

nyob noj qab haus huv

Peb Hlis Ntuj 2017
Phau 23, Tsab Xov Xwm 1



Ib daim ntawv xov xwm rau cov tswvcuab ntawm lub koom haum Central California Alliance for Health



Keu Pab Cuam Hloov Chaw Kho Mob

Kev hloov los ntawm lub tsev kho mob lossis chaw tu neeg (skilled nursing facility) mus rau tom tsev tom qab raug tso tawm yog ib qho nyuaj. Qhov no yog qhov ua rau lub Alliance tau siv lwm cov kauj ruam ntxiv los mus pab ua kom cov tswv cuab muaj kev hloov

chaw uas yooj yim. Lub Alliance Kev Pab Cuam Hloov Chaw Kho Mob (Alliance Care Transitions Program) uas haujlwm kom cov tswvcuab tau txais kev saib xyuas thiab kev kho mob uas yuav tsum tau kho tom qab uas raug tso tawm lossis xa mus rau tom lawv tsev lawm. Muaj ntau ntau yam uas yuav ua rau cov tswvcuab rov qab los pw hauv lub tsev kho mob:

- Kev tsis teem sijhawm mus ntsib tus Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider; PCP) tom qab tawm ntawd lub tsev kho mob.
- Kev tsis noj tshuaj raws li kev qhia noj tshuaj.
- Tsis kev sib tham lossis kev uas

haujlwm ua ke ntawm lus chaw tu neeg thiab chaw kho mob.

Lub Alliance Kev Pab Cuam Hloov Chaw Kho Mob muab kev pab rau cov tswvcuab raws li no:

1. Hu rau cov tswvcuab lossis lawv cov kws kho mob tsis pub dhau peb hnub tom qab uas tus tswvcuab ntawd raug tso tawm.
2. Saib xyuas seb tus tswvcuab puas muaj kev teem sijhawm mus ntsib lawv tus PCP tsis pub dhau 14 hnub tom qab uas raug tso tawm los ntawm lub tsev kho mob.
3. Saib xyuas cov ntaub ntawv kev tso tawm nrog tus tswv cuab lossis tus neeg uas tu lawv.
4. Pab tshawb xyuas seb puas muaj cov tshuaj tshiab uas yuav tau mus muab ntxiv.

Yog tias muaj lus nug, ces tus tswvcuab lossis tus neeg uas tu lawv yuav raug xa mus rau Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Alliance Nurse Advice Line) lossis lawv tus PCP. Peb cov neeg ua haujlwm los kuj yuav hu rau cov neeg ua haujlwm hauv tsev kho mob thiab, cov neeg ua haujlwm hauv koj tus PCP lub chav haujlwm lossis lwm cov chaw ua haujlwm hauv lub Alliance los muab kev saib xyuas kev kho mob rau tus tswvcuab. Qhov no ua rau kev ntseeg tau hais tias yuav muaj kev hloov chaw kho mob uas yuav yooj yim.

Yog tias koj muaj lus nug txog lub Alliance Kev Pab Cuam Kev Hloov Chaw Kho Mob, thov hu rau **1-800-700-3874, ext. 5517.**

» COV LUS CEEB TOOM

TSEEM CEEB: Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yuav tsis ua haujlwm rau hnub tim 16 lub Peb Hlis Ntuj txij thaum 12:15 p.m. txog 4:15 p.m. vim muaj lub rooj sib tham thoob plawb lub tuam txhab.



■ Xav txog kev ua kom yus tus kheej raug mob.

Vim txoj kev ntxhov siab qhia tau nyob rau ntau txoj hau kev sib txawv, muaj ntau leej neeg uas muaj kev ntxhov siab kuj yuav tsis paub hais tias lwm ntxhov siab. Kuj muaj lwm leej lwm tus kuj yuav xav hais tias lawv muaj kev ntxhov siab tab sis ntshai lossis txaj muag thov kev pab.

Cov neeg muaj kev ntxhov siab yuav tsum tau kev kho, zoo tib yam nkaus thaum lawm mus kho mob. Lub Alliance xav ua kom cov tswvcuab uas tsim nyog tau

txais kev pab yuav tsum tau txais kev pab tiag. Muaj ntau txoj hau kev los mus kho kev ntxhov siab. Thawj kauj ruam yog los mus saib seb koj puas yuav muaj kev ntxhov siab. Cov kws kho mob ntawm lub Alliance yuav tshawb xyuas kev ntxhov siab los ntawm kev nug txog kev tsis zoo siab lossis tsis muaj kev cia siab lossis kev tsis xav ua ib yam dab tsi li. Lawv kuj tseem yuav nug txog kev qab los noj mov thiab yus lub zog. Cov lus teb rau cov lus nug no yuav pab rau tus kws kho mob paub hais tias tus neeg puas muaj kev ntxhov siab thiab txiav txim siab txog hom kev kho mob uas haum rau nws tshaj plaws.

