



HealthTALK

KALGAW 2020



Daytoy kadi a newsletter ket nalaka a maawatan?

I-email mo dagiti komentom wenno singasingmo iti **communityplanhi@uhc.com**. Pagayatanmi a makangngeg kenka!



istock.com: Алексей Белозерский

Berde a tammudo.

Ti panagmula ket makatulong a mangkissay iti pannakaburibor ken panagdandanag.

Ti nabiit pay a Gallup surbey impakitana a 55% kadagiti Amerikano ket makarikna iti pannakaburibor iti sumagmamano a paset ti aldaw. No maburiboranka, ikonsideram ti panagmula. Maawagan no dadduma kas “horticultural therapy”, ti panagmula ket:

- Kissayanna dagiti pagilasinan ti pannakaburibor ken panagdandanag.
- Mangtulong kenka a mangipamaysa iti ad-adda a positibo a kapampanunotan.
- Mangpasayaat iti abilidadmo nga agimdeng.

No awananka ti espasio para ti bukodmo a hardin iti ruar, mabalinka nga agusar kadagiti masitera a para uneg. Padasen ti mangrugi iti bassit babaen kadagiti nalaka a padakkelen a mula kas ti baraniw, kutsay wenno oregano. Samunnto usaren dagitoy iti sumaruno a pannangan!



Kissayan ti pannakaburibor. Tapno ammuen ti ad-adu pay maipapan kadagiti benepisiom iti behavioral a salun-at, tumawag iti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

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

Uminom.

Ti panamagtalinaed nga addadanum iti bagitayo ket napateg para ti nasayat a salun-at. Daytoy ket kangrunaan a napateg iti tiempo ti kalgaw, gapu ta ad-addda a nalaklaka a maibusanka ti danum iti bagi no napudot iti ruar. Ti pannakaibus ti danum iti bagi ket nalabit a pakaigapuan ti serio a kasasaad kas ti pannakapaksuy a gapu ti pudot ken atake a gapu iti pudot.

Ti panaginum iti danum ket isu ti kasayaan a wagas tapno agtalinaed nga addaan iti danum ti bagim. No saanmo a kayat ti raman ti danum laeng, padasem a nayonan daytoy iti prutas — kas iti naiwa a lemon wenno apog, wenno presko wenno dagiti naipalammiis a berry — iti basom. Ti pannangan iti presko a prutas wenno nateng nga addaan iti nangato a linaon a danum, kas ti sandia wenno pipino, ket nasayaat met nga aramidem tapno agtalinaed ti danum iti bagim.

Ti kaadduan a tao ket nasken a padasenda ti uminom ti agarup 8 a baso ti danum tunggal aldaw. Ngem ti kasapulan ti tunggal tao ket agduduma. Uminom tunggal mariknam a mawawka.

Saan unay madlaw a panagbalbaliw.

Kasano nga ammuen ti kanser iti kudil.

Ammom kadi a ti kanser ti kudil ti kadawyan unay a kanser iti Estados Unidos? Mabalinna nga apektaran ti siasinoman, uray no ania pay ti kolor ti kudilda. Ti nasayaat a padamag ket dandani amin a kanser ti kudil ket maagasan no maduktalanda a nasapa.

Ti pannakaammo no ania ti bantayan ket napateg. No madlawmo ti panagbalbaliw ti siding wenno adda baro a piltak ayan ti kudilmo, lagipem ti ABCDEs:

- A. Asymmetry (Saan nga panagpada):** Ti kagudua ket saan a pumada iti sabali.
- B. Border (Beddeng):** Saan nga agpapada, saan a nalinteg wenno saan a naurnos nga ugis ti beddeng.
- C. Color (Kolor):** Nadumaduma a kolor — kas ti kayumanggi, kolor a kasla ti kudil, nalabbaga wenno nangisit — iti nadumaduma a disso.
- D. Diametro (Diameter):** Dumakkel a pakurus a dakdakkel ngem $\frac{1}{4}$ pulgada.
- E. Ebolusion (Evolution):** Panagbalbaliw ti rukod, ugis, kolor, tayag wenno ania pay a sabali a pagilasinan.

