CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Pananatiling Malusog

Mga Preventive na Serbisyo ng Medicare

Ang isang madali at mahalagang paraan para manatiling malusog ay ang pagkuha ng serbisyong pag-iwas sa sakit at maagang pagtukoy. Maaaring matulungan ka nilang maiwasan ang ilang mga sakit o matulungan kang matuklasan nang maaga ang mga problemang pangkalusugan, kung kailan mas epektibo ang paggamot. Kausapin ang iyong doktor o tagapagkaloob ng pag-aalaga sa kalusugan upang malaman kung anong mga pagsusuri o iba pang serbisyong kakailanganin mo, at kung gaano kadalas mo ito dapat gawin para manatiling malusog. Kung may Medicare Part B ka, makakakuha ka ng maraming preventive na serbisyo na walang bayad.

Alam mo bang sinasaklawan ng Medicare ang mga Prebensiyong Serbisyong ito?

Screening sa Abdominal Aortic Aneurysm

Minsanang pagsasalang ultrasound para sa mga taong nasa peligro. Kung may kasaysayan ang pamilya niyo ng abdominal aortic aneurysm, o kung lalaki kang 65–75 at nanigarilyo ng hindi bababa sa 100 sigarilyo sa buong buhay mo, tinuturing kang nasa peligro.

Screening at Pagpapayo sa Maling Paggamit ng Alak

Sinasaklawan ng Medicare ang isang screening sa pag-aabuso sa alak bawat taon para sa mga taong nasa hustong gulang na (kabilang ang mga buntis) upang matukoy ang mga mapang-abuso sa alak, pero hindi naman sugapa sa alak. Kapag positibo kang nasala, maaari kang makakuha ng hanggang 4 na maikling harapang pagpapayong sesyon bawat taon (kung may kakayahan ka at alerto sa pagpapayo). Dapat maibigay ng iyong pangunahing doktor o pangunahing tagapagkaloob ng pag-aalaga ang pagpapayo sa isang setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor).

Pagsukat ng Bone Mass

Tumutulong ang mga pagsusuring ito para makita kung nasa peligro ka sa mga baling buto. Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuring ito minsan bawat 24 na buwan (mas madalas kung medikal na kailanga) para sa ilang taong nasa peligro sa osteoporosis.

Alam mo bang sinasaklawan ng Medicare ang mga Prebensiyong Serbisyong ito? (karugtong)

Cardiovascular na Sakit (Therapy sa Asal)

Sasaklawan ng Medicare ang isang pagbisita bawat taon sa iyong pangunahing doktor sa pag-aalaga para makatulong na mapababa ang peligro mo sa cardiovascular na sakit. Sa pagbisitang ito, maaaring talakayin ng iyong doktor ang paggamit ng aspirin (kung angkop), suriin ang presyon ng dugo mo, at bigyan ka ng mga payo para masiguro na kumakain ka nang mabuti.

Mga Cardiovascular na Sakit na Screening:

Ipasuri sa doktor mo ang iyong lebel ng cholesterol, lipid, at triglyceride para makatulong na madetermina kung nasa peligro ka ng atake sa puso o stroke. Kung nasa peligro ka, may mga hakbang na magagawa mo para mapigilan ang mga kundisyong ito. Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri para sa lebel ng cholesterol, lipid, at triglyceride kada 5 taon.

Colorectal na Kanser na Screening:

Nakakatulong ang mga pagsusuring ito na maagang matukoy ang colorectal na kanser, kung kailan pinakamahusay na gumagana ang paggamot. Kung ikaw ay 50 o mas matanda pa, o nasa mataas na peligro para sa colorectal cancer, sinasaklawan ng Medicare ang isa o higit pa sa mga pagsusuring ito: fecal occult blood test, blood-based biomarker test, flexible sigmoidoscopy, screening colonoscopy, barium enema, at multi-target stool DNA test (tulad ng Cologuard™). Ang dalas ng pagbayad ng Medicare sa mga pagsusuring ito ay depende sa pagsusuri at lebel mo ng peligro para sa kanser na ito. Makakapagpasya ka at ang doktor mo kung ano ang pinakamahusay na pagsusuri para sa iyo.

Screening sa Depresyon

Sinasaklawan ng Medicare ang isang screening sa depresyon bawat taon para sa lahat ng taong may Medicare. Ang screening ay dapat gawin sa isang setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor) na makakapagbigay ng follow-up na paggamot at mga referral, kung kailangan.