Lub Alliance muaj kev cog lus los mus ua kom ntseeg tau hais tias koj yuav noj qab nyob zoo npaum li qhov koj yuav ua tau, thiab kev noj zoo nyob zoo ntsig txog

lub hlwb yog ib feem tseem ceeb ntawm qhov ntawd.

1: nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults.shtml

Lub Alliance Cov Kev Pab Cuam Muab Kev Txhais Lus Piav Tes (American Sign Language, ASL)

Koj puas tau paub hais tias lub Alliance muab kev pab cuam Txhais Lus Piav Tes PUB DAWB rau lub Alliance cov tswvcuab uas tsis hnov lus lossis hnov lus tsis zoo? Peb ua haujlwm hnyav los saib xyuas kom lub Alliance cov tswvcuab tuaj yeem tham tau nrog lawv tus Thawj Kws Kho Mob txog lawv cov kev xav tau kev kho mob. Kom paub ntau ntxiv txog lub Alliance cov kev pab cuam muab kev txhais lus piav tes ASL, thov hu rau Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm 1-800-700-3874, ext. 5580. Koj kuj hu tau lub chaw pab muab kev txhais lus rau cov neeg uas tsis hnov lus lossis hnov lus tsis zoo hu uas California Relay Service ntawm tus xovtooj TTY HU DAWB ntawm 1-800-735-2929.



Kev tshawb xyuas kev ntxhov siab

Kev ntxhov siab yog ib qho uas hais txog kev mob nkeeg puas hlwb lossis kev nyuaj siab thiab muaj 16 lab leej pej xeem Meskas uas muaj qhov kev mob no.¹ Nws muaj kev cuam tshuam rau tib neeg nyob rau ntau txoj hau kev sib txawv; piv xam hais tias, tus neeg ntawd kuj yuav:

- Xav pw ntau heev lossis pheej tsis tsaug zog zoo li.
- Muaj teeb meem nyob rau kev mloog zoo lossis kev nco tau tej ub no.
- Muaj kev tu siab, kev txhawj lossis kev ua txhaum.

Muaj ntau txoj hau kev los mus kho kev ntxhov siab. Thawj kauj ruam yog los mus saib seb koj puas nyob rau qhov uas yuav muaj kev ntxhov siab.

Cov lus qhia tiv thaiv kom txhob ntog

Thaum uas peb laus zuj zus, lub cev yuav hloov mus, kev noj qab haus huv yuav tsis zoo, thiab qee zaum tej tshuaj kho mob uas siv los mus kho tej mob ntawd yuav ua rau yus haj yam muaj feem ntog. Tab sis tej ntawd yog yam zam tau thiab muaj cov kauj ruam uas yooj yim uas koj tuaj yeem siv tau los tiv thaiv kom txhob ntog tau.

Tej uas koj tuaj yeem ua tau txhawm los tiv thaiv kom txhob ntog yog:

- **Txav ib ce kom kev sib haum ntawm lub cev thiab kom muaj zog zoo dua tuaj.** Ib hom kev txav tes taw uas zoo sim siv yog yoga, ib yam kev tawm dag zog ua tes ua taw.
- **Hais tawm.** Tham nrog koj tsev neeg thiab/lossis koj tus PCP yog tias koj tau

ntog lossis mloog zoo li ib ce tsis khov.

- **Ntsuam xyuas koj cov tshuaj.** Hais kom tus kws kho mob lossis tus kws muab tshuaj qhia koj txog cov tshuaj uas koj niaj hnuv noj. Thaum uas koj laus zuj zus, txoj kev uas tshuaj ua haujlwm hauv koj lub cev tuaj yeem hloov mus thiab kuj yuav ua rau yus haj yam muaj feem ntog. Qhia rau tus PCP paub yog tias koj muaj lwm yam tsis zoo tshwm sim los ntawm kev noj tshuaj.
- **Soj ntsuam koj ob lub qhov muag seb nws pom kev npaum li cas.** Kev pom kev tsis zoo tuaj yeem ua rau yus haj yam muaj feem ntog thiab yuav kho kom pom kev tau.
- **Rau cov khau uas mloog tau sab ko taw.** Xav txog kev hloov koj li kev rau khau tam li ib feem ntawm koj qhov kev npaj tiv thaiv kev ntog. Khau luj siab, tej khau khiab thiab khau ntixg uas ntog yooj yim

uas muaj qhov nplua tuaj yeem ua rau koj npleem taw, dawm thiab ntog.