Ti simple a wagas tapno salakniban ti kudilmo ken kissayan ti peggad a makaalaka iti kanser ti kudil ket ti panagusar iti sunscreen no rummuarka. Agusar ti maysa nga addaan iti broad-spectrum, saan a nalaka matunaw ti danum ken addaan iti sun protection factor (SPF) a 30 wenno nangatngato. Isapsapom tunggal 2 nga oras. Tulongan daytoy a mangsalaknib ti kudilmo manipud iti ultraviolet (UV) rays ti init a pagtaudan ti kanser.



Mangkita iti espesialista. No madlawmo ti aniaman kadagitoy a saan unay a madlaw a panagbalbaliw ti kudil, nasken nga agpatsek-up ka. Ti kangrunaan a paraipaaymo iti taripato (primary care provider, PCP) ket mabalin nga irekomendaanna iti espesialista. Tapno agadal ti ad-adu pay maipanggep kadagiti benepisiom, tumawag iti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Wenno bisitaem ti website-mi iti **myuhc.com/CommunityPlan**.

Nainsiriban a mapilipili a makmakan.

Tenglem ti asukar ti daram.

Sigun iti American Diabetes Association, ti “Ania ti mabalinko a kanen?” ket ti Numero 1 a saludsod a damagen dagiti tattao kalpasan a naduktalan ida nga addaanda iti diabetes. No maipapan ti bukodmo a diabetes diet, nasken a limitaram wenno liklikam dagiti makan nga addaan iti kanayonan nga asukar. Makatulong daytoy tapno mapagtalinaedmo a nasayaat ti asukar iti daram.

Ti pannakaammo no mano nga asukar ti adda iti makan nga inka kanen ket makatulong kenka a mangtengngel iti lebel ti asukar iti daram. Ti American Heart Association irekomendana a dagiti

lallaki ket saan a lumbes iti 36 a gramo (9 kutsarita) ti asukar iti tunggal aldaw. Dagiti babbai ket nasken a saan a lumbes iti 24 a gramo (6 kutsarita) iti tunggal aldaw.

Ti bilang ken klase ti carbohydrates nga inka kanen ket addaan met iti dakkel nga epekto iti lebel ti asukar iti daram. Ti Centers for Disease Control and Prevention irekomendana ti 60–75 gramo ti carbs tunggal pannangan para iti kaaduan a lallaki ken 45–60 gramo ti carbs tunggal pannangan para iti kaaduan a babbai.

Kasano ti langana dayta no maipapan iti pudpudno a biag?

5.3 oz. nonfat Greek yogurt

4 gramo (1 kutsarita) ti asukar



6 gramo ti carbs



8 oz. apple juice

28 gramo (7 kutsarita) ti asukar



29 gramo ti carbs



8 oz. V-8 juice

7 gramo (1 ¾ kutsarita) ti asukar



9 gramo ti carbs



1 kalalainganna a saba

14 gramo (3 ½ kutsarita) ti asukar



27 gramo ti carbs



1 tasa ti broccoli

1.5 gramo (½ kutsarita) ti asukar



6 gramo ti carbs



▲ = 1 gramo ti asukar ■ = 1 gramo ti carbs

1 pangmirienda a pakete dagiti pretzel

1 gramo (¼ kutsarita) ti asukar



23 gramo ti carbs



3 Oreo cookies

15 gramo (3 ¾ kutsarita) ti asukar



24 gramo ti carbs



Ammuem dagiti numerom. Dagiti tao nga addaan iti diabetes ket nasken nga agpakita kadagiti doktorda 2 agingga 4 a beses tunggal tawen para iti A1c nga eksamen ti dara. Dagiti resulta ti eksamen ket maipadamag kas porsiento. No nangatngato ti porsiento, nangatngato met ti lebel ti asukar iti dara. Ania koma ti resulta ti naaramid kenka nga A1c? Para iti kaaduan a nataengan nga addaan iti diabetes, ti kayatda ket maaddaan iti A1c a nababbaba ngem 7%. Para kadagiti nataengan nga awanan iti diabetes, ti A1c ket maeksamen bayat ti tinawen a panagtsek-ap. Ti normal a lebel ti A1c ket nababbaba ngem 5.7%.



iStock.com: FG Trade

Suli ti Saranay.

Serbisio Kadagiti Miembro: Agsapul iti doktor, agsaludsod kadagiti maipapan iti benepisio wenno agreklamo, iti aniaman a lengguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi: Agsapul iti paraipaay, basaen ti Libro ti Miembro wenno kitaen ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Quit For Life®: Mangala ti libre a tulong tapno agsardeng nga agsigarilyo.

quitnow.net

Kayatmo ti umawat iti elektroniko nga impormasion? Awagam ti Serbisio Kadagiti Miembro ken itedmo kadakami ti email address mo (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Dagiti ideya ti panagwatwat.