Mga screening sa diyabetis

Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri para masuri ang diyabetis o pre-diyabetis. Makukuha ang mga pagsusuring ito kung mayroon ka ng mga salik ng peligrong ito: alta presyon, (kasaysayan ng mga abnormal na antas ng kolesterol at triglyceride dyslipidemia), sobrang katabaan, o kasaysayan ng mataas na blood sugar. Nasasaklawan din ang mga pagsusuri kung mayroon kang 2 o higit pa ng mga ito: edad na 65 o mas matanda, sobrang timbang; kasaysayan sa pamilya ng diyabetis (mga magulang, kapatid na lalaki, kapatid na babae); at kasaysayan sa pamilya ng gestational diyabetis (diyabetis habang buntis), o nanganak ka ng bata na may higit sa siyam na libra. Batay sa mga resulta ng mga pagsusuring ito, kayo ay maaaring eligible na magpasuri sa diyabetes ng hanggang 2 beses bawat taon. Kausapin ang doktor mo para sa karagdagang impormasyon.

Pagsasanay sa Sariling Pamamahala ng Diyabetis

Tumutulong ang pagsasanay na itong turuan kang makayanan at pamahalaan ang iyong diyabetis. Maaaring kasama sa pagsasanay na ito ang mga mungkahi para sa malusog na pagkain, pagiging aktibo, pagsubaybay sa blood sugar, pag-inom ng gamot, at pagbabawas ng peligro. Sinasaklawan ng Medicare itong pagsasanay para sa mga taong may diyabetis at isang nakasulat na bilin mula sa kanilang mga doktor o ibang tagapagkaloob ng pag-aalaga sa kalusugan.

Mga Iniksiyon para sa Trangkaso

Makakatulong ang mga iniksiyong ito mapigilan ang virus ng influenza o trangkaso. Sinasaklawan ng Medicare ang mga iniksiyong ito minsan bawat panahon ng trangkaso.

Mga Glaucoma na Pagsusuri

Ang mga pagsusuring ito ay tumutulong matingnan kung may sakit sa mata na glaucoma. Sinasaklawan ng Medicare ang pagsusuring ito minsan tuwing 12 buwan para sa mga taong nasa mataas na peligro para sa glaucoma.

Hepatitis B na Iniksiyon

Ang serye ng mga iniksiyong ito ay ay nakakatulong na proteksiyonan ang mga tao sa pagkakaroon ng Hepatitis B. Sinasaklawan ng Medicare ang mga iniksiyong ito para sa mga taong nasa katamtaman o mataas na peligro para sa Hepatitis B.

Screening para sa impeksiyong Hepatitis B Virus (HBV)

Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening sa impeksiyong HBV para sa mga taong mataas ang peligro sa impeksiyong HBV o mga buntis. Sinasaklawan lamang ng Medicare ang mga screening na ito kung ang pangunahing tagapagkaloob ng pag-aalaga ang nag-utos nito. Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening sa impeksiyong HBV bawat taon para sa mga taong patuloy na nasa mataas na peligro na hindi pa nagpapabakuna para sa Hepatitis B. Sinasaklawan din ng Medicare itong mga screening para sa mga buntis at unang prenatal na pagbisita para sa bawat pagbubuntis, sa oras ng panganganak ng mga may bago o patuloy na salik ng peligro, at sa unang prenatal na pagbisita sa darating pang mga pagbubuntis, kahit nabigyan na dati ng iniksiyon para sa Hepatitis B o may negatibong resulta sa screening sa HBV.

Mga Pagsusuri sa Screening ng Hepatitis C

Sinasaklawan ng Medicare ang isang beses na pagsusuri sa screening ng Hepatitis C para sa mga taong ipinanganak sa pagitan ng 1945 at 1965. Sinasaklawan din Medicare ang pag-ulit ng mga screening isang beses sa bawat taon para sa iilang tao na nasa mataas na peligro na patuloy pa rin sa kanilang mataas na peligrong gawain. Ang mga taong nasa mataas na peligro na may kahit isa man lang sa mga kondisyong ito: kasalukuyan o nakalipas na kasaysayan ng bawal na pag-iniksiyon, paggamit ng droga, o nagkaroon ng pagsasalin ng dugo bago pa 1992.

Alam mo bang sinasaklawan ng Medicare ang mga Prebensiyong Serbisyong ito? (karugtong)

Screening ng HIV

Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening sa HIV (Human Immunodeficiency Virus), kung nagtatanong ka at, ikaw ay nasa 15-65 at hindi nanganganib, o mas bata ka sa 15 o mas matanda sa 65 at mas mataas ang peligro. Sinasaklawan ng Medicare ang pagsusuring ito minsan tuwing 12 buwan o hanggang 3 beses sa pagbubuntis.