■ Tshem tej yam phom sij hauv tsev.

Kev ntog feem ntau tshwm sim hauv tsev, yog li ntawd tshem tej ntaub pua taw rooj me tawm kom tag; ceev kom koj lub tsev tsis txhob muaj khoom dawm taw; thiab ua kom koj lub tsev muaj teeb taws pom kev txaus.

■ **Siv tej khoom pab txhawb.** Ntxiv pas tuav hauv lub chav dej, thiab muab tej khoom nqaj tuav mus kev thiab teeb taws nyob rau txhua tus ntaiv.

» Yog xav paub ntxiv mus xyuas sau Internet ntawm [cdc.gov/steadi](https://www.cdc.gov/steadi) thiab [stopfalls.org/what-is-fall-prevention/fp-basics](https://www.stopfalls.org/what-is-fall-prevention/fp-basics).



Lub Peb Hlis Ntuj yog lub Hli Saib Xyuas Lub Raum hauv Teb Chaws (National Kidney Month)

Lub Hli Saib Xyuas Lub Raum hauv Teb Chaws raug muab saib nyob rau lub Peb Hlis Ntuj, tab sis koj tuaj yeem siv cov kauj ruam los mus tiv thaiv kab mob raum nyob rau txhua lub sij hawm ntawm lub xyoo. Kab mob raum txhais tau hais tias lub raum puas lawm thiab tsis lim tau ntshav raws li qhov tsim nyog. Qhov kev puas tsuaj no tuaj yeem ua rau tej khoom tsis zoo muaj ntau tuaj nyob rau hauv lub cev. Nws kuj ua rau muaj lwm yam teeb meem uas tuaj yeem puas tsuaj rau koj txoj kev noj qab haus huv. Cov neeg feem coob, kev puas tsuaj ntawm lub raum maj mam tshwm sim mus ntau

ntau xyoo, ntau yam vim yog muaj mob ntshav qab zib thiab ntshav siab. Qhov no hu ua kab mob raum ncuu ntev.

Kab mob raum yog ib yam teeb meem uas loj hlob tau. Coob tshaj 20 plhom leej neeg Meskas kuj yuav muaj kab mob raum thiab coob leej ntxiv nyob rau kev uas yuav muaj tus kab mob no. Txhua leej neeg tuaj yeem muaj tau tus, tsis hais noob nyoog lossis haiv neeg twg li, tab sis neeg Meskas Asfablivkas (African), neeg Mev thiab Meskas Khab yog cov neeg uas yuav muaj kev puas raum duas. Qhov no vim yog muaj cov neeg mob ntshav qab zib thiab ntshav siab coob dua nyob rau

cov hais neeg no. Kuj yuav muaj lwm cov kev uas qhia tau hais tias vim li cas thiab.

Cov kev uas qhia tau hais tias yuav pib muaj tus kab mob raum yog:

- Mob ntshav qab zib.
- Mob ntshav siab.
- Mob plawv.
- Keeb kwm ntawm tsev neeg uas tau kev puas raum yav tag los.

Yog xav kawm ntxiv txog cov kev uas qhia tau hais tias yuav pib muaj kab mob raum no, tham nrog koj tus kws kho mob txog qhov koj yuav tuaj yeem tiv thaiv kev puas raum tau li cas thiaj koj yuav ua tau li cas los mus ceev kom koj ob lub raum ua haujlwm zoo. Teem sijhawm hnuv no los ntsuam xyuas koj lub raum seb puas muaj kab mob raum.

» Yog xav paub ntxiv ces mus xyuas sau Internet ntawm [niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease).

KEV TAU TXAIS KEV TEEM CAIJ

Koj yuav tsum tau tos ntev npaum li cas?

