Mga Patnubay para sa Pananatiling Malusog ng Adulto at Matanda (Edad 21 Pataas)

Lahat ng mga patnubay na tinanggap ng Molina ay mula sa The Advisory Committee of Immunization Practices, The U.S. Preventive Services Task Force, at sa Centers for Disease Control and Prevention.

Ang pang-agap na pangangalaga ay mahalaga para sa iyong kalusugan. Ipapakita sa iyo ng mga patnubay sa ibaba kung aling mga pagsusuri at bakuna ang kailangan mo upang manatiling malusog.

Mga Bakuna	Timeline
Influenza	Isang beses bawat taon tuwing panahon ng trangkaso (Taglagas) para sa lahat ng adulto at matanda.
Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Tdap o Td)	Isang dosis ng Tdap, pagkatapos ay booster (Td) tuwing 10 taon o kung kinakailangan pagkatapos masugatan.
Measles, Mumps, Rubella (MMR)	Isang dosis (kung walang patunay na nabakunahan noong pagkabata o immunity).
Pneumococcal	Isang dosis para sa mga taong nasa edad 65 o higit pa o may salik ng panganib.
Varicella (Bulutong)	Dalawang dosis kung walang patunay na nabakunahan o immunity.
Meningococcal	Dalawa o tatlong serye ng dosis. Babakunahan ulit tuwing 5 taon kung mataas ang panganib.
Human Papilloma Virus	Dalawa o tatlong serye ng dosis batay sa edad kung kailan unang nagpabakuna hanggang edad 26. Pagkatapos ng edad 26, talakayin ito sa iyong doktor hanggang edad 45.
Zoster (Shingles)	Dalawang serye ng dosis para sa mga adulto na nasa edad 50 taong gulang o higit pa.
Hepatitis A	Dalawa o tatlong serye ng dosis.
Hepatitis B	Dalawa o tatlong serye ng dosis.

Mga screening	21-49 Taon	50–64 Taon	65 Taon at Pataas
Taas/Timbang/Body Mass Index (BMI)	Kada taon	Kada taon	Kada taon
Presyon ng Dugo	Taunang pagsusuri para sa lahat – Layunin = 120/80 mm/Hg o mas mababa pa Para sa mga taong may mataas na presyon ng dugo – Layunin = 130/80 mm/Hg o mas mababa		

MOLINA® HEALTHCARE

Mga screening	21-49 Taon	50–64 Taon	65 Taon at Pataas
Cholesterol	Kada 4-6 taon. Layunin: Kabuuang cholesterol = mas mababa sa 150 mg/dl LDL (masamang) cholesterol – mas mababa sa 100 mg/dl HDL (mabuting) cholesterol – mas mataas sa o katumbas sa 60 mg/dl Triglycerides – mas mababa sa 150 mg/dl		
Colorectal Cancer Screening (COL)		45-75 taong gulang. Taunang FOBT* o FIT test, FIT-DNA* test kada 3 taon, Sig. test* kada 5 taon o colonoscopy kada 10 taon.	
Breast Cancer Screening (BCS)	Ialok sa mga nasa edad 40-49.	Kababaihang edad 50-74 taon. Mammogram screening kada 2 taon.	
Cervical Cancer Screening (CCS)	Kababaihang 21-64 taong gulang. Pap smear kada 3 taon.		Mga nasa edad 30-65 HPV test kada 5 taon.
Chlamydia Screening	Kababaihan hanggang 25 taong gulang. Taunang pagsusuri sa ihi.		