Screening na Pagsusuri para sa Kanser sa Baga

Sinasaklawan ng Medicare ang screening sa kanser sa baga na may Low Dose Computed Tomography isang beses kada taon kung natugunan mo ang lahat ng mga kondisyong ito: Kung ikaw ay 55-77, wala palatandaan o sintomas ng kanser sa baga (asymptomatic), isang kasalukuyang naninigarilyo o tumigil sa paninigarilyo sa loob ng huling 15 taon, may kasaysayan ng paninigarilyo ng tabako na hindi bababa sa 30 "pack year" (karaniwan ang isang pack (20 sigarilyo) kada araw sa loob ng 30 taon), at mayroon kang isang nakasulat na utos mula sa iyong doktor Bago ang una mong screening sa kanser sa baga, kailangan mong mag-schedule ng appointment sa doktor mo para talakayin ang mga benepisyo at peligro ng screening sa kanser sa baga. Ikaw at ang doktor mo ay makakapagpasya kung tama para sa iyo ang screening sa kanser sa baga.

Mga Mammograms (Mga Screening sa Kanser sa Suso)

Sinasaklawan ng Medicare ang mga mammogram isang beses bawat 12 buwan para sa mga kababaihang 40 at mas matanda pa. Sinasaklawan din ng Medicare ang isang baseline mammogram para sa kababaihan na nasa pagitan ng 35–39.

Mga Serbisyo sa Medikal Nutrisyon na Therapy

Maaaring masakop ng Medicare ang medikal na nutrisyon na therapy at ilang mga kaugnay na serbisyo kung mayroon kang diyabetis o sakit sa bato, o nagkaroon ka ng transplant ng bato sa nakaraang 36 na buwan, at ang iyong doktor o iba pang mga kwalipikadong hindi doktor na practitioner ay sinangguni ka para sa serbisyo.

Programang Prebensiyon ng Diyabetis ng Medicare

Kung mayroon kang Medicare Part B, may prediabetes, at natutugunan ang mga ibang pamantayan, nasasaklawan ng Medicare ang minsan-sa-bawat-buhay na napatunayang programa sa pagbabago ng asal sa kalusugan para matulungang kang mapigilan ang type 2 diyabetis. Magsisimula ang programang ito sa hindi bababa sa 16 na core na sesyong hinahandog sa setting ng pangkat sa 6 na buwang panahon. Makalipas ang mga core na sesyon, maaaring nararapat ka sa mga karagdagang buwanang sesyon na makakatulong sa inyong mapanatili ang mga kasanayang mabuti sa kalusugan.

Screening sa Sobrang Katabaan at Pagpapayo

Kung mayroon kang body mass index (BMI) ng 30 o mas mataas, sinasaklawan ng Medicare ang therapy sa asal na sesyon para matulungan kang magbawas ng timbang. Maaaring saklawin ng Medicare ang pagpapayong ito kung nakuha mo ito sa isang setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor), kung saaan maaari itong maiugnay sa iba mo pang pag-aalaga at pinasadyang plano ng pag-iwas.

Pap Test at Pelvic Exam (kasama rin ang exam sa suso)

Ang mga lab test at exam ay sumusuri ng cervical at vaginal na kanser. Sinasaklawan ng Medicare ang mga test na ito at exam tuwing 24 na buwan para sa lahat ng kababaihan at minsan tuwing 12 buwan para sa mga kababaihan na nasa mataas na peligro. Sinasaklawan din ng Medicare ang Human Papillomavirus (HPV) test (kapag ginawa kasama ng Pap test) minsan tuwing 5 taon kung nasa edad ka ng 30–65 na walang sintomas ng HPV.

Pneumococcal na Iniksiyon

Sinasaklawan ng Medicare ang pneumococcal na iniksyon para makatulong sa pag-iwas sa mga pneumococcal na impeksyon (tulad ng ilang uri ng pulmunya). Sinasaklawan din ng Medicare ang ibang pangalawang iniksoyon kung binigay ito minsan sa isang taon (o mas nahuli) makalipas ang unang iniksiyon. Kausapin ang iyong doktor o iba pang tagapagkaloob ng pag-aalaga sa kalusugan upang malaman kung ang mga iniksiyong ito ay angkop para sa iyo.

Mga Preventive na Pagbisita

Isang beses na "Welcome sa Medicare" preventive na pagbisita—Sinasaklawan ng Medicare ang isang review sa iyong kalusugan at edukasyon, at pagpapayo tungkol sa mga preventive na serbisyo, kabilang ang anumang mga screening, mga iniksiyon, at mga referral para sa iba pang pag-aalaga na maaaring kailanganing mo. Sinasaklawan ng Medicare ang pagbisitang ito sa unang 12 buwan ng iyong Medicare Part B (Pang-medikal na seguro) na saklaw.

Taunang "Wellness" na pagbisita—Kung mayroon ka nang Part B nang mas matagal sa 12 buwan, nararapat ka para sa taunang wellness na pagbisita para gumawa o mag-update ng pinasadyang plano ng pag-iwas batay sa kasalukuyan mong kalusugan at mga salik sa peligro. Sinasaklawan ng Medicare ang pagbisitang ito minsan tuwing 12 buwan.