Peb paub hais tias nws tseem ceeb heev rau koj uas tau txais kev kho mob thaum uas koj tsim nyog tau. Tab sis yuav ua tsis tau txhua lub sij hawm uas tus kws kho mob yuav los saib koj tam sim ntawd. Tej zaum koj kuj yuav tau tos ntev dua lwm tus rau qee yam thaum koj teem sijhawm. Piv txwv, koj yuav tsum tau txais kev teem sijhawm kho mob maj ceev (kev kho mob thaum uas koj mob) sai dua qhov kev teem caij rau kev ntsuam xyuas mob raws sij hawm.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kho mob hauv peb pab pawg kho mob kom ua tau hais tias koj tuaj yeem tau txais kev kho mob thaum uas koj tsim nyog tau. Peb ib txwm ua tau li no vim peb paub hais tias nws tseem ceeb heev.

Cov kev npaj kho mob hauv California yuav tsum ua kom tau raws cov cai uas yuav tsum muaj hau kev mus rau kev kho mob. Cov cai qhuab los muab txoj cai lij choj no tso kom muaj chaw hu ua Hau Kev Nkag Raws Sijhawm rau Kev Pab Cuam Kho Mob Uas Tsis Yog Xwmtsheel Ceev (Timely Access to Non-Emergency Health Care Services). Muaj cov cai rau cov kev teem caij uas sib txawv.

Nyob rau daim ntawv hauv qab no yog cov qauv rau ntau hom kev teem caij sib txawv. Cov sij hawm nyob tos rau ib qho kev teem caij twg kuj yuav ntev dua yog tias tus kws kho mob xav hais tias nws yuav tsis muaj kev puas tsuaj rau koj li kev noj qab haus huv yog tias koj tau tos ntev dua.

» Yog tias koj mloog zoo li koj tsis tau txais kev kho mob thaum uas koj tsim nyog tau, hu rau lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**.



Tsis paub meej txog kev xa mus thiab kev tso cai lod?

Koj puas paub thaum koj yuav tsum raug xa mus los ntawm koj tus Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) ua ntej yuav tau txais kev pab cuam? Qhov sib txawv ntawm kev xa mus thiab kev tso cai yog dab tsi? Koj puas mus tau rau ib tug kws kho mob uas tsis muaj ntawv cog lus? Hos tus kws kho mob uas tsis nyob rau hauv cheeb tsam kev pab cuam ne?

Cov cai ntawm koj qhov kev npaj kho mob tuaj yeem yog ib qho uas ntshov siab heev. Tab sis yog tias koj tsis ua raws, koj kuj yuav tsis tau txais cov kev pab cuam. Ntawm no yog cov ntawv los mus pab koj ua raws cov cai ntawm koj qhov kev npaj.

Kev xa mus. Yog tias koj raug cob rau ib tug PCP twg ntawm lub Alliance lawm, ces koj yuav tsum muaj ib daim ntawv xa mus koj thiaj li mus ntsib lwm tus kws kho mob tau. Muaj kev zam rau qhov no. Thov saib lub npov ntawm sab xis kom paub txog cov kev zam no yog dabtsi.

Yog tias koj tus PCP xav hais tias koj yuav tau mus ntsib lwm tus kws kho mob ces nws yuav tau sau Daim Ntawv Sab Laj Kev Xa Mus (Referral Consultation Form, raws li sau hauv lus Askiv). Koj tus PCP mamli xa ib daim luam qauv mus rau tus kws kho mob uas koj raug xa mus rau thiab ib daim luam qauv mus rau lub Alliance. Daim ntawv xa mus yog ua kom lwm tus kws kho mob thiab lub Alliance paub hais tias koj tus PCP tau pom zoo li cas rau qhov kev mus ntsib. Yog tias peb tsis muaj daim ntawv xa mus, peb yuav tsis them nqi rau lwm tus kws kho mob.

Kev xa mus ntxiv uas tso cai. Feem ntau, koj tus PCP yuav xa koj mus rau ib tug kws kho mob uas nyob rau hauv peb pab pawg kws muab kev pab cuam. Peb cov cheeb tsam uas peb muab kev pab cuam yog cov cheeb nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced. Yog tias koj tus PCP xa mus rau ib tug kws kho mob uas tsis nyob rau peb pab pawg kws muab kev pab cuam ces nws yuav tau txais kev pom zoo (thiab tseem hu ua kev tso cai) los ntawm peb ua ntej tso. Qhov no hu ua **kev xa mus uas tso cai**. Muab hu li no vim yog

