



TI TULBEK TI NASAYAAT A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK NGA PLANO

Health TALK



Anya ti panagkunam?

Iti uneg dagiti sumaruno nga lawas, mabalin ka makaala iti maysa nga survey babaen iti koreo. Damagen daka nu kasano ka nga karagsak kadwa iti UnitedHealthcare Community Plan. Nu maalam iti survey, maidawat nga kompletoen daytoy ken ipaw-it daytoy pasubli. Iti sungbat mo ket pribado. Iti opinyon mo ket tulungan dakami nga aramiden nga mas maymayat iti plano para iti salun-at.



Agalwad

Mabalin mo nga maliklikan iti emergency room.

Nu sika ket addaan sakit wenno nadangraan, madim kayaten nga aguray tapno makaala iti medikal nga taripato. Iti panagpili iti usto nga lugar nga papanan ket mabalin nga makatulong kanyam nga makaala iti maymayat ken napasaspas nga taripato.

Dagiti emergency rooms dagiti ospital ket para kadagiti dadakkel nga medikal nga emergency laeng. Mapan laeng iti maysa nu iti panagkitam ket iti sakit mo wenno iti dunor mo ket mabalin nga agresulta iti pannakatay wenno pannag adda iti disabilidad mo nu madi nga mataripato nga dagos.

Mabalin met nga umununam nga tawagan iti opisina iti kangrunaan nga tagapaay taripato ti salun-at (PCP) mo nu kasapulam iti taripato. Mabalin ka makaala iti maysa nga appointment para iti dayta nga aldaw. Mabalin ka metlang nga tumawag uray rabii wenno uray sabado/domingo.

Nu madi ka nga makaapan tapno kitaen iti doktor mo, mabalin ka mapan iti maysa nga sentro para iti dagos nga taripato wenno urgent care center. Adu kanyada ket nakalukat uray rabii ken nu sabado/domingo.



Hello, nurse! Ti UnitedHealthcare ket addaan iti 24/7 NurseLine. Mabalin daka tulungan nga agdesisyon nu anya iti kapintasan nga lugar nga pakaalaan iti taripato. Awagan ti NurseLine 24/7 toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



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



Kulayan daka kas natalna

Dagiti makulkulayan nga libro para kadagiti natataengan, agtutubo, ken nalaklakay/ nabakbaket nga ubbing ket umununa kadagiti listaan dagiti best-seller. Simple laeng iti rason: Makapa-relax iti panangkulay. Makatulong daytoy nga mangpagin-awa iti stress. Dagiti eksperto ket ibagbaga da nga adda iti sumagmamano nga rason nu apay nga gumangana daytoy.

Maysa ket daytoy ket natalna, naka-focus, ken maululit nga aktibidad. Mabalin daka matulungan nga “mang-iddep” kadagiti panpanunutem bayat iti panagaramid mo ken daytoy. Mabalin daytoy kas maysa nga klase iti meditasyon, nu ayan na nga pababaen na iti pulkok ken papintasan na iti panagpanunot.

Iti maika-dua ket daytoy ket tulungan na iti uray sino nga mangaramid iti art, uray pay anya iti kinalaing na. Dagiti art therapists ket nabayag dan nga ammo iti pigsa iti art nga mangagas.

Dagiti makulayan nga panid ket mabalin nga libre nga mai-printa wenno mabayadan iti bassit laeng online. Dagiti makulkulayan nga libro ket mabalin maala iti kaaduan nga bookstores. Mangala iti sumagmamano nga pangkulay nga lapis ken ipadas daytoy.



Kasapulan iti tulong? Addaan ka ba iti stress, pulkok, wenno daduma pay nga problema maipapan iti mental nga salun-at? Iti panangagas ket adda. Bisitain iti myuhc.com/CommunityPlan wenno tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Agdamag tapno maamoan iti adado pay panggep iti benipisyom para iti mental nga salun-at wenno agbirok iti maysa nga tagapaay.

Pagtali-naeden nga nas-alun-at iti anak mo



Madim nga mintisan dagiti EPSDT checkups.

Iti EPSDT (Early Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment) ket maysa nga programa nga taripato para iti kinaimbag wenno well care program. Mangipaay daytoy kadagiti checkups para kadagiti kai-ananak patingga kadagiti ag-edad iti 20 nga tawen. Dagiti EPSDT checkups ket mabalin nga karaman iti kompleto nga pisikal nga panag-suot, panag-suot para iti panangkita ken panagdengngeg, ken panag-suot iti dara para iti lead wenno anemia. Dagiti ubbing ket maala da pay dagiti kasapulan da nga bakuna. Dagiti EPSDT checkups ket importante. Tulungan da dagiti pamilya:

- nga nasapa nga maamoan dagiti medikal nga problema ken lappedan dagitoy sakbay da pay kumaro
- nga manglapped wenno mangimaton kadagiti agbaybayag nga kondisyon
- nga ma-suot ken maagasan para kadagiti problema maipapan iti behavior wenno development klasla iti autism
- nga makaala kadagiti referrals para kadagiti espesyalista wenno serbisyo ti komunidad

Dagiti checkups ket maysa metlaeng nga oportunidad tapno mapagtungtungan dagiti anyaman nga pakadanagam panggep iti anak mo. Dagiti EPSDT checkups ken serbisyo ket adda nga awan kanayunan nga bayad para kadagiti pasyente wenno pamilya. Dagiti nagannak ket mabalin da nga makitungtong panggep nu kasano nga dumakdakkal iti anak da.

