

MEMBER CONNECT

Tag-init/Taglagas 2023

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

kami ang COUNTY NG ALAMEDA

Tumutulong sa Mga Tao sa Ating Komunidad Mula pa Noong 1996



SPOTLIGHT NG PROVIDER: PAGSASAMA NG PANANAW NG KOMUNIDAD SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN – ANG KUWENTO NI DR. NOHA ABOELATA

Si Dr. Noha Aboelata, MD, na kilalabilang “Dr. Noha” ng kanyang mga pasyente, katrabaho, at kaibigan, ay isang tunay na tagapagsulong ng ating komunidad. Inilalaan ni Dr. Noha ang kanyang karera sa pagtulong na matugunan at matanggal ang mga pagkakaiba sa kalusugan. Nakatuon siyang makatulong na mapabuti ang kalusugan ng mga komunidad na kulang sa representasyon, at nangunguna siya sa kanyang larangan. Si Dr. Noha ay isang family physician at tagapagtatag ng Roots Community Health Center (Roots).

www.alamedaalliance.org

San Leandro, California 94578
PO Box 3789

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Si Dr. Noha, na ipinanganak sa Oakland, California, ay nag-aral sa mga pampublikong paaralan sa Oakland at nagtapos siya ng kanyang medical doctorate sa Howard University School of Medicine.

(Ipinagpatuloy sa pahina 2)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

SPOTLIGHT NG PROVIDER: PAGSASAMA NG PANANAW NG KOMUNIDAD ANG KUWENTO NI DR. NOHA ABOELATA (IPINAGPATULOY MULA SA PAHIN



Itinatag ang Roots noong 2008 at layunin nitong mapaunlad ang mga naapektuhan ng hindi pagkakapantay-pantay sa sistema at kahirapan. Ito ay nagagawa nito sa pamamagitan ng medikal na pangangalaga at pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali, pag-navigate sa kalusugan, mga negosyo ng manggagawa, pabahay, outreach, at adbokasiya.

Nang matapos ang kanyang residency sa Southern California, bumalik si Dr. Noha sa Oakland upang paglingkuran ang kanyang komunidad at itinatag niya ang Roots sa East Oakland. Sa ilalim ng pamumuno ni Dr. Noha, nagsimula ang Roots bilang boluntaryong pagsisikap ng dalawang tao na naging multi-campus at multi-county na nonprofit na may mahigit 200 full-time na tauhang naglilingkod sa mahigit 10,000 pasyente.

Ang kalusugan ay hindi lang kawalan ng sakit. Ang pangangalaga ay higit pa sa exam room at tanggapan ng doktor. Naniniwala ang Roots sa kalusugan para sa buong katauhan at naglalayon itong mapabuti ang kagalingan ng buong indibidwal nang higit pa sa mga medikal na serbisyo. Naunawaan ito ni Dr. Noha at pinangunahan niya ang paglalaan ng model para sa pagpapabuti ng kagalingan na tinatawag ng Roots na “Whole Health.” Ang Whole Health ay nakabatay sa komunidad, humihimok sa komunidad, at nanghihikayat sa komunidad. Kasama sa Whole Health ang mga medikal, panlipunan, pantrabaho, pangnutrisyon, at pang-edukasyong serbisyo na nakakatugon sa kultura at pangmalawakan, at pakikibahagi sa pampublikong patakaran na pinapangunahan ng komunidad. Nilalayan ng Whole Health na mahikayat ang mga miyembro ng Roots na tugunan at baguhin ang mga kundisyong nakakaapekto sa kapakanan ng mga indibidwal, pamilya, at komunidad kung saan sila nakatira at nagtatrabaho.

Si Dr. Noha ay isa ring medikal na pinuno at pinuno sa pampublikong kalusugan bukod pa sa kanyang tungkulin sa Roots. Naglingkod si Dr. Noha bilang Pangalawang Tagapangulo sa Lupon ng Mga Gobernador ng Alameda Alliance for Health (Alliance). Nae-enjoy niya ang pagtatrabaho sa Alliance dahil nagbibigay kami ng personal na serbisyo sa mga miyembro at provider. Sa pampamunuang tungkulin na ito, hindi lang pananaw ng provider ang ibinibigay ni Dr. Noha kundi pati na rin pananaw ng komunidad sa pangangalagang pangkalusugan para sa Alliance.

Sa kanyang libreng oras, nae-enjoy ni Dr. Noha ang pagluluto, paglabas-labas, at paglalakad-lakad upang makalanhap ng sariwang hangin. Isa siyang nagpupuring ina ng tatlong (3) anak na lalaki at mahal niya ang bawat sandali nito.

UNIDAD SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN –

(A 1)



Ikinalulugod ng Alliance ang pagmamalasakit ni Dr. Noha para sa aming mga miyembro at ang kanyang paglilingkod bilang pinuno sa Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance. Ang kanyang pagtuon sa pagpapahusay ng pangangalagang pangkalusugan, paghikayat sa trabaho, at epekto sa komunidad ay napakahalaga sa Alliance, aming mga miyembro, partner na provider, at komunidad.

Umaasa kami sa tuloy-tuloy na pagsisikap kasama si Dr. Aboelata at ang Roots sa paghahanap ng pinakamagagandang paraan upang mapaglingkuran ang lahat.