Hom kev kho mob uas koj tsim nyog tau	Lub sij hawm uas tau txais ib qho kev teem caij
Kev kho mob sai	Tsis pub dhau 48 xuab moos tom qab uas koj hu xov tooj rau
Kev kho mob xub thawj uas tsis sai	Tsis pub dhau 10 hnuv ua haujlwm tom qab uas koj hu rau
Kev kho mob los ntawm ib tug uas paub txog ib yam mob zoo heev uas tsis sai	Tsis pub dhau 15 hnuv ua haujlwm tom qab uas koj hu rau
Kev kho mob nyuaj siab lossis puas hlwb uas tsis nus ntsib ib tus kws kho mob, tsis sai	Tsis pub dhau 10 hnuv ua haujlwm tom qab uas koj hu rau
Kev pab cuam soj ntsuam mob uas tsis sai	Tsis pub dhau 15 hnuv ua haujlwm tom qab uas koj hu rau

peb yuav tsum tau tso cai lossis pom zoo rau qhov kev xa mus ntxiv ua ntej koj yuav tuaj yeem mus ntsib tau lwm tus kws kho mob.

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm lub Alliance cov kev npaj kho mob Healthy Kids, IHSS lossis Medi-Cal Access Program, koj yuav tsum muaj daim ntawv xa mus ntxiv uas tso cai yog tias koj tus PCP tab tom xa koj mus rau ib tug kws kho mob uas tsis muaj ntawv cog lus nrog lub Alliance—txawm tias yuav yog ib tug uas nyob rau hauv peb pab pawg kws muab kev pab cuam los xij.

Kev tso cai ua ntej. Lub Alliance yuav tau pom zoo rau qee yam kev pab cuam, kev ntsuam xyuas lossis kev kho mob, tshuj kho mob thiab khoom siv kho mob ua ntej koj yuav tau txais. Qhov no hu ua **kev tso cai ua ntej**. Tus kws kho mob uas yuav muab qhov kev pab cuam yuav tsum tau sau daim **ntawv thov kev tso cai ua ntej**. Tus kws kho mob xa mus rau peb raws saum Internet, los yog tus xov tooj xa ntawv (fax, raws li sau hauv lus Askiv) lossis los ntawm kev xa ntawv. Peb mamli ntsuam xyuas qhov kev thov thiab txhua yam ntawv teev tseg ntawm kev kho mob uas tus kws kho mob ntawd xa tuaj. Yog tias qhov kev pab cuam, kev ntsuam xyuas lossis kev kho mob, tshuj kho mob lossis khoom siv kho mob ntawd muaj qhov tsim nyog fab kev kho mob thiab muaj txiaj ntsim zoo duav txog ces peb yuav pom zoo rau qhov kev thov ntawd. Peb yuav qhia rau tus kws kho mob paub thiab tom qab ntawd koj mam tuaj yeem tau txais qhov kev pab cuam. Yog tias peb tsis lees txais qhov kev thov, peb yuav qhia rau koj thiab tus kws kho mob paub. Koj yuav muaj peev xwm xa kev tsis txaus siab yog tias koj tsis pom zoo rau peb qhov kev txiav txim.

» YOG XAV PAUB NTXIV. Yog tau cov npe kev pab cuam tag nrho uas tsis tas yuav muaj ntawv xa mus, mus saib koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia/Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab (Evidence of Coverage/Member Handbook, raws li sau hauv lus Askiv).



Cov kev pab cuam uas tsis tas yuav muaj daim ntawv xa mus:

» Kev pab cuam thaum muaj xwm txheej ceev.

Lub Alliance Cov Medi-Cal Tswvcuab kuj yuav tau txais cov kev pab cuam hauv qab no los ntawm txhua tus kws kho mob uas lees txais lub Alliance Medi-Cal. Lwm cov Alliance Tswvcuab yuav tsum mus rau tus kws kho mob uas muaj ntawv cog lus nyob hauv cheeb tsam kev pab cuam ntawm lub Alliance.

» Cov kev pab cuam npaj rau tsev neeg: xam muaj kev ntsuam xyuas cev xeeb tub thiab kev tswj kev yug menyuam.

» Cov kev pab cuam uas tsis pub lwm tug paub tau: xam muaj kev ntsuam xyuas thiab kev kho txog ntawm kab mob sib kis los ntawm kev sib deev thiab kev xaus kev xeeb tub.

