakain ninyo, gaano kadalas kayo mag-ehersisyo, at kung naninigarilyo kayo. Ang ilang mga tanong ay maaaring personal. Maaaring piliin ninyong hindi sumagot sa alinman sa mga tanong kung hindi ninyo gusto. Kung piliin ninyong sagutin ang mga tanong, maging totoo at kumpleto kapag sinasagutan ang form. Makakatulong ito sa inyong doktor na mas mahusay na maunawaan ang inyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Ang form ay nag-iiba ayon sa mga grupo ng edad, mula panganak hanggang adult. Ito ay handang makuha rin sa iba't ibang wika.

Kung hindi pa ninyo kailanman nasagutan ang survey dati, mangyari lang hilingin mula sa taong nasa front office na bigyan kayo ng survey para masagutan. Para sa inyong mga anak, ang survey na ito ay dapat sulatan sa iba't ibang panahon, batay sa edad ng inyong anak at nirerepaso ng doktor sa bawat pagbisita. Bilang isang adult, kailangan ninyong kumpletuhin ang survey na ito tuwing 2-3 taon.

Kung mayroon kayong mga tanong o problema sa mga appointment, mangyari lang tumawag sa amin sa **(800) 863-4155**. ❖

## Pagbawi muli sa Estate

Ang Estado ng California ay dapat na mabayaran muli para sa mga benepisyo sa Medi-Cal mula sa estate ng isang pumanaw nang miyembro ng Medi-Cal. Ito ay magtatakda ng sa pangangalaga na natanggap sa o makalipas ang ika-55 taon kaarawan ng beneficiary. Para sa naka-enroll na benepisyaryo ng Medi-Cal (maging kusang-loob o sapilitan) sa isang pinamamahalaang organisasyon ng pangangalaga, ang Estado ay dapat humiling ng pagbawi ng kabuuang ibinayad na mga hulog sa seguro (premium)/ capitation para sa panahon nang sila ay naka-enroll sa pinamamahalaang organisasyon ng pangangalaga. At, anumang iba pang mga pagbabayad na ginawa para sa mga serbisyo na ibinigay ng tagabigay ng serbisyo ng hindi pinamamahalaang pangangalaga ay babawiin din mula sa estate. Para sa karagdagang impormasyon hinggil sa programa ng Estate Recovery lang, tumawag sa **(916) 650-0490** o humingi ng legal na tulong.

**MANGYARI LANG HUWAG TUMAWAG SA PHC O SA INYONG ELIGIBILITY WORKER.** Walang silang impormasyong tungkol ito, kaya hindi sila makakatulong sa inyo. ❖

## Pahintulot ng Miyembro para Ibahagi ang Protektadong Impormasyong Pangkalusugan

Ang pagkakaroon ng tamang impormasyon sa wastong panahon, ay kritikal sa pananatili ninyong malusog ang katawan. Ang PHC ay nakipagtulungan sa Health Information Exchange system para iyong mga nag-aalaga sa inyo ay may impormasyon na kailangan nila.

Paano ito gumagana? Ginagawang handang makuha ng Health Information Exchange ang inyong Protected Health Information (PHI) para sa ibang mga medikal na tagabigay ng serbisyo. Kapag tumatanggap kayo ng pag-aalaga, makikita ng inyong doktor ang inyong medikal na kasaysayan at makakagawa ng mas mahusay na plano sa pag-aalaga.

Maaari kayong magsabi ng “HINDI.” Kung hindi ninyo nais na ibahagi ang inyong Protektadong Impormasyong Pangkalusugan, maaari kayong mag-opt-out. Basta’t kumpletuhin ang opt-out na form na matatagpuan sa website, o tumawag sa amin sa **(800) 863-4155** para sa form, at ipadala ito pabalik. Hindi na namin isasama ang inyong impormasyon. Kung nais ninyong magsimulang ipabahagi muli, sabihin sa amin at makakatulong kami sa inyo.

### Ano ang PHI?

Ang PHI ay Protected Health Information (Protektadong Impormasyong Pangkalusugan). Kabilang dito ang inyong medikal na impormasyon, tulad ng mga medikal na tala ng doktor, mga laboratoryo, mga reseta, mga impormasyon sa pagbabayad, at marami pang iba.