Gusto mo bang makilala pa si Dr. Aboelata? Mangyaring bisitahin ang aming website upang mapanood ang isang personal na mensahe mula kay Dr. Aboelata sa www.alamedaalliance.org.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa amin sa Facebook, Instagram, o X (na dating kilala bilang Twitter) upang makita ang video.



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://www.instagram.com/alamedaallianceforhealth)

Maaaring piliin ng mga miyembro ng Alliance ang Roots Community Health Center bilang kanilang klinika sa pamamagitan ng pagtawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Roots Main Clinic

9925 International Blvd.

Oakland, CA 94603

Lunes – Biyernes, 9 am – 5 pm

Numero ng Telepono:

1.510.777.1177

Nagbibigay ang Roots ng mga serbisyo sa buong Bay Area. Para sa higit pang impormasyon at mga lokasyon, mangyaring bisitahin ang rootsclinic.org.

HINIRANG NG ALLIANCE SI MATTHEW WOODRUFF BILANG CH



Si Matthew Woodruff ang naging bagong Chief Executive Officer (CEO) ng Alliance noong Hunyo 1, 2023. Naglingkod ang CEO ng Alliance na si Scott Coffin sa tungkuling ito sa loob ng halos isang dekada at nagretiro siya noong Mayo 31, 2023. Nagsimulang maglingkod si G. Coffin bilang CEO sa unang bahagi ng 2015, inalis niya sa kontrol ng estado ang organisasyon, pinaganda niya ang status ng mga pagpapatakbo, nakaranas siya ng maraming tagumpay, at iniwan niya ang organisasyon sa mabuting pangangasiwa sa ilalim ng pamumuno ni G. Woodruff.

Ngayon, ang Alliance ay may halos 500 tauhan at mayroong \$1.3 bilyon na kita taon-taon, nagpapanatili ng mga pambansang accreditation sa kalidad (mga credit), nakakasunod sa regulasyon (pagsunod sa mga batas), at may mahigit \$200 milyong financial reserve. Sa ilalim ng pamumuno ng G. Coffin, ang tagumpay ng Alliance ay kinilala ng mga pang-estado at pederal na tagapangasiwa para sa pagiging mabisa ng mga pagpapatakbo nito at mabilis na pagtaas ng mga score ng kalidad. Umakyat ang Alliance mula sa pangatlong pinakamabababang score ng kalidad sa pang-apat na pinakamataas na organisasyon ng pinapamahalaang pangangalaga sa buong estado.

Sa loob ng nakalipas na walong (8) taon, gumawa ang Alliance ng maraming programang insentibo sa pangunahing pangangalaga at pilot upang mapamahalaan ang mga kumplikadong medikal na kaso. Nagbigay ang programang ito ng mahigit \$84 milyon sa mga lokal na provider upang mapahusay ang kalidad ng pangangalaga para sa mga nasa hustong gulang at bata. Upang masuportahan ang mga pangangailangan ng mga nakatatandang nasa hustong gulang, bata, at pamilya, bumuo si G. Coffin ng mga bagong ugnayan sa Lupon ng Mga Superbisor ng County ng Alameda, mga pinuno sa Ahensya ng County ng Alameda, at mga pinuno sa mga organisasyong nakabase sa komunidad upang mapalawak ang access sa mga serbisyong pangkalusugan. Ang paninindigan ni G. Coffin sa pagtugon sa mga kakulangan sa pangangalaga at panlipunang salik na nakakaapekto sa kalusugan ng mga taong kulang sa pagsisilbi upang makatulong na magkaroon ng positibong epekto sa kanilang buhay ay nag-udyok sa organisasyon na maglunsad ng mga programang pangkalusugan ng populasyon. Sa huling taon ng pamumuno ni G. Coffin, matagumpay na ipinatupad ng Alliance ang unang yugto ng programang CalAIM, kasama ang Pamamahala sa Pinahusay na Pangangalaga (Enhanced Care Management, ECM), Mga Suporta sa Komunidad (Community Supports, CS), at Mga Pag-transplant ng Pangunahing Organ (Major Organ Transplants, MOT).

Si G. Woodruff, na may 27 taong karanasan bilang pinuno sa pangangalagang pangkalusugan, ay kilala bilang eksperto sa buong bansa at nangunguna sa industriya sa mga pagpapatakbo para sa Mga Plano sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medicare Advantage at Medi-Cal. Natanggap ni G. Woodruff ang Award para sa Mahusay na Serbisyo ng Kalihim ng Departamento ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S. dahil sa kanyang pagsisikap sa paggawa sa kasalukuyang proseso ng bidding ng Medicare.

Bilang isang ikatlong henerasyong Mexican American, si G. Woodruff ay lumaki sa Bay Area, nagtapos sa St. Mary's College of Moraga, at naninirahan kasama ang kanyang asawa at dalawang (2) anak sa East Bay.

CHIEF EXECUTIVE OFFICER SA PAGRETIRO NI SCOTT COFFIN

“Pinahahalagahan ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance ang mahabagin at nagbibigay-prioridad sa miyembro na pamamaraan ni Matt sa kanyang pagsisikap at kanyang malalim na kaalaman sa pagpapatakbo ng Medi-Cal. Dahil sa ilang dekadang karanasan niya sa Medicare, angkop siyang mamuno sa atin sa pagsulong natin sa ganoong uri ng negosyo,” ayon sa Tagapangulo ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance na si Rebecca Gebhart. “Naniniwala ang Lupon na si Matt ay magtatagumpay bilang CEO at ipagpapatuloy niya ang kamangha-manghang pagtatagumpay na naabot ng Alliance sa ilalim ng pamumuno ni Scott Coffin.”

