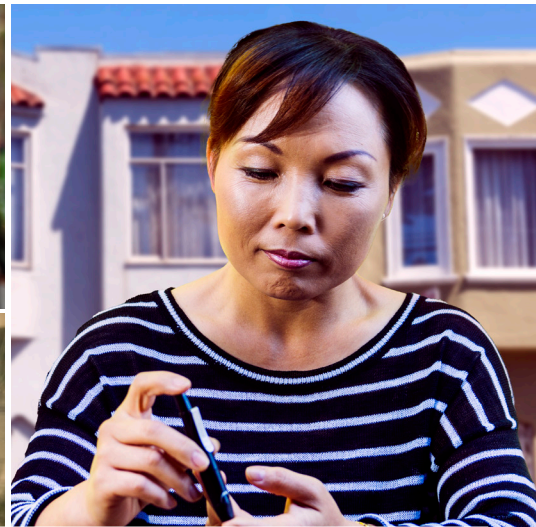




Narito ang San Francisco Health Plan (SFHP) upang tulungan ka at ang iyong pamilya na gautim ang chronic na kondisyon sa kalusugan.

Ang mga chronic na kondisyon ay mga problema sa kalusugan na nagtatagal nang isang taon o higit pa. Nangangailangan ang mga ito ng tuloy-tuloy na medikal na tulong at maaari ka nitong limitahan sa paggawa ng mga pang-araw-araw na aktibidad. Kadalasang nakokontrol ang mga chronic na kondisyon.

Narito ang iyong pangkat sa pangangalaga upang tulungan ka at ang iyong pamilya na magkaroon ng mas malusog na buhay kahit mayroon kang chronic na kondisyon sa kalusugan.

Maaari mong gamitin ang booklet na ito upang makipag-usap sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan. Para sa karagdagang impormasyon sa pamamahala ng mga chronic na kondisyon, mangyaring bisitahin ang sfhp.org/tl/wellness.



Narito ang ilang pangkaraniwang hindi gumagaling na kundisyon sa kalusugan:

- Hika
- Depresyon
- Mataas na Presyon ng Dugo
- Diabetes
- Pagpalya ng Puso
- COPD
- Hepatitis C
- Sakit sa Puso
- Chronic Kidney Disease

Kumuha ng isang \$50 gift card para sa pagpapatingin mo sa iyong PCP tungkol sa iyong chronic na kondisyon



Sa ngayon, para lamang ito sa mga taong may hika, diabetes, o altapresyon (hypertension).

Para makakuha ng \$50 na gift card, ikaw ay dapat na:

- Mayroong hindi gumagaling na kundisyon na bahagi ng programa ng SFHP sa gantimpala sa kalusugan.
- Makipagkita sa iyong pangunahing provider ng pangangalaga (PCP) upang pag-usapan ang iyong chronic na kondisyon. Maaari kang magtanong tungkol sa kung paano pamahalaan ang iyong kondisyon at manatiling malusog, o anumang mga katanungan na mayroon ka.

Kailangan mong pumunta sa iyong pagpapatingin para sa kalusugan sa pagtatapos ng taon para makuha ang gift card. Hindi mo kailangang sagutan ang anumang form o ipakita ang booklet na ito para makuha ang gift card. Ipapadala sa iyo ang gift card sa pamamagitan ng koreo 8 linggo matapos ang iyong pagpapatingin. Kung lumipat ka kamakailan, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP para i-update ang iyong address at matiyak na makukuha mo ang iyong gantimpala. Kung kukunin mo pa lang ang iyong gift card pagkalipas ng 8 linggo, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP.

Pakikipagtulungan sa Iyong Pangkat sa Pangangalaga para Manatiling Malusog

Ang iyong pangkat sa pangangalaga ang iyong partner sa pagpapanatiling kontrolado ang kundisyon at makakatulong sa iyo na manatiling malusog. Kasama sa iyong pangkat sa pangangalaga ang iyong **Provider ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider, PCP); ang doktor, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.** Maaaring ang iyong pangkat sa pangangalaga ay may ibang miyembro, tulad ng doktor sa puso o bato, o isang taong tumutulong sa iyo na matutunan ang tungkol sa masusustansyang pagkain.

Maaari kang tulungan ng iyong pangkat sa pangangalaga na gawin ang mabubuting hakbang, tulad ng pagiging mas aktibo at paghinto sa paninigarilyo.

Ang booklet na ito ay may mga tanong na maaari mong sagutin kasama ang iyong PCP. Kapag magkasama ninyong sinagot ang mga tanong na ito, matututo ka pa tungkol sa kung ano ang dapat gawin upang manatiling malusog.

Mga tanong na maaari mong talakayin sa iyong pangkat sa pangangalaga

Ikaw at ang iyong pangkat sa pangangalaga ay maaaring magkasamang sumagot sa mga tanong na ito. Matutulungan ka nitong malaman kung paano pamahalaan ang iyong hindi gumagaling na kundisyon sa kalusugan sa paraang pinakamainam para sa iyo.