Ang isa pang uri ng PHI ay ang sensitibong impormasyong pangkalusugan tulad ng pagtukoy (diagnosis) sa sakit sa kalusugang pangkaisipan at paggagamot dito; pagtukoy (diagnosis) pagkagumon sa droga o alak o paggagamot dito; mga sexually transmitted na sakit; birth control; mga resulta ng genetic test; at mga resulta ng pagsusuri sa HIV. **HINDI namin ibabahagi ang inyong sensitibong PHI nang wala ang inyong nakasulat na pahintulot.**

Maaari ninyong i-print ang mga form mula sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). O maaari naming ipadala sa koreo ang form sa inyo sa pamamagitan ng pagtawag sa aming sa **(800) 863-4155** and at hilingin ang Information Exchange Member Opt Out/Opt In Form. ❖

## Paalala sa Karaingan

Maaari kayong magsampa ng reklamo o isang apela kahit kailan na nararamdaman ninyong may problema kayo. Kabilang kami o sinuman sa aming mga nakakontratang mga tagabigay ng serbisyo. Ang apela ay isang kahilingan na baguhin ang isang desisyon na binigay namin o ng isa sa aming mga doktor.

Maaari ninyong sabihin sa amin ang tungkol sa inyong problema sa pamamagitan ng telepono o personal. Maaari rin kayong sumulat ng liham o punan ang isang **Kahilingan para sa Apela o Reklamo (Request for Appeal or Complaint) Form**. Ang form na ito ay handang makuha sa opisina ng inyong doktor. Kung nais ninyong magsampa ng isang reklamo o apela, mangyari lang tawagan kami sa **(800) 863-4155**.

May opsyon kayong magsampa ng isang pagdinig ng estado, makalipas lang na nagamit na ninyo ang aming proseso para sa apela. Maaari ninyong hilining ang isang pagdinig ng estado sa pamamagitan ng pagtawag sa State Hearing Division sa California Department of Social Services (CDSS) sa **(800) 952-5253**.

Ang pagdinig ng estado ay kapag narinig ng Hukom ng Batas Administratibo o Administrative Law Judge (ALJ) ang inyong apela. Susuriin ng ALJ ang impormasyon na galing sa inyo, sa inyong tagabigay ng serbisyo, at ng PHC para makapagpasya kung ano ang dapat mangyari sa inyong apela.

Maaari rin kayong tumawag sa Managed Care Ombudsman office ng Department of Health Care Services sa **(888) 452-8609**. Ang tanggapan ng Ombudsman ay tumutulong sa mga ikinababahala sa pamamahala ng pag-aalaga. ❖

## Makilala Kayo ng Lubos

Kapag sumali kayo sa Partnership HealthPlan, magpapadala kami sa inyo ng maraming mga dokumento para malugod kayong matanggap sa plano. Ang isa sa mga form na ito ay ang Health Information Form (HIF) o isang Health Risk Assessment (HRA). Ang parehong mga form na ito ay nilalayan na matulungan kaming lubos pa kayong makilala. At, para malaman kung anong uri ng pag-aalaga ang maaaring kailangan ninyo kaagad. Kapag sinulatan ninyo at isinauli ang form, ang inyong mga sagot ay ipinapadala sa aming Coordination Department. Ginagamit namin ang inyong mga sagot para makausap kayo at matulungan kayong ma-ugnay nang mas maaga ang inyong pag-aalaga. Kabilang na dito kung kailangan ninyong magpatingin agad sa doktor. Maaari kayong makakuha ng tawag mula sa isa sa aming Mga Gabay sa Pangangalaga ng Kalusugan (Health Care Guides) upang lubos pang malaman ang mga detalye, o maaari kaming magpadala sa inyo ng sulat na nagsasabi sa inyo kung paano maaaring makipag-ugnayan sa amin para sa karagdagang tulong. Alinman sa mga ito, nais naming ma-ugnay kayo sa wastong pag-aalaga para sa inyong mga pangangailangan. Kahit na matagal-tagal na kayong nasa PHC, maaari pa rin kayong makakuha ng tulong mula sa Care Coordination. Ang aming layunin ay matulungan kayong mas mahusay na makapagtrabaho kasama ang inyong (mga) doktor para makakuha ng pag-aalaga sa kalusugan na nakakatugon sa inyong mga pangangailangan. Maaari ninyo kaming tawagan sa **(800) 809-1350**, Lunes - Biyernes, 8 a.m. – 5 p.m. para sa karagdagang impormasyon. ❖