“Ang karanasan ni Matt sa Alliance ay partikular na magiging mahalaga sa pagtulong sa atin sa pangangasiwa sa malalaking pagbabago sa programang CalAIM ng estado na idinisenyo na magbigay ng makatarungan, naaayon, at nakatuon sa tao na pamamaraan sa pangkalahatang kalusugan para sa ating mga benepisyaryo ng Medi-Cal,” dagdag ng Pangalawang Tagapangulo ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance na si Dr. Noha Aboelata.

Mula noong 2015, naglingkod si G. Woodruff sa pang-ehekutibong pangkat ni G. Coffin bilang Chief Operating Officer (COO) sa Alliance. Sa tungkuling ito, pinangunahan ni G. Woodruff ang mga pang-araw-araw na pagpapatakbo ng Alliance at pinagtibay niya ang mga panloob at panlabas na partnership ng organisasyon. Sa ilalim ng kanyang pamumuno, nakilala ang Alliance sa buong bansa, at naabot nito ang pagiging Center of Excellence dahil sa pambihirang kasiyahan ng empleyado, kasiyahan ng miyembro, at napakahusay na antas ng serbisyo sa mga miyembro nito. Ang pagsisikap ni G. Woodruff na makabuo ng matitibay na ugnayan sa network ng provider sa Alliance ay nagresulta sa mas magagandang rate ng kasiyahan sa ating mga provider sa komunidad, na umabot sa antas ng talaan noong 2022 at tumaas nang 28% mula noong 2015.

Nang ianunsyo ni G. Coffin ang kanyang pagreretiro noong 2022, *“nagkaroon ng maraming mahusay na kandidato sa pag-recruit ng CEO, ngunit sa huli, si Matt ang namukod-tangi, at siya ang nangunang rekomendasyon ng Komite sa Paghahanap ng CEO ng Alliance,”* ayon sa miyembro at dating Tagapangulo ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance at Tagapangulo para sa Komite sa Paghahanap ng CEO na si Dr. Evan Seevak. *“Sa proseso ng panayam, naipakita ni Matt ang kanyang malalim na kaalaman tungkol sa Alliance, Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal, at Medicare, at ating mga miyembro, provider, at ating lokal na komunidad. Nasasabik kami sa pagganap ni Matt sa kanyang bagong tungkulin.”*

“Nakumpleto ng Alliance ang isang matagumpay na turnaround sa nakalipas na 8 taon at magpapatuloy ang magandang status ng organisasyon sa loob ng maraming taon sa hinaharap. Ang programang Medi-Cal ng County ng Alameda ay magiging isang Modelo na Inorganisa ng County na may ilang bagong serbisyo ng Medi-Cal na tumutugon sa mga panlipunang salik ng kalusugan, kabilang ang mga pansuportang serbisyo para sa mga nakatatanda at mahinang nasa hustong gulang, at mga serbisyo na tumutugon sa iba't ibang kawalan ng seguridad sa pagkain at pabahay. Ang Alliance ay nagsimula at namuhunan sa maraming pilot na programa upang malutas ang mga kawalan ng pagkakapantay-pantay sa kalusugan, kabilang ang Recipe4Health, Whole Person Care, Health Homes, at maglulunsad ito ng bagong pilot upang matulungan ang mga dating nakulong (nabilanggo) na maikoordina sa mga serbisyo sa re-entry. Ganap akong nagtitiwala sa pamumuno ni Matt at sa kanyang paninindigan na tuparin ang layunin at mithiin ng Alliance, at patuloy na patatagin ang lokal na pakikipagtulungan sa ating mga safety-net na partner,” ayon sa dating CEO ng Alliance na si Scott Coffin.

HINIRANG NG ALLIANCE ANG BAGONG TAGAPANGULO AT PANGALAWANG TAGAPANGULO NG LUPON, AT TINANGGAP NITO ANG DALAWANG (2) BAGONG MIYEMBRO NG LUPON

Inanunsyo ng Alliance na si Gng. Rebecca Gebhart ang hinirang na Tagapangulo ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance. Ang lupon ay ang nangangasiwang lupon ng Alliance, na ang nangungunang planong pangkalusugan sa pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal. Naglilingkod sila sa mahigit 80% ng mga nasa hustong gulang at batang nasa programa ng Medi-Cal sa County ng Alameda.

“Nananatiling nakatuon ang Alliance sa pagbibigay sa pinakamahuhusay na serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa lahat, at pinagsisikapan na nitong pagandahin ang kalidad ng pamumuhay para sa mga residente ng County ng Alameda mula pa noong 1996,” sabi ni Scott Coffin, na dating CEO ng Alliance. “Bilang mga dati nang pinuno sa pangangalagang pangkalusugan at komunidad, makakapagbigay ang Lupon ng Mga Gobernador ng mga makabuluhang opinyon na makakapagbigay ng gabay at direksyon sa ating layunin at hangarin upang mas maraming tao ang maabot ang ating mga serbisyo, at mapahusay ang lokal na sistema ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng madiskarteng integration.”