Saanmo a kasapulan ti gym tapno makapagwatwatka.

Ammom kadi a ti laeng dandani apagkatlo a nataengan nga Amerikano ti makaala iti rekomendado a kaadu ti panagwatwat tunggal lawas? Ti kinakurang ti panagwatwat ket mainaig iti nakaro a parikut ti salun-at kas iti sakit ti puso.

Padasen dagitoy a simple a panagwatwat a nalaka nga aramidem iti bassit nga espasio:

- **Kadawyan a panagwatwat** kas ti sit-ups ken push-ups wenno biglaen ti panagabante, squats ken kasla umul-uli.
- **Nalag-an a panagbagkat.** No awananka iti weights, agusar iti inaldaw a banag a komportableka nga bagkaten. Nalabit a daytoy ket bay-on ti patatas wenno paginuman a nakargaan iti danum.
- **Yoga.** Ti kasapulam laeng ket ti nalukneng nga apla a pagtugawan wenno pagiddaan. Agadal iti ad-adu pay maipanggep iti dadduma a simple a garaw tapno mangrugi iti **healthtalkyoga.myuhc.com**.



Saludsod? Kiddawen iti kangrunaan a

paraipaaymo iti taripato (primary care provider, PCP) para iti pammalagip ti plano ti panagwatwat a mabalin para kenka. Kasapulam ti agsapul iti baro a PCP? Awagam ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Wenno bisitaen ti websitemi ayan ti **myuhc.com/CommunityPlan**.



iStock.com: Dragonimages

Electronic nga Panagberipika iti Panagbisita

Surat a Panangsarabo iti Miembro

Pategenmi nga Miembro ti Medicaid,

Ti kumaudian ti daytoy a tawen, ti Estado ti Hawai'i ket mangrugi nga agusar iti baru nga tool nga maawagan Electronic nga Panagberipika iti Panagbisita (Electronic Visit Verification, EVV) tapno masabat dagiti baro nga federal nga kasapulan. No makaawatka iti maysa a salun-at ti pagtaengan, personal a tulong, wenno serbisio ti pannakaasikaso, beripikaen ti EVV no kaano a mangrugi ti paraipaay ti pannataripatom ken kaano nga agpatingga dagitoy a serbisio. Daytoy ket tulonganna ti Medicaid a mangsigurado nga maawatmo dagiti serbisio ken mabayadam dagiti paraipaay iti pannakataripatom para kadagiti serbisio nga ipaayda.

Ti EVV ket libre para kanyam ken para iti (kadagiti) tagapaay taripatom.

Ti EVV ket agaplikar kadagiti Skilled Nursing, Pisikal a Therapy, Occupational Therapy, Therapy ti Panagsao, Therapy ti Panaganges, Social Work, Personal nga Tulong Level I (Personal Assistance Level I, PA1), Personal nga Tulong Level II (Personal Assistance Level II, PA2), Attendant Care, Respite, Nursing – Private Duty, Nursing – Respite, ken Nursing – Attendant Care.

Dagiti paraipaay iti pannakataripatom ket agusar iti EVV nga application iti smartphone-da.

- Dagiti paraipaay iti pannakataripatom ket agusar iti EVV application tapno agcheck-in no sumagpetda ken no irugida dagiti serbisio.
- Dagiti paraipaay iti pannakataripatom ket agusar ti EVV application tapno agcheck-out no ileppasda dagiti serbisio.

No ti paraipaay iti pannakataripatom ket saan a makausar iti smartphone, ad-adu nga impormasion ti maipatulod iti sabali a wagas tapno irekord ti oras ti panangrugi ken panagleppasda.

Para iti adadu pay nga impormasion, maidawat nga bisitaen iti www.medquest.hawaii.gov/EVV tapno basaen Dagiti Kanayon nga Madamdama a Saludsod (Frequently Asked Questions).

Nu addaan ka kadagiti saludsod panggep iti EVV, maidawat ta i-email iti EVV-MQD@dhs.hawaii.gov wenno mabalimmo nga katungtungen iti Koordineytor mi iti Serbisio.

Sipudpudno,

Jon Fujii

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出て下さい。(TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).