Lub Alliance Cov Medi-Cal Tswvcuab kuj yuav tau txais cov kev pab cuam hauv qab no los ntawm txhua tus kws kho mob OB-GYN (cov kws kho mob uas pob txog poj niaj lub cev) uas nyob rau hauv cheeb tsam kev pab cuam ntawm lub Alliance uas lees txais Alliance Medi-Cal. Lwm cov tswv cuab Alliance yuav tsum mus rau tus kws kho mob OB-GYN uas muaj ntawv cog lus uas nyob rau hauv cheeb tsam kev pab cuam ntawm lub Alliance.

» Kev ntsuam xyuas poj niam zoo niaj xyoos, kev ntsuam xyuas lub tsev menyuam (Pap smear) thiab mis.

» Kev pab cuam rau kev xeeb tub.

Muaj lwm yam kev pab cuam uas tsis tas yuav muaj ntawv xa mus. Yog xav paub ntxiv, saib koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab lossis Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia.



Peb tuaj yeem pab koj nrhiav ib tug kws kho mob

Ib qho ntawm cov hau kev uas zoo tshaj plaws los txhawm kom tau zoo nyob yog ua haujlwm nrog nraim tus kws kho mob. Yog tias koj tseem tsis tau muaj li, peb tuaj yeem pab tau.

» Yog xav nrhiav ib tug kws kho mob nyob rau hauv peb pab pawg kws kho mob, hu rau lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**. Lossis koj tuaj yeem siv peb Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob saum Internet ntawm, ccah-alliance.org.

Qhov kauj ruam yooj yooj yim no tuaj yeem coj tau koj mus txog rau koj qhov kev noj qab nyob zoo dua tuaj.

Tus PCP yog dab tsi?

Saib koj tus Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) tam li lub qhov rooj mus rau lub ntuj rau kev kho mob.

Nws yuav yog koj qhov chaw mus nres xub thawj thaum uas koj muaj mob thiab thaum koj xav tau lus qhia txog kev noj qab nyob zoo.

Cov PCP tuaj yeem yog kev nqis tes ua txhua yam lossis cov kws kho mob muab tshuaj rau tsev neeg, kws kho menyuam yaus, lossis kws kho mob xyaum haujlwm. Koj kuj tseem tuaj yeem xaiv ib lub chaw tshuaj mob lossis ib pawg neeg kho mob los ua koj tus PCP los tau. Txuas ntxiv, koj tus PCP yuav:

- Coj qhia txhua yam ntawm koj li kev kho mob.
- Yog tus uas koj niaj zaus mus kho mob thiab mus thaum uas koj muaj mob.
- Pab tiv thaiv teeb meem mob nkeeg.
- Xa koj mus rau lwm cov kws kho mob raws qhov tsim nyog.

Txhua lub sij hawm, koj tus PCP yuav paub txog koj li keeb kwm kev mob nkeeg thiab pab koj nrhiav tej kev xaiv uas zoo kom koj thiaj tau zoo nyob.

Kev nrhiav koj tus kws kho mob, pawg neeg kho mob lossis lub chaw tshuaj mob.

Koj tuaj yeem nrhiav tau tus PCP los ntawm kev saib hauv koj Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob nyob rau tshooj PCP. Lossis, txhawm rau cov xov xwm uas tshiab tshaj plaws, mus rau peb lub website saum Internet ntawm, ccah-alliance.org, lossis hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**.

1. Nias rau phab "Cov Tswvcuab".
2. Dhau ntawd nias rau lub npov "Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho" xaiv nyob sab laug.
3. Mus rau "2. Kom Tau Pha Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob," thiab xaiv koj lub cheeb nroog uas koj txais kev npaj kho mob.

Yog tias koj twb yog ib tug neeg mob uas teeb tsa lawm ntawm ib tug PCP hauv peb pab pawg kws kho mob lawm ua ntej koj los ua lub Alliance ib tus tswvcuab thiab xav pom hais tias koj puas tuaj yeem xaiv tau tus kws kho mob ntawd los ua koj tus Alliance PCP, hu rau lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab. Peb yuav tsum tau txais kev pom zoo los ntawm tus kws kho mob. Kev yog ib tug neeg mob uas raug teeb tsa lawm txhais tau hais tias koj twb mus ntsib tus kws kho mob ntawd nyob rau txhua lub sijhawm lub xyoo dhau los.