Pangangalaga para sa Diabetes – Pagsusuri para sa mga taong may mataas na asukal sa dugo (ayon sa inirekomenda ng American Diabetes Association)

Mga screening	21-49 Taon	50–64 Taon	65 Taon at Pataas
Presyon ng Dugo	Bawat taon sa pinakamababa; mas mabuti kung magpasuri sa bawat pagbisita sa iyong provider.		
Hemoglobin A1c	Ang pagsusuri sa dugo ay isasagawa tuwing anim na buwan kung naabot ng iyong resulta ang layunin; tuwing tatlong buwan kung ang iyong mga resulta ay hindi pa nasa target na saklaw.		
Nephropathy screening	Ang pagsusuri sa ihi ay isasagawa isang beses bawat taon upang suriin ang sakit sa bato at naabot ng iyong resulta ang layunin; mas madalas kung hindi pa ito naaabot.		
Retinal Eye Exam	Pagsusuri sa dilated na mata na isasagawa ng isang doktor sa mata. Isang beses sa isang taon kung negatibo at dalawang beses sa isang taon kung positibo.		

*Ang (FOBT) ay isang Fecal Occult Blood test *Ang FIT DNA ay isang stool DNA test *Ang Sig. ay isang Flexible Sigmoidoscopy procedure

MOLINA® HEALTHCARE

Pangangalaga para sa Nakatatandang Adulto (Edad 65 at mas matanda)

Pagsusuri ng mga Gamot	Edad 66 taon at mas matanda. Taunang pagsusuri ng mga gamot na kinabibilangan ng mga reseta na gamot, mga over the counter na gamot, at mga herbal o suplemento. Mas madalas kung may bagong gamot o madalas na pagbabago ng dosis.
Pagtatasa sa Kakayahang Kumilos	Edad 66 taon at mas matanda. Taunang pagsusuri ng mga gawain sa pang-araw-araw na buhay (pangunahing pang-araw araw na gawain sa pangangalaga sa sarili)
Pagtatasa ng Sakit	Edad 66 taon at mas matanda. Taunang pagsusuri ng sakit. Mas madalas kung may bagong mga problema.
Plano ng Abanseng Pangangalaga	Kausapin ang iyong doktor at ipaalam ang mga kagustuhan mo tungkol sa iyong mga pagpipilian para sa pagpaplano ng pangangalaga sa pagtatapos ng buhay. Makakatulong ito sa iyong doktor at sa iyong pamilya kapag o kung hindi ka na makapagsalita para sa iyong sarili.

Prenatal/Postpartum na Pangangalaga

Prenatal na Pangangalaga	Magpatingin sa iyong doktor sa sandaling malaman mong buntis ka upang sumailalim sa iyong **pagsusuri sa kalusugan para sa unang trimester (unang ikatlong bahagi ng pagbubuntis) sa pagitan ng 0-13 linggo ng pagbubuntis o sa loob ng 42 araw ng pagpapatala sa Molina**. Pagkatapos ng iyong pagbisita sa unang trimester, magtatakda ang doktor mo ng mga follow-up na pagbisita batay sa iyong pangangailangan. Ito ay magiging buwanan hanggang malapit na sa katapusan ng iyong pagbubuntis, kapag ito ay magiging tuwing dalawang linggo, pagkatapos ay tuwing linggo hanggang sa manganak ka. Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Molina sa iyong ID card, at humingi ng Maternity Case Manager.
Postpartum na pangangalaga	**Ang pagsusuri sa kalusugan pagkatapos manganak** ay dapat isagawa sa o sa pagitan ng **7 at 84** araw (1-12 linggo) pagkatapos manganak. Kahit na magiging abala ka sa iyong bagong sanggol, mahalaga ang pagbisitang ito para sa **IYO!** Titiyakin ng iyong provider na maayos ang iyong paggaling pagkatapos manganak, susuriin ang posibilidad ng postpartum depression, at tatalakayin sa iyo ang tungkol sa pagpaplano ng pamilya. Huwag itong kaligtaan!

Kung mayroon kang anumang katanungan, tumawag sa aming

24 Oras na Linya sa Pagpapayo ng Nurse

Narito kami upang tulungan ka.

Ingles: (888) 275-8750 Spanish: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Upang makuha ang impormasyong ito sa gusto mong wika o naa-access na format, tawagan ang Serbisyo para sa mga Miyembro. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numero.

MolinaHealthcare.com

34546FLYMDCATL | 260316