“Ikinararangal kong maglingkod bilang Tagapangulo ng Lupon ng Mga Gobernador ng Alliance at makipagtulungan sa aking mga kasamahan sa Lupon upang maisulong ang layunin ng plano na mapabuti ang kalusugan at kapakanan ng ating mga miyembro,” sabi ni Gng. Gebhart.

Si Gng. Gebhart, na naglilingkod na bilang miyembro ng Lupon mula pa noong Mayo 2016, ay may mahigit sa 20 taong karanasan sa pananalapi sa pangangalagang pangkalusugan, at dating naglingkod bilang Director ng Pananalapi sa Ahensya ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng County ng Alameda (Health Care Services Agency, HCSA) bago siya nagretiro. Naglingkod si Gng. Gebhart bilang Assistant Director ng HCSA, at sinubaybayan niya ang lahat ng operasyon sa pananalapi para sa \$1 bilyon na ahensya na binubuo ng Kalusugang Nauugnay sa Pag-uugali, Pangangasiwa/Kalusugan ng Mga Indigent, Pamublikong Kalusugan, at Kalusugang Nauugnay sa Kapaligiran. Naglingkod si Dr. Evan Seevak bilang Pangalawang Tagapangulo mula 2017 hanggang 2019, at bilang Tagapangulo mula 2019 hanggang 2022. Nananatili si Dr. Seevak bilang miyembro ng Lupon ng Mga Gobernador, at kinikilala at pinasasalamat siya para sa mahigit 11 taon ng serbisyo.

Ikinagagalak din ng Alliance na ianunsyo ang pagtatalaga kay Dr. Noha Aboelata bilang Pangalawang Tagapangulo ng Lupon Si Dr. Aboelata ang tagapagtatag at CEO ng Roots Community Health Center, at isa siyang masigasig na pinuno sa pangangalagang pangkalusugan at tagapagsulong na naglalayong alisin ang hindi pagkakapantay-pantay sa kalusugan sa mga indibidwal na may mababang kita sa East Oakland at sa mas malawak na komunidad ng County ng Alameda. Naglilingkod na si Dr. Aboelata sa Lupon ng Alliance mula pa noong 2018 at sa kabuuan ng kanyang karera, bumuo siya ng pangkalahatang pamamaraan na nakatuon sa pagiging mas naa-access at hindi pabago-bagong pangangalaga sa pamamagitan ng pag-uugnay ng mga pasyente sa iba't ibang resource na sumusuporta sa kanilang kalusugan at pangkalahatang kagalingan.

Hinirang din ng Alliance ang dalawang (2) bagong miyembro ng Lupon

Sumali ang Superbisor na si Lena Tam, ang kamakailang ihinalal na miyembro ng Lupon ng Mga Superbisor ng County ng Alameda sa Alliance bilang bagong miyembro ng Lupon. Ang Superbisor na si Tam ay matagal nang pinuno sa komunidad at manggagawa sa pampublikong kalusugan na dating naglingkod bilang Pangalawang Alkalde ng Lungsod ng Alameda. Sa tungkuling iyon, binigyan niya ng pabahay ang mga senior citizen na may mababang kita at nagsikap siya na mapahusay ang mga safety net na serbisyo para sa mga residente ng Alameda. Naglingkod din siya bilang Presidente ng Lupon ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Lungsod ng Alameda kung saan walang humpay siyang nagsikap upang mapanatiling bukas ang Alameda Hospital at matiyak na patuloy itong nagbibigay ng mga pang-emergency na serbisyo sa komunidad.

Sumali si Bb. Jody Moore, na isang residente ng Alameda at may dalawang (2) anak, sa Lupon ng Alliance bilang Consumer na Miyembro. Bilang magulang ng isang batang may mga espesyal na pangangakailangan, marami nang taon ang inilaan ni Bb. Moore upang maitaguyod ang mga serbisyong sumusuporta sa mga taong may mga kapansanan. Dati nang nanungkulan si Bb. Moore sa Komisyon sa Kapansanan ng Alameda, at naglingkod siya bilang Pangalawang Tagapangulo nang ilang taon. Noong 2011, itinatag niya ang grupong The Alameda Autism Community Network at inilaan niya ang karamihan sa kanyang oras upang suportahan ang mga event na nagbibigay ng kabatiran tungkol sa mga isyung nakakaapekto sa mga taong may mga kapansanan.

INANUNSYO NG ALLIANCE ANG BAGONG TAGAPANGULO NG PAGKAKAPANTAY-PANTAY SA KALUSUGAN



Inanunsyo ng Alliance na gagampanan ni G. Lao Paul Vang ang bagong tungkulin bilang Tagapangulo ng Pagkakapantay-pantay sa Kalusugan ng planong pangkalusugan. Tungkulin ni G. Vang na magpatupad ng mga patakarang titiyak na mabibigyang prioridad ang pagkakapantay-pantay sa kalusugan (mataas na antas ng kalusugan ng lahat ng tao) at matutugunan ito sa buong organisasyon at sa bawat isa sa mga komunidad na pinaglilingkuran ng Alliance. Responsibilidad niyang magpatupad ng pangkalahatang hangarin sa pagkakaiba-iba, pagkakapantay-pantay, at pagsasama na nakatuon sa mga tauhan, miyembro, komunidad, at partner sa komunidad ng Alliance. Bilang Tagapangulo ng Pagkakapantay-pantay sa Kalusugan, nakikipagtulungan din si G. Vang sa mga pinuno sa komunidad upang mapahusay ang diskarte ng Alliance sa kalusugan ng populasyon sa pamamagitan ng pagtukoy ng mga paraan upang maibsan ang mga pantukoy ng kalusugan sa lipunan.