Dagiti checkups ket mabalin nga mang-suot para kadagiti problema maipapan iti behavior ken development wenno panagdakkal. Ti EPSDT ket sakupen na dagiti behavior therapies. Karaman ditoy iti intensive behavioral therapy para kadagiti ubbing nga addaan iti autism spectrum disorder (ASD). Iti panangagas para iti autism ket mabalin nga karaman dagiti serbisyo nga applied behavioral analysis (ABA).



Tiyempo para iti checkup? Mangi-iskedyul iti maysa nga panagbisita ken iti kangrunaan nga tagapaay taripato iti salun-at (PCP) iti anak mo. Nu kasapulam iti tulong para iti panagala iti maysa nga appointment, tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Dagiti EPSDT checkups ket kasapulan nga maala nu iti ubing ket:

- Ag-edad iti 14 nga aldaw
- Ag-edad iti 6 nga bulan
- Ag-edad iti 18 nga bulan
- Ag-edad iti 30 nga aldaw
- Ag-edad iti 9 nga bulan
- Ag-edad iti 24 nga bulan
- Ag-edad iti 2 nga bulan
- Ag-edad iti 12 nga bulan
- Ag-edad iti 30 nga bulan
- Ag-edad iti 4 nga bulan
- Ag-edad iti 15 nga bulan
- Ag-edad iti 36 nga bulan

Kalpasan, mangi-iskedyul iti checkup maminsan tunggal tawen kalpasan iti edad 3 nga tawen.


Kitaen ditoy

Madim palubusan nga alaen iti diabetes iti panagkitam.

Iti diabetic retinopathy ket maysa nga kadawyan nga komplikasyon iti diabetes. Pirdiyen daytoy dagiti urat ayan iti mata. Dagiti sintomas ket sumagmamano lang nga agrugi patingga nga nakaron iti pirdi. Iti panangagas ket mabalin na pasardengen daytoy sakbay nga kumaro. Ngem madi na nga maisubli iti panagawan iti panagkita nga addan.

Dayta iti rason nu apay nga importante nga maaddaan iti diabetic eye exam tunggal tawen. Mabalin na nga matiliw iti problema sakbay ka pay nga maaddaan kadagiti sintomas. Iti suot ket napasas ken madi nga nasakit.


Dagiti tattao nga addaan iti diabetes ket addaan metlang iti nangatngato nga peggad para kadagiti daduma nga sakit iti mata. Karaman ditoy dagiti cataracts ken glaucoma. Iti mayat nga panangimaton ken iti diabetes mo ket mabalin nga manglapped kadagitoy nga sakit iti mata.

 **Mabalin kami makatulong.** Nu addaan ka iti diabetes wenna sabali pay nga agbaybayag nga kondisyon, mabalin kami makatulong. Mangidaton kami kadagiti programa nga mangimaton kadagiti sakit wenna disease management programs. Tulungan daka nga mangimaton ken iti kondisyon mo. Tapno maadal iti adadu pay, tawagan iti Member Services toll-free, Lunes – Biernes 7:45 a.m. – 4:30 p.m., ayan iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Ammoen dagiti benipisyom para iti agkasapulan iti reseta nga agas

Bisitaen iti website mi tapno maamoan iti panggep kadagiti benipisyom para kadagiti agkasapulan iti reseta nga agas. Karaman ditoy iti impormasyon panggep nu:

- 1. Anya dagiti agas nga masakupan.** Adda iti maysa listaan dagiti sakupen nga agas.
- 2. Ayan na nga makargaan iti resetam.** Mabalin ka makabirok iti maysa nga pharmacy nga asideg kanyam nga mang-akseptar iti planom. Mabalin metlang nga maaramid mo nga maala iti daduma nga agas babaen iti koreo.
- 3. Kadagiti pagannurutan nga maipakat.** Dagiti daduma nga agas ket mabalin nga masakup laeng nu addaan kadagiti daduma nga kaso. Kas pagarigan, mabalin nga kasapulan nga umununa nga ipadas paylang iti sabali nga agas (Daytoy ket maawagan nga step therapy.) Wenna mabalin nga kasapulan iti panagpalubos aggapo iti UnitedHealthcare tapno mausar iti maysa nga agas (Daytoy ket maawagan nga umununa nga panagpalubos wenna prior authorization.) Mabalin nga addaan metlang kadagiti limitasyon iti kinaado iti mabalin mo maala para kadagiti daduma nga agas.