## Mga Programa at Serbisyo

### Kompidensyal na Mga Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan:

#### Mga serbisyo para sa pasyenteng hindi namamalagi sa ospital (outpatient)

- Ang mga miyembro na nakatalaga sa Kaiser ay dapat makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Kaiser sa **(800) 464-4000**
- Ang mga Miyembro na may Medicare Part B lang ay dapat makipag-ugnayan sa **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Ang lahat ng iba pang mga miyembro ay dapat makipag-ugnayan sa Beacon sa **(855) 765-9703**

#### Mga serbisyo para sa pasyenteng namamalagi sa ospital (inpatient)

Ang County Mental Health Department ay patuloy na magkakaloob ng mga serbisyo ng kalusugang pangkaisipan sa inpatient (pasyenteng namamalagi sa ospital).

### Programang Pagbibigay Payo ng Nars:

Ang PHC ay naghahandog ng libreng Programa ng Pagbibigay Payo ng Nars sa mga miyembro nito. Ang Programa ng Pagbibigay Payo ng Nars ng PHC ay isang libreng serbisyong handang magamit ng 24 oras, 7 araw sa isang linggo.

Maaari ninyong makausap ang Advice Nurse ng PHC sa pamamagitan ng pagtawag sa **(866) 778-8873**.

### Mga Programa para sa Koordinasyon ng Pag-aalaga (Care Coordination): (800) 809-1350

Ang Partnership HealthPlan of California ay makakatulong sa inyo sa:

- Pag-a-access sa Pag-aalaga
- Koordinasyon ng Pag-aalaga
  - Mga Complex na Kondisyon
  - Paghaharap sa Mga Bagong Natukoy na Sakit (Diagnoses)
- Edukasyong Pangkalusugan
  - Autism/Autism Mga Spectrum Disorder
- Mga Serbisyo sa Komunidad
- California Children Services (CCS)
- Mga Serbisyo sa Rehiyon
- Applied Behavioral Health
- Access sa Kalusugang Pangkaisipan
- Prenatal at Postpartum na Pag-aalaga
- Palliative Care (Pag-aalaga para Mabawasan ang Pananakit)
- Chronic Pain Care (Pag-aalaga sa Pangmatagalang Pananakit)
- Transportasyon para sa mga medikal na appointment

### Mga Serbisyong Pangkalusugan (800) 809-1350 x4256

Edukasyon ng Pangkalusugan Mga Serbisyo sa Kultura at Lenguwahe

### Pamamahala sa Kaso: (800) 809-1350

Maaari kayong makipag-usap sa gabay sa pag-aalaga ng kalusugan o nars tungkol sa inyong plano sa paggagamot.

## Mga Karapatan at Responsibilidad ng Miyembro

Gusto ba ninyong malaman ang inyong mga karapatan at responsibilidad bilang isang miyembro? Para makakuha ng isang kopya ng aming Pahayag ng Mga Karapatan at Responsibilidad, maaari kayong makipag-ugnayan sa amin sa **(800) 863-4155** o bumisita sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Pahayag ng Batas sa Privacy

Kinakailangan ang PHC ng batas para mapanatili ang privacy ng inyong impormasyong pangkalusugan. Hinihiling mula sa amin na sabihin sa inyo ang aming mga legal na tungkulin at mga pamamalakad sa privacy kung saan may kinalaman ang inyong protected health information (PHI).

Para sa kopya ng aming Abiso sa Pamamalakad sa Privacy (Notice of Privacy Practice), maaari kayong makipag-ugnayan sa amin sa **(800) 863-4155** o bumisita sa aming website sa [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Di Medikal na Transportasyon

Ang benepisyong ito ay para sa mga miyembro na walang iba pang paraan ng transportasyon. Kailangan na kuwalipikado kayo para maging karapat-dapat. Ito ay magkakaloob ng mga serbisyo papunta at galing sa mga appointment para sa medikal na pangangalaga. Kami ngayon ay naghahandog ng benepisyo ng di-medikal na transportasyon. Maaaring kabilang sa serbisyong ito ang transportasyon sa pamamagitan ng bus, taksi o kotse... Kung ang kuwalipikadong kamag-anak, kaibigan o kapit-bahay ang naghatid sa inyo papunta sa appointment, maaaring ipataw ang pagsasauli sa nagastos ayon sa natakabong milya. Kami ay nakakontrata sa Medical Transportation Management, Inc., (MTM), tutulong sila sa inyo sa pag-access ng serbisyong ito. Para makita kung kayo ay kuwalipikado para sa isang sakay, mangyari lang makipag-ugnayan sa MTM sa **(888) 828-1254**, Lunes-Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. ❖



## Buwan ng Multiple sclerosis (MS)

Taon-taon, ang Marso ay itinatakda bilang National Multiple Sclerosis Month ng National Multiple Sclerosis Society (NMSS). Ang grupo ay pinondohan ng 100 porsiyento na mula sa mga donasyon, mga fundraiser, mga event, at mga grant.