Si G. Vang ay may malawak na karanasan sa pampublikong administrasyon at mga usaping pantao. Nakagawa at nakapagpatupad si G. Vang ng pangmalawakang pagkakapantay-pantay sa mga karapatang pantao at pangangalagang pangkalusugan, pagkakaiba-iba sa buong mundo, pagkakapantay-pantay ng mga lahi at kasarian, at mga programa upang mapabilang sa lipunan sa buong karera niya.

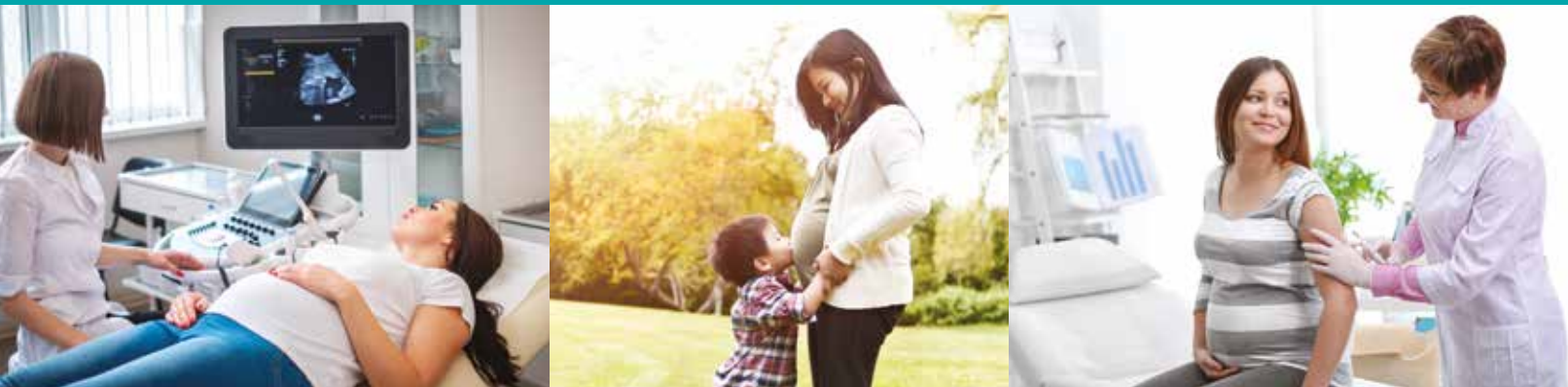
Bago sumali sa Alliance, pinangasiwaan ni G. Vang ang mga pagpapatakbo sa pampublikong seguridad para sa isang malaking distrito ng paaralan. Nagdisenyo siya ng mga bagong pamamaraan sa pagpigil sa krimen at karahasan sa paaralan at bumuo siya ng mga komprehensibong patakarang at diskarte sa pagkakapantay-pantay ng mga lahi upang maalisan ang pang-institusyong (organizado) racism sa mga sistema. Naglingkod rin si G. Vang bilang Chief Human Rights and Healthcare Equity Officer ng World Health Organization sa West Africa, at bilang Chief Human Rights and Diversity Officer para sa United Nations Mission sa Liberia, West Africa.

“Upang makamit ang ating mga layunin sa pagkakapantay-pantay sa kalusugan, kailangan ng pagbabago sa ating organisasyon at sa paraan ng paglilingkod natin sa mga minamahal nating residente ng County ng Alameda. Mahalaga ang pagdaragdag ng masigasig pang-ehekutibong pinunong pantao sa pamilya ng Alliance upang maabot ang mas maraming tao,” ayon kay Scott Coffin, na dating CEO ng Alliance.

“Matagal na panahon ang inilaan ni G. Vang sa pagtugon sa mga hindi pagkakapantay-pantay sa pangangalagang pangkalusugan para sa mga marginalized na komunidad sa buong mundo, kaya naman nasasabik na kaming makasama siya sa pagsusulong ng aming layunin at sa pagpapahusay pa sa ginagawa namin sa araw-araw upang mapaglingkuran ang ating safety net na komunidad.”

“Nasasabik akong gampanan ang mahalagang tungkulin na ito sa Alliance at makipagtulungan sa ating masigasig na tauhan at pinuno upang matugunan ang mga hindi pagkakapantay-pantay sa kalusugan, at maghatid ng makabuluhan at pangmatagalang pagbabago sa loob ng ating organisasyon at sa mas malawak na komunidad ng County ng Alameda,” ayon kay G. Vang.

KAILANGANG LUMAKI NG MGA SANGGOL



Lumalaki ang isang sanggol sa panahon ng pagbubuntis. Halimbawa, ganap na nabubuo ang utak, mga baga, at atay sa mga huling linggo ng pagbubuntis. Ang preterm birth ay kapag ipinanganak nang masyadong maaga ang isang sanggol, bago ang 37 linggo ng pagbubuntis. Mula 2017-2019, humigit-kumulang 9% sa mga sanggol na ipinanganak sa County ng Alameda ang ipinanganak nang masyadong maaga. Ang mga sanggol na ipinanganak nang masyadong maaga (lalo na bago ang 32 linggo) ay maaaring magkaroon ng higit pang alalahanin sa kalusugan o kailangang manatili sa ospital nang mas matagal.