 **Biruken daytoy.** Biruken iti impormasyon panggep iti benipisyom para iti agas ayan iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Wenna, tawagan iti Member Services toll-free, Lunes – Biernes 7:45 a.m. – 4:30 p.m., ayan iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Iti kinapribadom ket importante

Seryoso para kanyami iti kinapribadom. Sobra nga agan-annad kami ken iti naprotektaran nga impormasyon panggep iti salun-at wenna protected health information (PHI) iti pamilyam. Banbantayan mi metlang iti pinansyal nga impormasyon (FI) mo. Ususaren mi iti PHI ken FI tapno mapataray mi ti negosyo mi. Tulungan dakami daytoy nga mangipaay kanyam kadagiti produkto, serbisyo ken impormasyon.

Protektaran mi dagiti naisao, naisurat, ken electronic nga PHI ken FI. Addaan kami kadagiti pagalagadan nga mangibaga kanyami nu kasanu nga mapagtalinaed mi nga nasalinged iti PHI ken FI. Madi mi kayat nga iti PHI wenna FI ket mapukaw wenna mapirdi. Kayat mi nga siguradoen nga awan iti sinuman nga bastabasta nga mangusar kadagitoy. Naannad mi nga ususaren dagitoy. Addaan kami kadagiti polisiya nga mangilawlawag nu:

- kasanu mi nga mabalin nga usaren iti PHI ken FI
- kaano nga mabalin mi ibingay iti PHI ken FI kadagiti daduma
- anya dagiti kalintegnan nga addaan ka ken iti PHI ken FI iti pamilyam

 **Madi daytoy nga secreto.** Mabalin mo nga basaen iti polisiya mi panggep iti kinapribado ayan iti Member Handbook mo. Adda daytoy online ayan iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Mabalin mo metlang nga tawagan iti Member Services toll-free, Lunes – Biernes 7:45 a.m. – 4:30 p.m., ayan iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** tapno ikiddaw kanyami nga mangipaw-it iti maysa nga kopya. Nu mangaramid kami kadagiti panagbaliw ken iti polisiya mi, mangipapaw-it kami kanyam iti pakaammo.





Iti kaduam iti salun-at

Kitaem iti PCP mo para iti maysa nga panagbisita para iti kina-imbag wenna well visit.

Iti kangrunaan nga tagapaay taripato ti salun-at (PCP) mo ket kayat daka makita para iti maysa nga checkup tunggal tawen. Daytoy nga panagbisita ket tulungan daka ken iti PCP mo nga aginnammo. Dagiti panagbisita para iti kina-imbag ket maysa metlang nga mayat nga tiempo para:

- kadagiti importante nga screenings ken suot
- kadagiti kasapulan nga bakuna
- iti panag-check kadagiti agbaybayag nga kondisyon
- iti panag-monitor kadagiti agas nga tumtumarem
- iti panag-coordinate kadagiti taripato nga inted iti anyaman nga espesyalista nga kitkitaem
- iti mamagbaga panggep iti maysa nga nasalun-at nga panagbiyag
- daduma nga pakisinao panggep iti mental nga salun-at, panagusar iti substance, seguridad, ken daduma pay nga topiko

Nu mapan mo kitan iti PCP mo, bagaam isuna panggep iti:

- anyaman nga agas wenna supplement nga tumtumarem
- anyaman nga daduma nga tagapaay nga napan mo kinita, kasla kadagiti espesyalista wenna alternatibo nga tagapaay
- anyaman nga suot wenna panangagas nga innalam ken dagiti resulta dagitoy
- anyaman nga panangagas para iti mental nga salun-at wenna panagusar iti substance

Dagiti panagbisita para iti kina-imbag wenna well visits ket masakupan nga awan gastos para kanyam. Lummabesen ba iti maysa nga tawen manipod idi naudim nga panagbisita para iti kinaimbag wenna well visit? Tawagam iti PCP mo tapno makaaramid itatta iti maysa nga appointment.



Suli ti Saranay

Member Services (Serbisyo para ti Kameng)

Agsapul ti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benipisyo, wenna agibaga iti reklamo, iti anyaman nga lenguahe toll-free, Lunes – Biernes 7:45 a.m. – 4:30 p.m.

1-888-980-8728 (TTY 711)

Our website (Ti websitemi) Agsapul ti mangipapaay, basaen diay Member Handbook wenna kitaen ti ID card.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine (Linya ti Nars) Mangala ti 24/7 nga balakad ti salun-at manipud ti nars (toll-free).

1-888-980-8728 (TTY 711)

QuitLine (Linya a Pagsardengan) Mangala ti libre a tulong para ti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).

1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabusu iti Pagtaengan) Mangala iti a 24/7 suporta, resources ken balakad para ti kinalatged mo (toll-free).

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

Iti UnitedHealthcare ket madi nga mangilaksid iti tao kadagiti programa ken aktibidad basar iti lahi, kolor, ili nga nagapoan, sex, edad, wenna disabilidad.



Kasapulam iti doktor? Mabalina mo sukatan iti PCP mo iti anyaman nga oras. Tapno makabirok iti baro nga PCP, bisitaen iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Wenna, tawagan iti Member Services toll-free, Lunes – Biernes 7:45 a.m. – 4:30 p.m., ayang iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