Sa Northern California, ang mga tanggapan sa area ay nagsasagawa ng mga fundraising na walk (mga paglalakad) at aktibidad mula Abril hanggang Setyembre.

Ang ilang mga pamilya ng staff ng PHC at mga buhay nila ay natulungan ng MS. Sa loob ng sampung taon, gumawa sila ng mga pangkat at sumali sa mga fundraising na walk at iba pang mga event.

Sinusuportahan rin ng Northern CA MS Society ang Self Help Groups na regular na nagkikita-kita. Ang layunin ng mga grupong ito ay magkaloob ng impormasyon tungkol sa tulong tulad ng mga diskuwento sa singilin sa enerhiya, libreng cooling gear, at iba pang mga serbisyo para matulungan iyong mga may MS.

Para sa karagdagang Imporasyon:  
<https://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN> ❖



# Ang aking Doktor ang PINAKAMAGALING!

PINAKAMAGALING ba ang inyong doktor? Gusto naming marinig kung bakit. Banggitin ang pangalan ng inyong doktor, nars, katulong ng doktor, o espesyalista. Pipiliin namin ang mga nangungunang sagot, at kikilalanin sa publiko iyong mga nagkakaloob ng bukod tanging medikal na pangangalaga.

Ang Aking Doktor: \_\_\_\_\_

Aking Pangalan: \_\_\_\_\_

Aking Numero ng Telepono: \_\_\_\_\_

Ako ay nakatira sa \_\_\_\_\_ County.

**Para inomina ang inyong doktor, mangyari lang sulatan ang isa o higit pang mga kategorya sa ibaba. Mangyari lang isumite bago sumapit ang Marso 31, 2018.**

**Nakikinig sa akin ang aking doktor.** Magbigay ng maikling halimbawa kung paano kayo pinapakinggan ng inyong doktor.

---



---



---

**Malinaw ba ang impormasyon?** Magbigay ng halimbawa kung paano ipinaliwanag ng inyong doktor ang inyong pag-aalaga sa isang paraan na nauunawaan ninyo.

---



---



---

**Natanggap ko ang pag-aalaga na kinailangan ko.** Magkaloob ng isang maikling halimbawa kung paano kayo nakakatanggap ng de kalidad na pag-aalaga mula sa inyong doktor.

---



---



---

**Iba pa.** Maglista ng iba pang mga dahilan kung bakit PINAKAMAGALING ang inyong doktor!

---



---



---

Sa sandaling nakumpleto na, mangyari lang itupi sa kalahati ang papel, kung saan ang mga sagot ay nakatago sa loob at lagyan ito ng tape para masara.

Mangyaring i-cut sa linya na ito upang isumite ang inyong nominasyon

# Mabubuti sa Kalusugan na Recipe na Dapat Subukan

## Greek Yogurt Chicken Salad



**Magagawa:** halos 6 cups | **Oras ng paghahanda:** 20 minuto | **Total na panahon:** 20 minuto, at dagdag na pag-chill

### Mga Sangkap:

- 3 cups ½-inch-diced na hiwa at lutong walang buto at walang balat na chicken breast
- 2 cups seedless na red grapes, hinati sa dalawa
- 3 medium na tangkay ng celery, diced ang hiwa
- 2 malalaking green onions, manipis ang hiwa
- ½ cup hiniwa o silvered na almonds
- 1 cup plain Greek yogurt
- 2 kutsara na non-fat milk
- 2 kutsarita ng honey
- 1 kutsarita ng asin
- ½ kutsarita ng black pepper