Mahirap ang pag-iwas sa preterm birth dahil maraming sanhi ang maaaring kumplikado o hindi nauunawaan nang mabuti. Gayunpaman, ang mga hakbang na ito ay makakatulong na mabawasan ang panganib ng preterm birth:

- Iwasan ang alak at mga ipinagbabawal na gamot.
- Magpatingin para sa prenatal na pangangalaga kapag sa palagay mo ay maaaring buntis ka at sa panahon ng pagbubuntis.
- Alamin ang mga palatandaan ng labor. Kung sa palagay mo ay nakakaranas ka ng preterm labor, magpatingin kaagad sa provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Magsagawa ng mga paraan upang makontrol ang iyong stress.
Para sa tulong, maghanap ng provider ng pangangalagang pangkalusugan na nauugnay sa pag-uugali sa network ng Alliance sa pamamagitan ng pagtawag nang toll-free sa **1.855.856.0577**.
Maaari ka ring makipag-usap sa isang tagapayo sa Pambansang Hotline sa Kalusugan sa Pag-iisip ng Ina nang toll-free sa **1.833.943.5746**.
- Huminto sa paninigarilyo.
Para sa tulong sa paghinto, mangyaring tawagan ang Helpline ng Kick It California nang toll-free sa **1.800.300.8086**.
Maghanap ng higit pang resource sa page na “Huminto sa Paninigarilyo” sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Maaari ka ring magpadala sa amin ng **Form ng Kahilingan sa Mga Programa at Materyal para sa Kagalingan** na matatagpuan sa pahina **20**, o tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.
- Makipag-usap sa iyong doktor o ibang provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa paggamit ng progesterone treatment, kung dati ka nang nakaranas ng preterm birth.
- Maghintay nang hindi bababa sa 18 buwan sa pagitan ng mga pagbubuntis.

Kung ikaw ay buntis o kamakailang nanganak at kailangan mo ng higit pang suporta, maaaring makatulong ang mga programa ng **Alameda County Starting Out Strong**. Nagbibigay sila ng mga panggrupong pagpapatingin, klase, at pang-indibidwal na pagpapatingin. Upang malaman pa, mangyaring tawagan ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Alameda – Yunit para sa Kalusugan ng Ina, Ama, Bata, at Adolescent sa **1.510.667.4333**.

Alamin ang tungkol sa mga klase, programa, at materyal sa page na “Pagbubuntis at Sanggol” sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Maaari ka ring magpadala sa amin ng **Form ng Kahilingan sa Mga Programa at Materyal para sa Kagalingan** na matatagpuan sa pahina **20**, o tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Hinango ang artikulo mula sa: Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil sa Sakit:
www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pretermbirth.htm

MAGTAKDA NG IYONG PAUNANG APPOINTMENT PARA SA KALUSUGAN (INITIAL HEALTH APPOINTMENT, IHA)!

Isa ka bang bagong miyembro ng Alliance? Ang isa sa mga unang bagay na dapat mong gawin ay magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP), isang doktor o nars na nag-aalaga sa iyong kalusugan. Ang unang pagbisitang ito ay tinatawag na Paunang Appointment para sa Kalusugan (Initial Health Appointment, IHA). Pinakamainam na iiskedyul ang iyong IHA sa loob ng apat (4) na buwan mula nang sumali sa Alliance.

Sa panahon ng IHA, ikaw ay:

- Magbabahagi ng iyong mga kasalukuyang alalahanin sa kalusugan at kasaysayan ng kalusugan sa nakaraan.
- Magsasagawa ng pisikal na pagsusuri.
- May malalaman tungkol sa anumang bakuna o screening na maaaring kailangan mo.
- Makakakuha ng iba pang resource mula sa iyong PCP.

Ang mga pagpatingin sa IHA ay ang unang hakbang sa pagtiyak ng pangmatagalang mabuting kalusugan at pagsisimula ng magandang ugnayan sa iyong PCP. Tawagan ang iyong PCP upang magpaiskedyul ng iyong appointment.

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa IHA o iyong PCP, mangyaring tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita: **711/1.800.735.2929**



MAHALAGA ANG PRESYON NG DUGO

Ang presyon ng dugo ay ang puwersang tinatanggap ng mga paligid ng mga daluyan ng dugo sa bawat pagtibok ng puso. Inihahatid ng mga daluyang ito ang dugo mula sa iyong puso patungo sa iba pang bahagi ng iyong katawan. Kapag nanatiling mataas ang iyong presyon ng dugo, tataas ang iyong panganib na magkaroon ng mga problema tulad ng sakit sa puso at stroke. Ang mabuting balita ay maaari kang magsikap na makontrol ang iyong presyon ng dugo.

Upang makatulong na mapanatili ang iyong presyon ng dugo sa mabuting antas, sundin ang mabubuting gawi na ito:



Alamin ang iyong mga antas.

Itanong sa iyong doktor kung ano ang mga antas ng iyong presyon ng dugo at kung ano ang ibig sabihin nito. Kung masyadong mataas ang iyong presyon ng dugo, sundin ang plano sa paggamot ng iyong doktor.



Gumalaw-galaw. Subukang maglakad, sumayaw, o gawin ang iyong paboritong aktibidad. Ang kailangan mo lang ay 30 minuto sa isang araw, limang (5) araw sa isang linggo. Tandaan, hindi mo ito kailangang gawin nang minsanan.



