



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. Ang mga serbisyo sa pag-iwas sa sakit at maagang pagtukoy ay makakapigil na makakuha ka ng ilang sakit o matutulungan kang maagang makita ang mga problema sa kalusugan, kapag pinakamahusay na gumagana ang paggamot. Makipag-usap sa iyong doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung anong mga pagsusuri o iba pang mga serbisyo ang maaaring kailanganin mo, tulad ng inilarawan sa ibaba, at kung gaano kadalas mo kailangan ang mga ito upang manatiling malusog. Kung mayroon kang Medicare Part B, makakakuha ka ng maraming pang-iwas na serbisyo nang libre.

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 maling paggamit ng alak bawat taon para sa mga adult na may Medicare (kabilang ang mga buntis na kababaihan) para matukoy ang mga maling gumagamit ng alak, pero hindi umaasa 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). Ang kuwalipikadong pangunahing pag-aalagang practitioner o ibang tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga ay dapat magbigay ng pagpapayo sa 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 kolesterol, 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 kolesterol, 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 pinakamahasag na gumagana ang paggamot. Kung ikaw ay 50 o mas matanda, o nasa mataas na peligro para sa colorectal na kanser, sinasaklawan ng Medicare ang isa o higit pa sa mga pagsusuring ito: fecal occult na pagsusuri sa dugo, flexible sigmoidoscopy, screening colonoscopy, bariium 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 pinakamahasag 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 kataaan, 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 ng programa ang mga payo sa pagkain ng malusog, pagiging aktibo, pagsubaybay sa asukal sa dugo, pag-inom ng gamot at pagbabawas ng peligro. Dapat ay may diyabetis ka at nakasulat na kautusan mula sa doktor mo o ibang tagapagkaloob ng pangangalaga ng 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

Tumutulong ang mga pagsusuring ito mahanap ang 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 para sa impeksiyong HBV kung nasa mataas na peligro ka para sa impeksiyong HBV o kung buntis ka. Sasaklawan lang ng Medicare ang mga screening na ito kung inutos ito ng tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga. Ang mga screening para sa impeksiyong HBV ay taunang nasasaklawan para lang sa mga may patuloy na mataas na peligro na hindi nakakuha ng pagbabakunang Hepatitis B. At para sa mga buntis na babae sa unang prenatal na pagbisita para sa bawat pagbubuntis, sa panahon ng panganganak para sa mga may bago o patuloy na salik ng peligro, sa unang prenatal na pagbisita sa mga pagbubuntis sa hinaharap, kahit na dati ay binigyan ng Hepatitis B na iniksiyon o nagkaroon ng mga negatibong resulta sa screening ng HBV.

Hepatitis C na Screening

Sinasaklawan ng Medicare ang minsanang Hepatitis C na pagsusuri para sa mga pinanganak sa pagitan ng 1945 at 1965. Sinasaklawan din ng Medicare na paulit na screening bawat taon sa ilang mga tao na nasa mataas na peligro na patuloy na nauugnay sa asal na mataas ang peligro. Ang mga taong may Medicare na nasa mataas na peligro ay nakakatugon sa hindi bababa sa isa sa mga kundisyong ito: kasalukuyan o nakaraang kasaysayan ng ilegal na paggamit ng ininiksiyong droga o nagpasalin ng dugo bago ang 1992.

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

Screening ng HIV

Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening ng HIV (Human Immunodeficiency Virus) kung ikaw ay 15–65, wala sa peligro at hihingi ng screening o mas bata ka sa 15 o mas matanda sa 65, sa dagdag na peligro at humingi ng screening. 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 para sa kanser sa baga sa Low Dose Computed Tomography (LDCT) minsan bawat taon kung natutugunan mo lahat ng mga ito: edad na 55-77, kasalukuyang naninigarilyo o huminto sa paninigarilyo sa nakaraang 15 taon, may kasaysayan sa paninigarilyo ng tabako ng hindi bababa sa 30 “taon ng pakete” (karaniwang isang pakete bawat araw sa 30 taon), at kumuha ng nakasulat na utos mula sa doktor mo o kuwalipikadong hindi doktor na practitioner. 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.