### Mga direksyon:

1. Ilagay ang na-dice na manok, grapes, celery, green onions, at almonds sa isang malaking mangkok. Sa isa pang mangkok, ipaghalo-halo ang Greek yogurt, gatas, honey, asin, at pepper. Ihalo sa hinalong manok at hayaan na mapahiram ang lahat ng mga sangkap. Tikman at dagdagan ng asin at paminta kung nais. Kung may panahon, ilagay sa refrigerator ng 2 oras o magdamag.
2. Ihain bilang palaman sa mga sandwiches, sa ibabaw ng mga salad green, bilang dip sa crackers, o kahit ganoon lang mismo.

tiklop muna

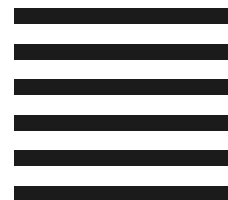


NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES

**BUSINESS REPLY MAIL**  
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 48 FAIRFIELD, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEMBER SERVICES DEPARTMENT  
C/O PARTNERSHIP HEALTHPLAN OF CALIFORNIA  
4665 BUSINESS CENTER DRIVE  
FAIRFIELD CA 94534-9983



MC2000

# Mga Klase ng Edukasyon para sa Kalusugan at Mga Support Group

## Del Norte

### **Paghahanda sa Panganganak Panganganak at Pagkatapos Manganak**

Isang apat na linggong kurso na nilikha para makatulong sa mga bagong magulang na higit pang matutunan ang tungkol sa panganganak, pagpapasuso at pag-aalaga sa sanggol mula sa

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-6715 o 464-0955

Baby Steps for Pregnant & Parenting Teens (707) 464-3191 ext 2730

### **Tobacco Use Prevention Program (TUPP)**

Para sa karagdagang impormasyon, mangyari lang makipag-ugnayan sa (707) 464-3191 x 283

## Humboldt

### **Paghahanda sa Panganganak**

Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 826-8263

St Joseph Hospital, Eureka (707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital, Fortuna (707) 725-3361

Nurse Family Partnership, Eureka (707) 268-2105

Safe Care, Eureka (707) 441-5075

Tobacco-Free Humboldt Humboldt County Department of Health and Human Services Public Health Branch (707) 268-2132

## Lake

### **Paghahanda sa Panganganak**

Sutter Lakeside Hospital, Lakeport (707) 262-5085

Bright Start (707) 995-4594

St. Helena Family Health Center (707) 995-4500

## Lassen

### **Paghahanda sa Panganganak**

Northeastern Rural Health, Susanville (530) 251-5000

### **Promises Prenatal Program**

Isang recovery program para sa outpatient para sa buntis, makalipas ang panganganak at magulang na kababaihan (may edad na 16 taong gulang at mas matanda). (530) 251-2687

**Lassen County Alcohol & Drug Program** (530) 251-8112

## Marin

### **Paghahanda sa Panganganak**

Marin Community Clinic (para lang sa mga prenatal na pasyente ng klinika) (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae (415) 925-7000

**Marin General Hospital Asthma Helpline** (888) 996-9644

### **Diabetes Wellness Program**

Prima Medical Foundation Meritage Medical Network (415) 884-1875

## Marin (ipinagpatuloy)

**Bay Area Community Resources and the Tobacco Program** (415) 444-5580

## Mendocino

### **Paghahanda sa Panganganak**

Mendocino Coast Clinic (para sa mga pasyente ng klinika), Fort Bragg (707) 964-1251

**Mendocino Community Clinic, Ukiah** (707) 468-1010 opsyon num 3

### **Smoking Cessation Program**

Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 540-4208

### **Diabetes Wellness Program**

Ukiah Valley Medical Center (707) 463-7527

## Modoc

### **Paghahanda sa Panganganak**

441 North Main Street, Alturas (530) 233-6311 o (530) 233-7317

### **Kalusugan sa Pag-uugali**

(530) 233-6312

## Napa

### **Paghahanda sa Panganganak**

Queen of the Valley (707) 251-2050

OLE Health, St. Helena (707) 963-0931

OLE Health, Napa (707) 252-6541

### **Diabetes Wellness Program**

OLE Health (707) 254-1777

## Shasta

### **Paghahanda sa Panganganak**

Mercy Medical Center, Redding (888) 918-4879

Childbirth Educator (530) 225-7474

### **Perinatal Drug and Alcohol Program**

1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

### **Paghihinto sa Tobacco**

Isang LIBRENG walong sesyong programa para makatulong sa inyong ihinto ang lahat ng uri ng tobako. Para sa karagdagang impormasyon at para makapagreshitro sa mga klase, tumawag sa (530) 246-3729

