

# Alameda Alliance for Health Ang Iyong Checklist sa Pangangalagang Pangkalusugan



Gamitin ang checklist na ito bago, habang ginagawa, at matapos ang bawat pagpapatingin sa doktor

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang checklist na ito sa pangangalagang pangkalusugan para matulungan kang mas mapaghandaan ang pagpapatingin mo sa doktor.

## Bago ang iyong pagpapatingin sa doktor:

- Magpa-appointment muna kung posible. Puwedeng abutin ng **dalawa (2) – hanggang (3) linggo** ang pagpapaikedyul ng mga pagpapatinging hindi nangangailangan ng agarang atensyon.
- Magpaikedyul ng pagsusuri habang walang sakit kung bago ka sa Alliance. Magpatingin sa doktor bago pa maging problema ang isang alalahanin sa kalusugan.
- Alamin ang pang-weekend o panggabing numero ng telepono ng iyong doktor. Puwedeng hindi mo na kailanganing pumunta sa emergency room (ER) kapag napayuhan ka ng doktor o nurse sa pamamagitan ng telepono.

## Kailangan mo ba ng tulong sa panahon ng iyong pagpapatingin sa doktor?

- Sabihin ito sa tanggapan ng iyong doktor bago ka pa pumunta kung mayroon kang kapansanan o kung kailangan mo ng tulong sa mga serbisyo ng interpreter o serbisyo sa transportasyon. Sa ganitong paraan, makakapaghanda ang mga staff ng tanggapan ng doktor. Para mag-iskedyul ng mga serbisyo ng interpreter o serbisyo sa transportasyon, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.877.932.2738**.
- Humiling ng mga libreng serbisyo sa wika ng interpreter bago ka pa pumunta. Tumawag hindi bababa sa **araw (5) araw** bago ang iyong pagpapatingin sa doktor.
- Mga Miyembro ng Medi-Cal sa Alliance:** Humingi ng voucher sa bus o paratransit para makapunta sa tanggapan ng iyong doktor. Tumawag hindi bababa sa **pitong (7) araw** bago ang petsa kung kailan kailangan mo ng masasakyan.



## Dalhin ang mga ito kasama ng iyong checklist:

- ID card bilang miyembro ng Alliance.
- Photo ID.
- Lahat ng gamot, bitamina, herb, at over-the-counter na gamot na ginagamit mo.
- Listahan ng iyong mga tanong at alalahanin sa kalusugan.
- Impormasyon mula sa mga dating doktor.
- Lapis at papel para sa pagsulat sa payo ng iyong doktor.

Tiyaking maaga ka darating. Posibleng may mga kailangan kang sagutang form. Hindi makapunta sa iyong appointment? Tumawag sa tanggapan ng iyong doktor para magkansela.

# Ang Iyong Checklist sa Pangangalagang Pangkalusugan

## Sa panahon ng iyong pagpapatingin sa doktor:

- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga pangangailangan mo sa kalusugan.
  - May masakit ba sa iyo?
  - Sumasama ba ang pakiramdam mo sa iyong gamot?
  - Gusto mo bang matuto pa tungkol sa iyong karamdaman?
- Humingi ng referral sa isang espesyalista kung kailangan mo nito.
- Ulitin ang payo ng iyong doktor. Magtala at tiyaking nauunawaan mo ito. Sabihin sa iyong doktor kung kailangan mo ng tulong para masunod ang kanyang payo. Gumawa ng planong mapagkakasunduan ninyo.
- Pakitandaang kung nakatalaga ka sa Alameda Health System (AHS), matatanggap mo rin ang mga serbisyo sa laboratoryo ng AHS.

## Patuloy na makipag-ugnayan!

- Tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance kung kailangan mo ng tulong!
- Kung lumipat ka ng tirahan o nagpalit ka ng numero, tumawag sa tanggapan ng iyong doktor at sa Alliance.
- Hinihintay ang tawag ng iyong doktor? Tiyaking alam ito ng iyong pamilya.

## ANG IMPORMASYON NG IYONG DOKTOR

Ang Pangalan ng Iyong Doktor: \_\_\_\_\_

Pang-umagang Numero ng Telepono: \_\_\_\_\_

Numero ng Telepono Pagkatapos ng Oras ng Trabaho: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Mga Tala: \_\_\_\_\_



**May mga tanong?** Tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance  
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **510.747.4567** • Toll-Free: **1.877.932.2738**

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

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)