Mammogram na Screening (Screening sa Kanser sa Suso)

Sinasaklawan ng Medicare ang mga mammogram minsan bawat 12 buwan para sa lahat ng kababaihang 40 at mas matanda. 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 saklawan ang pagpapayong ito kung makuha mo ito sa setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor) kung saan makokoordina ito sa iba mong pag-aalaga at pinasadyang plano ng pang-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 iniksiyon 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 doktor mo o ibang tagapaglaan ng pag-aalaga sa kalusugan para malaman kung kailangan mo ang mga iniksyong ito.

Mga Preventive na Pagbisita

Minsanang “Welcome sa Medicare” na preventive na pagbisita—Sinasaklawan ng Medicare ang pagrepaso ng iyong kalusugan at edukasyon at pagpapayo tungkol sa mga pang-iwas na serbisyo, kasama ang mga ilang screening, iniksiyon at referral sa ibang pag-aalaga, kung kailangan. Sinasaklawan lang ng Medicare ang pagbisitang ito sa unang 12 buwan ng Medicare Part B (Medical Insurance) na pagsasaklaw.

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

Tumutulong ang mga pagsusuring ito matukoy ang kanser sa prostate. Sinasaklawan ng Medicare ang digital rectal exam at Prostate Specific Antigen (PSA) lab test minsan bawat 12 buwan para sa lahat ng kalalakiang mas matanda sa 50 na may Medicare (magsisimula ang pagsasaklaw sa araw makalipas ang ika-50 mong kaarawan).

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

Screening sa Mga Impeksiyon na Sexually Transmitted at Pagpapayo

Sinasakwala ng Medicare ang sexually transmitted infection (STI) na screening para sa chlamydia, gonorrhea, syphilis, at Hepatitis B. Ang mga pagsasalang ito ay sinasaklawan para sa mga taong may Medicare na buntis at para sa ilang tao na nasa mas mataas na peligro para sa STI kapag ang mga pagsusuri ay inutos ng tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga o ibang pangunahing pag-aalagang practitioner. 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 na 20 hanggang 30 minutong, harapang, high-intensity na sesyon sa pagpapayo sa asal bawat taon para sa mga adult na aktibo sa sex at nasa mas mataas na peligro para sa mga STI. Sasaklawan lang ng Medicare ang mga pagpapayong sesyon na ito kung binigay ito ng tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga at magaganap sa setting ng pagunahing pag-aalaga, tulad ng opisina ng doktor. Ang pagpapayong isinagawa sa inpatient na setting, tulad ng skilled nursing na pasilidad, ay hindi sasaklawan bilang preventive na benepisyo.

Pagpapahinto sa Paninigarilyo o Paggamit ng Tabako (pagpapayo para huminto sa paninigarilyo o paggamit ng mga produktong tabako)

Sinasaklawan ng Medicare ang hanggang 8 harapan na pagbisita sa 12-buwang panahon. Lahat ng raong may Medicare na gumagamit ng tabako ay nasasaklawan. Ang mga pagbisitang ito ay dapat ilaan ng kuwalipikadong doktor o ibang kinilala ng Medicare na tagapagkaloob.



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. Para sa ilang preventive na serbisyo, maaaring kailangan mong magbayad ng makakaltas, coinsurance, at/o copayment. Iba-iba ang mga halagang ito depende sa mga klase ng serbisyo na kailangan mo at ang klase ng planong pangkalusugan ng Medicare na mayroon ka.

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 sa 1-800-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 magrehistro sa MyMedicare.gov para makakuha ng direktang access sa iyong impormasyon sa preventive na kalusugan —24 oras bawat araw, araw-araw. Masusubaybayan mo ang iyong mga preventive na serbisyo, makakuha ng 2-taong kalendaryo ng nasasaklawan ng Medicare na mga pagsusuri at mga screening na nararapat sa iyo at mag-print ng pinasadyang “on-the-go” na ulat na dadalhin sa susunod mong appointment sa doktor.

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](https://www.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.

Binayaran ng Department of Health & Human Services.