Kumain ng masusustansyang pagkain.

Magdagdag ng mas maraming prutas at gulay sa iyong mga pagkain. Limitahan ang mga pagkaing may asin, taba, at asukal.



Limitahan ang pag-inom ng alak.

Para sa kalalakihan, hindi hihigit sa dalawang (2) inumin bawat araw ang inirerekomenda. Para sa kababaihan, hindi hihigit sa isang (1) inumin bawat araw ang inirerekomenda.



Huwag manigarilyo. Kung naninigariyo ka, makipagtulungan sa iyong doktor upang gumawa ng plano sa paghinto o tawagan ang Helpline ng Kick It California nang toll-free sa **1.800.300.8086**.



Kontrolin ang stress. Maghanap ng mabubuting paraan upang matulungan kang mag-relax. Maaari mong subukan ang malalim na paghinga, pag-uunat, o pagmumuni-muni.

MGA PAGPAPATINGIN HABANG WALANG SAKIT PARA SA IYONG BAGONG SILANG NA SANGGOL (KAPANGANAKAN – 30 BUWAN)



Mabilis lumaki ang mas maliliit na bata, kaya kailangan nilang magpatingin sa kanilang doktor nang madalas para sa mga checkup (na tinatawag ding mga pagpapatingin para sa batang walang sakit). Sa panahon ng mga pagpapatingin na ito, titingnan ng doktor kung ano ang kalagayan sa paglaki ng iyong anak at maaari siyang magbigay ng mga screening at bakuna na pang-iwas sa sakit. Maaari ka ring magbahagi ng anumang tanong o alalahanin mo tungkol sa kalusugan at paglaki ng iyong anak.

Maaaring mahirap subaybayan ang napakaraming appointment. Ipinapakita ng chart sa ibaba ang inirerekomendang panahon para sa mga pagpapatingin na ito. Matutulungan ka ng doktor ng iyong anak na iiskedyul ang lahat ng pagpapatingin na kailangan ng iyong anak. Maaari mong gupitin ang chart na ito at itabi ito bilang paalala kapag nakaiskedyul ang pagpapatingin ng iyong anak sa kanyang doktor.



0 HANGGANG 12 BUWANG GULANG

	3-5 araw	1 buwan	2 buwan	4 buwan	6 buwan	9 buwan	12 buwan
PETSA							

15 HANGGANG 30 BUWANG GULANG

	15 buwan	18 buwan	24 buwan	30 buwan
PETSA				

Tumawag sa doktor ng iyong anak ngayon upang magpaiskedyul ng pagpapatingin para sa batang walang sakit.

Kung mayroon kang anumang tanong, mangyaring tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita: **711/1.800.735.2929**

IYONG BENEPISYO SA TRANSPORTASYON

Maaaring makakuha ng libreng transportasyon ang mga miyembro ng Alliance Medi-Cal papunta sa mga medikal na appointment at saklaw na serbisyo.

Dalawang (2) uri ng mga serbisyo sa transportasyon ang sinasaklaw ng Alliance:

1. Hindi pang-emergency na medikal na transportasyon (Non-emergency medical transportation, NEMT)
2. Hindi medikal na transportasyon (Non-medical transportation, NMT)

ANO ANG HINDI PANG-EMERGENCY NA MEDIKAL NA TRANSPORTASYON (NON-EMERGENCY MEDICAL TRANSPORTATION, NEMT)?

Ang hindi pang-emergency na medikal na transportasyon (non-emergency medical transportation, NEMT) ay isang ambulansya, litter van, wheelchair van, o transportasyon sa himpapawid. Ang NEMT ay hindi gumagamit ng kotse, bus, o taxi.

May karapatan kang gumamit ng NEMT kapag wala kang pisikal o medikal na kakayahang makapunta sa iyong appointment kaugnay ng medikal, dental, kalusugan ng pag-iisip, o paggamit ng ipinagbabawal na gamot sa pamamagitan ng kotse, bus, tren, o taxi, at babayaran ng Alliance ang paggamot sa iyong medikal o pisikal na kundisyon.

Bago makakuha ng NEMT, kailangan mong hilingin ang serbisyo sa pamamagitan ng iyong doktor. Itatalaga ng iyong doktor ang uri ng transportasyong makakatugon sa iyong mga medikal na kundisyon. Dapat sagutan ng iyong doktor ang isang form ng Pahayag ng Certification ng Doktor (Physician Certification Statement, PCS) upang hilingin ang uri ng transportasyong kailangan mo.

Upang ma-access ang form na ito, ang iyong doktor ay maaaring:

- Bumisita sa website ng Alliance sa www.alamedaalliance.org/members/medi-cal/benefits-and-covered-services
- Tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo ng Provider ng Alliance sa **1.510.747.4510**

Ang iyong kahilingan para sa NEMT ay dapat na paunang naaprubahan ng Alliance bago ang iyong nakaiskedyul na appointment. Once approved, the approval is good for up to **12 months** depending on the medical need. Bukod pa rito, walang limitasyon sa bilang ng mga biyaheng maari mong makuha. Kakailanganin ng iyong doktor na tasahin ulit ang medikal na pangangailangan mo sa hindi pang-emergency na medikal na transportasyon, at aprubahan ulit ito bawat **12 buwan**.