### **Second Wind Smoking Programa sa Paghihinto**

Isang walong sesyon na programa para makatulong sa inyong huminto sa lahat ng uri ng ta tabacco. Sa pakikipagtulungan sa mga lokal na miyembro ng tribu, ang ga kalahok ay matututo ng kaibahan sa pagitan ng commercial at tradisyonal na paggamit ng tobacco. Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa (530) 406-9678

### **Project EX**

Isang LIBRENG walong sesyong programa para makatulong sa MGA TEENAGER na ihinto ang lahat ng uri ng tobako. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Youth Violence Prevention Council (530) 244-7194

## Shasta (ipinagpatuloy)

### **Shasta County Tobacco Programa sa Paghihinto**

Mga Tip sa Paghinto (530) 229-8467

Paggaling mula sa Tobacco Self-Management in Anderson, Redding and Shasta Lake (530) 229-5115

Quit for Good sa Mercy Medical Center (844) 903-1980

Sariling Pamamahala sa Diyabetes LIBRENG anim na linggong programa sa Anderson, Redding and Shasta Lake (530) 246-5710

## Siskiyou

### **Paghahanda sa Panganganak**

Mercy Medical Center, Mt. Shasta (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka (530) 841-6285

## Solano

### **Paghahanda sa Panganganak**

CMC Dixon, (707) 635-1600 La Clinica Great Beginnings, Vallejo (707) 645-7316

### **Diabetes Academy Education**

Sutter Solano (707) 554-4045

### **Diabetes Classes**

Touro University Free Clinic (707) 653-6331

<http://tusrfc.org/services/health-education/>

### **Kick the Butts**

(707) 784-8900

[www.tobaccofreesolano.org](http://www.tobaccofreesolano.org)

## Sonoma

### **Paghahanda sa Panganganak**

Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494

Pregnancy Counseling Center, Santa Rosa (707) 575-9000

### **Diabetes Wellness Program**

Southwest Community Health Center (707) 547-2222

## Trinity

### **Department of Health and Human Services Paghahanda sa Panganganak**

(530) 623-8209

### **Human Response Network**

(530) 623-2024

(800) 358-5251

### **Trinity County**

**Kalusugan sa Pag-uugali** (530) 623-1362 (Weaverville) (530) 628-4111 (Hayfork)

### **Mga Serbisyo para sa Kalusugan sa Isip**

(888) 624-5820

(530) 628-4111 Hayfork office

### **Alcohol and Other Drugs Services** (530) 623-1362

## Yolo

### **Paghahanda sa Panganganak**

Woodland Healthcare

(530) 669-5540

Davis Community Center

(530) 204-5317

Sutter Davis Medical

Foundation (916) 756-6440

### **Diyabetis**

Woodland Healthcare

(530) 668-2605 x6401

## Yolo (ipinapatuloy)

### **Warmline Family**

### **Resource Center**

(916) 455-9500

(844) 455-9517

Para servicios en Español:

(916) 922-1490

## Lahat ng mga county

### **Help is a Four-Legged Word™**

Ang Canine Companions for Independence® ay nagkakaloob ng lubos na dalubhasang mga katulong na aso (assistance dogs) para sa mga bata at adult na may kapansanan, nang walang bayad. Ang pinaka-advanced na teknolohiyang kayang baguhin ang mga buhay ng mga taong may kapansanan ay may malalamig na ilong at maiinit na puso! (800) 572-2275

### **California Smoker's Helpline**

- (800) NO-BUTTS (Ingles)
- (800) 844-2439 (para sa nginunguya na tobacco)
- (800) 45-NO FUME (Espanyol)
- (800) 933-4-TDD (Mga Bingi/May Kahinaan sa Pagdinig)

### **Epilepsy Foundation of Northern California**

(800) 632-3532

(510) 922-8687

### **Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)**

(800) 434-0222

### **Domestic/Intimate Partner Violence - Hotline**

(800) 799-SAFE (7233)

(800) 787-3224 TTY

### **Northern CA Multiple Sclerosis Society**

(415) 230-6677

Ang MSconnection.org ay isang social networking website at komunidad para sa mga taong mayroong MS at sa kanilang mga pamilya.

Sumali sa isang Lokal na Support Group -<https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>

National MS Society (800) 344-4867