Txiaj tawm thiab khaws tej theem cia uas pab yus nrhiav tau ib tug PCP



Vim li cas nws thiaj li yog qhov tseem ceeb uas koj muaj Kev Kuaj Mob Thawj Zaug?

Lub Alliance thiab koj tus Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Providers; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) nyob ntawm no txhawm rau ua kom koj muaj kev noj qab nyob zoo. Koj tuaj yeem pib los ntawm kev mus ntsib koj tus PCP txhawm rau qhov kev ntsuam xyuas txog Kev Kuaj Mob Thawj Zog (Initial Health Assessment; IHA, raws li sau hauv lus Askiv) tsis pub dhau thawj plaub lub hlis ntawm lub sij hawm uas koj los ua ib tug tswv cuab hauv lub Alliance.

Peb txhua leej yeej paub hais tias kev xwm txheej ceev tuaj yeem tshwm sim tau rau txhua leej ntawm txhua lub sij hawm. Nyob rau kev xwmtxheej ntawm, nws tseem ceeb heev uas yuav tau muaj ib tug PCP teeb tsa uas paub txog koj lub neej qub qab ntawm kev mob

nkeeg thiab tej teeb meem. Cov PCP yog koj thawj cov neeg uas yuav los pab kom koj txais tau txoj kev noj qab nyob zoo.

Qhov ntsuam xyuas IHA yog yam tseem ceeb vim nws xam muaj kev kuaj xyuas uas muaj kev tiv thaiv. Tej teeb meem kev mob nkeeg uas tshawb pom thaum ntxov tuaj yeem muab ntxeev mus raws kev hloov ntawm xeeb ceem kev ua neej nyob. Thaum koj kawm paub ntau ntxiv txog koj li kev noj qab haus huv, koj yuav tuaj yeem xaiv tau txoj

kev noj qab haus huv uas zoo dua.

Koj kuj tseem tuaj yeem xav txog kev ntsuam xyuas IHA ua ib lub caij nyooq zoo los mus ntsia pom hais tias koj tus kws kho mob tshiab puas yog tus uas phim rau koj. Thaum koj tus kws kho mob tau txais qhov tseeb txog ntawm koj ces koj yuav tau txais qhov tseeb txog ntawm nws ib yam thiab.

Qhov kev ntsuam xyuas no raug saib xyuas yam puv ntwb los ntawm lub Alliance thiab tsis sau nqi dab tsi ntawm koj. Yog xav teem caij mus ntsib, thov hu rau koj tus PCP. (Nws tus xov tooj nyob rau sab tom hauv ntej ntawm koj daim npav Alliance.)

» NYOB TAU NOJ QAB HAUS HUV THIAB MUAJ TAU KEV YEEJ! Koj puas tau paub hais tias thaum uas koj ua tiav qhov kev ntsuam xyuas IHA nyob rau hauv thawj plaub lub hlis tom qab kom los uas ib tug tswvcuab, koj yuav raug muab nkag rau hauv kev rho hmoov ib hlis ib zaug los seb koj puas muaj hmoov los yeej ib daim gift card \$50?

Kev hloov cov tshuaj xaj ua tsis tham them (formulary)

Npe tshuaj	Kev siv	Kev tshwm sim ntawm cov tshuaj
» Lipofen 50mg » Lipofen 150mg	Roj txhaws hlab tsha (cholesterol)	Tshem tawm
» Antara 43mg » Antara 130mg	Roj txhaws hlab tsha (cholesterol)	Tshem tawm
» Budesonide EC	Kab mob plab Crohn	Tshem tawm
» Pepcid	Mob ncauj plab to, GERD	Tshem tawm
» Zantac	Mob ncauj plab to, GERD	Tshem tawm
» Lialda, Asacol HD, Delzicol	Mob nchuv to	Tshem tawm
» Incruse Ellipta	Mob ntsws nqia, COPD	Ntxiv rau
» CellCept	Pab kom lub cev tiv tsis tau kab mob	Ntxiv rau
» Prograf	Pab kom lub cev tiv tsis tau kab mob	Ntxiv rau
» Trilipix 45mg	Roj txhaws hlab tsha (cholesterol)	Ntxiv rau

Yog tias cov tshuaj kho mob uas koj tau noj los tau ib ntus lawm raug tshem tawm los ntawm qhov kev teev kev hloov raws qauv no, koj kuj yuav muaj peev xwm noj tau tib yam tshuaj mus ntxiv. Yog muaj lus nug dab tsi ces tham nrog koj tus kws kho mob.