ANO ANG HINDI MEDIKAL NA TRANSPORTASYON (NON-MEDICAL TRANSPORTATION, NMT)?

Ang hindi medikal na transportasyon (non-medical transportation, NMT) ay gumagamit ng kotse, taxi, bus, o iba pang pampubliko o pribadong paraan ng pagbiyahe papunta sa iyong medikal na appointment.

Maaari mong gamitin ang NMT kapag ikaw ay:

- Magbibiyahe papunta at mula sa isang medikal na appointment
- Kukuha ng mga inireresetang gamot at medikal na supply

PAGGAMIT NG IYONG BENEPISYO SA TRANSPORTASYON

Maging handa para sa iyong sasakyan. Upang makatulong sa iyong sasakyan na maihatid ka sa tamang oras, tiyaking handa ka na at naghihintay ka sa paunang nakatakdang lokasyon sa nakaikedyul na oras.

PAANO MAKAKUHA NG NEMT O NMT

Maagang tumawag nang hindi bababa sa tatlong (3) araw ng negosyo upang iiskedyul ang iyong pagbiyahe.

Ihanda ang iyong impormasyon sa pagbiyahe kasama ang:

- Lokasyon sa pagsundo
- Lokasyon sa paghatid
- Oras ng appointment
- Dahilan ng appointment

Upang humiling ng NMT, mangyaring tawagan ang Transportation Line ng Alliance nang toll-free sa **1.866.791.4158**.

Kung kailangan mo ng tulong sa pag-iiskedyul ng iyong pagbiyahe, mangyaring tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita: **711/1.800.735.2929**

MAHAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO

Serbisyo	Numero sa Pakikipag-ugnayan
Emergency	911
Poison Control	1.800.222.1222
Medi-Cal Center ng Mga Serbisyong Panlipunan ng County ng Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Pagpapatala/Mga Pagbabago sa Plano sa Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Pangunahing Linya	1.510.747.4500
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm	1.510.747.4567
Toll-Free	1.877.932.2738
Mga taong may kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA

Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali

Alameda Alliance for Health	1.855.856.0577
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	1.800.491.9099

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Ngipin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: Medi-Cal Dental	1.800.322.6384
Mga Miyembro ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Paningin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: MARCH Vision Care	1.844.336.2724
Mga Miyembro ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Linya para sa Payo ng Nurse

Mga Miyembro ng Medi-Cal	1.888.433.1876
Mga Miyembro ng Group Care	1.855.383.7873

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN AT SUMALI SA PAG-UUSAP!



facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://instagram.com/alamedaallianceforhealth)



[@alameda-alliance-for-health](https://linkedin.com/company/alameda-alliance-for-health)



[@alamedaalliance](https://youtube.com/alamedaalliance)

ABISO SA HINDI PANDIDISKRIMINA AT ACCESS SA WIKA

Labag sa batas ang pandidiskrimina. Sumusunod ang Alliance sa mga batas sa mga karapatang sibil ng estado at pederal. Ang Alliance ay walang dinidiskrimina, ibinubukod, o pinapakitunguhan nang iba sa karaniwang pagtrato nito nang labag sa batas batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, kinikilalang pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, genetic na impormasyon, status sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon.

English

ATTENTION: If you need help in your language call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). These services are at no cost.

Mensaje en Español (Spanish)

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Estos servicios son gratuitos.

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Tagalog

PAUNAWA: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyong ito.

Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip



Form sa Kahilingan ng Miyembro – Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng edukasyong pangkalusugan nang libre. Gusto naming ikaw ang mamahala sa iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pinakabagong impormasyon, hangga't posible. Piliin ang mga paksang gusto mong ipadala namin sa iyo. Puwede mo ring hingin ang mga handout sa ibang format. Maraming handout sa www.alamedaalliance.org.



MGA REFERRAL SA MGA KLASSE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes (*prediabetes*)
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis at Panganganak
- Paghinto sa Paninigarilyo (*hilingin sa Kick It California na tawagan ako*)



MEDICAL ID

- Pumili ng isa: Pulseras Kuwintas
- Hika
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
 - Diabetes
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang



MGA NAKASULAT NA MATERYALES

- Paunang Direktiba (*medikal na power of attorney*)
- Pag-inom ng Alak at Paggamit ng Iba Pang Substance
- Hika
- Pananakit ng Likod
- Pagkontrol sa Pagbubuntis
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Diabetes
- Karahasan sa Bahay
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
- Sekswal na Kalusugan
- Stress at Depresyon
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang

Pangalan (sarili): _____
 Numero ng ID ng Miyembro ng Alliance: _____
 Pangalan ng Bata (kung naaangkop): _____
 Numero ng ID ng Miyembro ng Bata: _____
 Edad ng Bata: _____
 Address: _____
 Lungsod: _____ Zip Code: _____

Ginagamit na Wika sa Pagsulat: _____
 Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: _____
Ipadala sa iyo ang mga hiniling na materyales. Paano makikipag-ugnayan sa iyo ang Alliance?
 Lagyan ng check ang lahat ng naaangkop:
 Telepono: _____
 Email: _____
 Text: _____



Para mag-order, sagutan ang form na ito sa portal para sa miyembro sa www.alamedaalliance.org o ipadala ang form na ito sa:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Numero ng Telepono: 1.510.747.4577 • Toll-Free: 1.855.891.9169

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929