Prostate na Kanser na Screening

Ang mga pagsusuring ito ay para matingnan kung may kanser sa prostate. Sinasaklawan ng Medicare ang isang digital rectal exam at isang Prostate Specific Antigen (PSA) lab test isang beses bawat 12 buwan para sa mga kalalakihang higit na sa 50 (simula sa araw pagkatapos ng iyong ika-50 kaarawan).

Alam mo bang sinasaklawan ng Medicare ang mga Prebensiyong Serbisyong ito? (karugtong)

Screening sa Mga Impeksiyon na Sexually Transmitted at Pagpapayo

Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening sa impeksiyong nakukuha sa pagtatalik para sa chlamydia, gonorrhea, syphilis, and Hepatitis B. Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening na ito para sa mga buntis at iilang tao na mas mataas ang peligro para sa impeksyong nakukuha sa pagtatalik kapag ang pangunahing doktor o iba pang pangunahing tagapagkaloob ng pag-aalaga ay nag-utos na gawin ang mga pagsusuri. Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuring ito minsan tuwing 12 buwan o sa ilang pagkakataon sa pagbubuntis. Sinasaklawan din ng Medicare ang hanggang 2 indibiduwal, 20 hanggang 30 minuto, harapan, matinding mga sesyon ng pagpapayo sa pag-uugali bawat taon para sa mga taong nasa hustong gulang na na aktibo sa sekswal na gawain at may mas mataas na peligro para sa mga impeksyong nakukuha sa pagtatalik. Sasaklawin lamang ng Medicare itong mga sesyon ng pagpapayo kung ibinigay ang mga ito ng iyong pangunahing tagapagkaloob ng pag-aalaga at isinagawa sa setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor). Hindi sasaklawin ng Medicare ang pagpapayo na ibinigay sa isang inpatient na setting, tulad ng isang mahusay na pasilidad sa pag-aalaga, bilang isang preventive na benepisyo.

Pagpapayo sa Pagtigil ng paggamit ng Tabako

Sinasaklawan ng Medicare ang hanggang 8 harapan na pagbisita sa loob ng 12 buwan para sa lahat taong gumagamit ng tabako. Ang isang doktor o ibang pang tagapagkaloob ng pag-aalaga sa kalusugan ang dapat nagbibigay ng pagpapayong ito.

Ano ang babayaran mo

Wala kang babayaran sa maraming preventive na serbisyo kung makuha mo ito mula sa kuwalipikadong doktor o ibang tagapagkaloob ng pag-aalaga sa kalusugan na tumanggap ng pagtatalaga. Ang ilang mga planong pangkalusugan ng Medicare ay maaaring hindi maningil ng mga maiaawas, mga copayment, o coinsurance para sa iilang in-network, preventive na mga serbisyong nasasaklawan ng Medicare. Makipag-ugnayan nang direkta sa iyong administrator ng plano o benepisyo upang magkaroon ng karagdagang kaalaman ang tungkol sa mga gastos. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga planong pangkalusugan, puntahan ang Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans.

Para sa karagdagang impormasyon

Para sa higit pang mga detalye tungkol sa pagsasaklaw ng Medicare sa mga preventive na serbisyong ito, kabilang ang mga gastos mo sa Orihinal na Medicare, pumunta sa Medicare.gov/publications para tingnan o i-print ang booklet na "Your Guide to Medicare's Preventive Services." O, tumawag sa1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) at humingi ng kopya. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa 1-877-486-2048.

Maaari ka ring mag-login (o gumawa) ng ligtas na Medicare na account sa Medicare.gov kung saan makikita mo ang isang listahan ng mga preventive na serbisyong karapat-dapat mong makuha sa Orihinal na Medicare. Maaari ka ring makakuha ng iba pang personal na impormasyon ng Medicare, tingnan ang iyong mga claim sa Medicare, mag-print ng isang kopya ng iyong opisyal na Medicare card, bayaran ang iyong mga premyum sa Medicare kung nakakakuha ka ng singil mula sa Medicare, at higit pa.

Mga Tala

May karapatan kang kumuha ng impormasyon sa Medicare sa anyong maa-access, tulad ng malaking print, Braille, o audio. May karapatan ka ring magsampa ng reklamo kung sa palagay mo ay nadiskriminahan ka. Pumunta sa Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html, o tumawag sa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para sa karagdagang impormasyon. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa 1-877-486-2048.

Ang produktong ito ay ginawa bilang gastos ng nagbabayad ng buwis sa U.S..

CMS Product No. 11100-T (Tagalog)
Revised September 2021