Kapag nakipag-usap ka sa iyong pangkat sa pangangalaga, huwag mag-atubiling magsabi ng mga tanong o alalahanin. Maaari silang makipagtulungan sa iyo upang makabuo ng planong makakatugon sa iyong mga pangangailangan. Maaari mong itago ang mga tanong na ito upang matulungan ka sa ibang pagkakataon.

Mga tanong tungkol sa iyong kundisyon sa kalusugan

Ano ang aking kundisyon?

Ano ang sanhi nito?

Ano-ano ang mga sintomas?

Paano ito ginagamot?

Ano ang epekto nito para sa akin sa paglipas ng panahon?

Mayroon bang detalyadong plano ng pagkilos para sa aking kundisyon?

Maaari kayong magtulungan ng iyong PCP na gumawa ng plano na angkop sa iyo at sa iyong partikular na kondisyon sa kalusugan. Matutulungan ka ng iyong plano na masubaybayan ang iyong kalusugan, mapamahalaan ang iyong mga sintomas, at malaman kung kailan dapat tawagan ang iyong doktor o humingi ng tulong na pang-emergency.



Mga tanong tungkol sa pag-aalaga ng iyong sarili sa bahay

Ano ang maaari kong gawin upang makatulong na pamahalaan ang aking pangangalaga?

Ano ang ilang bagay na dapat kong iwasan o hindi masyadong gawin?

Pagkain ng masustansya

Anong mga pagkain ang makakatulong sa akin na manatiling malusog at mapamahalaan ang aking mga sintomas?



Mayroon bang mga pagkaing dapat kong limitahan o iwasan upang mapabuti ang aking kalusugan?



Gaano karaming tubig o iba pang likido ang dapat kong inumin araw-araw?



Pisikal na aktibidad

Anong mga uri ng pisikal na aktibidad ang maaari kong gawin nang ligtas upang mapabuti ang aking kalusugan?

Interesado ako sa ganitong uri ng pisikal na aktibidad

Paano ako makakapagsimula?

Gaano karaming ehersisyo ang maaari kong gawin?



Tulong upang huminto sa paninigarilyo o pag-inom ng alak

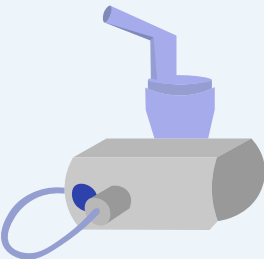
Paano ako makakahingi ng tulong upang huminto sa paninigarilyo?

Kailangan ko bang ihinto o limitahan ang pag-inom ng alak?

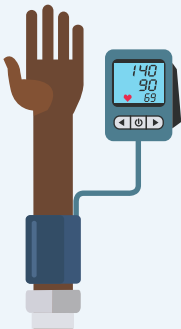
Kagamitan

Mayroon bang anumang tool na kailangan ko upang makatulong na pamahalaan ang aking kundisyon – tulad ng nebulizer, monitor para sa presyon ng dugo, o glucose (monitor para sa asukal sa dugo)?

Mga Halimbawa:
Nebulizer



Monitor para sa
Presyon ng Dugo



Monitor para
sa Glucose



Kung kailangan ko ng kagamitan, paano ko ito gagamitin at iingat?

Mga pagsusuri sa kalusugan

Anong mga pagsusuri sa kalusugan ang dapat kong gawin sa bahay (tulad ng pagsusuri sa presyon ng dugo, pagsusuri sa mga antas ng asukal sa dugo, atbp.)?

Gaano ako kadalas dapat magsuri?

Maaari mo bang ipakita sa akin kung paano ito gawin?

Anong mga sintomas ang dapat kong subaybayan?



Gamot

Bakit kailangan ko ng gamot?

Kailan ko ito dapat inumin?

Paano ko ito iinumain (may pagkain o walang laman ang tiyan)?

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

Ano ang dapat kong gawin kung may makalimutan akong dosis?

Anong mga gamot ang hindi ko dapat inumin nang sabay?



Iba pang mahalagang bagay na maaari mong talakayin sa iyong PCP

Ang aking susunod na
pagpapatingin ay:

Impormasyon sa pakikipag-ugnayan
para sa aking doktor:

Iba pang mahalagang impormasyon sa pakikipag-ugnayan:

Isulat ang anupamang tanong dito:

Ano ang mga palatandaan na lumalala ang aking kondisyon?

Kailan ko kailangang humingi ng tulong?

Dapat akong tumawag sa **911** o pumunta sa emergency room, kapag nangyari ito:

Dapat akong tumawag para sa pagpapatingin sa aking doktor kapag nangyari ito:

Kapag nangyari ito, _____ ito ang dapat kong gawin:

Ano-ano ang ilan pang problemang maaaring mayroon ako at ano ang dapat
kong gawin kung mangyari ang mga ito?