Kev txiaj luam yeeb yog ib qho nyuaj

Muaj coob leej neeg haus luam yeeb dhau los hais tias kev txiaj luam yeeb yog yam uas nyuaj tshaj plaws nyob rau txhua yam uas lawv tau ua los. Li cas los xij, muaj ntau lab leej neeg muaj peev xwm ua tau thiaj koj los yeej yuav ua tau thiab. Kev tso tseg yuav yog muaj kev nqis tes ua, kev yoog tau, kev cog lus ua thiab kev muab siab rau. Txawm muaj qhov yuam kev los tsis ua cas—tib neeg ib txwm kawm paub yam tshiab txog ntawm kev txiaj luam yeeb txhua zaus uas sim txiaj thiab tawv dua tuaj nyob rau zaum tom ntej. Thawj kauj ruam ntawm los txiaj yog kev kawm paub hais tias vim li cas koj pheej xav haus. Kev paub txog qhov nov koj tuaj yeem npaj nrhiav tau txoj hau kev uas zoo tshaj plaws los mus txiaj thiab ua neej nyob tau yam tsis muaj luam yeeb.

Txoj hau kev uas zoo tshaj plaws los mus txiaj yog siv kev qhuab ntuas tswv

Txoj hau kev uas zoo tshaj plaws los mus txiaj yog siv kev qhuab ntuas tswv yim pab thiab kev siv tshuaj.

yim pab thiab kev siv tshuaj. Tus kheej mus ntsib kiag thiab tham hauv xov tooj puav leej tau txais txiaj ntsim zoo. Cov kev pab cuam txiaj luam yeeb pab tau cov neeg haus luam yeeb tswj tuav thiab daws cov teeb meem uas lawv muaj thaum uas ua twb zoo txiaj kom tau. Cov kev pab

cuam qhia txog kev daws teeb meem thiab lwm yam kev txawj. Nrog koj tus kws kho mob tham los nrhiav txoj kev xaiv uas yuav siv tau zoo tshaj plaws rau koj.

Lub Alliance muaj kev cog lus rau kev txhawb nqa cov tswv cuab uas xav tso tseg kev haus luam yeeb thiab/lossis kev siv khoom luam yeeb. Yog xav ua tau qhov no, lub Alliance muab txiaj ntsim zoo thiab kev pab cuam fab kev tso tseg luam yeeb mus raws Qhov Kev Pab Cuam Txiaj Haus Luam Yeeb (Tobacco Cessation Support Program, TCS, raws li sau hauv lus Askiv). Cov kev pab cuam xam muaj:

■ Kev xa mus rau tus xov tooj hu dawb Pab Rau Neeg Haus Luam Yeeb hauv California ntawm **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**, uas muab kev qhuab ntuas tswv yim pab txog kev txiaj luam

yeeb pub dawb hauv xov tooj rau txhua leej hauv California.

■ Tus nqi them rau koj nkag mus koom chav kawm txog kev tso tseg luam yeeb uas tau txais kev pom zoo hauv koj cheeb tсам.

■ Kev pab txog kev txiaj haus luam yeeb, xws li tshuaj noj Zyban lossis tshuaj npuav lossis cov ntawv lo nicotine.

■ Cov ntawv nthuav tawm nyeem yooj yim uas muaj lus qhia pab rau koj txiaj haus luam yeeb thiab/lossis kev siv khoom luam yeeb.

» Yog xav paub ntau ntxiv txog ntawm Kev Pab Cuam TCS, hu rau Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **1-800-700-3874, ext. 5580**. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Rau Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **1-800-735-2929 (TTY: Ntau 7-1-1)**.



nyob noj qab
haus huv

YOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswvcuab thiab cov neeg muab kev koom tes hauv zej zos ntawm CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, xov tooj 831-430-5500 lossis 1-800-700-3874, ext. 5513, website ccah-alliance.org.

Cov ntsiab lus hauv NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog los ntawm coob tus kws kho mob los. Yog koj muaj kev txhawj xeeb lossis muaj lus nug txog tej yam lus uas yuav tsim tau tej yam tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv, thov hu rau koj tus kws kho mob.

Cov duab thajj thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Member Services Director
Editor
Health Education Coordinator III
Health Programs Supervisor
ccah-alliance.org

Jan Wolf
Erin Huang
Mao Moua
Sandra Orozco
Deborah Pineda