

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. Matutulungan ka nilang mahanap ang mga problema sa kalusugan nang maaga, kapag ang paggamot ay pinakamahusay na gumagana. 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, at kung gaano kadalas mo kukunin ang mga ito upang manatiling malusog. Kung mayroon kang Medicare Part B, makakakuha ka ng maraming preventive na serbisyo nang libre.

Ano ang babayaran mo

Kung mayroon kang Medicare Part B, 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 pagtatalaga ay kasunduan ng iyong doktor, tagapaglaan o supplier na ba direktang babayaran ng Medicare, para tumanggap ng halaga ng bayad na inaprubahan ng Medicare para sa serbisyo at huwag kang singilin para sa anumang higit pa kaysa sa maikakaltas sa Medicare at coinsurance. Kung mayroon kang Medicare na planong pangkalusugan, ang ilang plano ay maaaring hindi sumingil ng makakaltas, mga copayment, o coinsurance para sa ilang in-network, nasasaklawan ng Medicare na mga pang-iwas na serbisyo. Kontakin ang administrador ng plano o benepisyo nang direkta para matuto pa tungkol sa mga gastusin mo. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga planong pangkalusugan ng Medicare, bumisita sa [Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans](https://www.medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans).

Sinasaklawan ng Medicare ang mga preventive na serbisyong ito:

Mga 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.

Sinasaklawan ng Medicare ang mga Preventive na Serbisyong ito: (karugtong)

Mga screening at pagpapayo sa maling paggamit sa alak

Sinasaklawan ng Medicare ang isang screening sa maling paggamit ng alak bawat taon para sa mga adult (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 iyong pangunahing pag-aalagang doktor o ibang tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga ay dapat magbigay sa iyo ng pagpapayo sa setting ng pangunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor).

Mga 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.

Cardiovascular na therapy sa asal

Sasaklawan ng Medicare ang isang pagbisita bawat taon sa iyong pangunahing doktor sa pag-aalaga o ibang tagapagkaloob ng pangunahing 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 screening sa cardiovascular na sakit

Sinusuri ng mga screening na ito ang iyong lebel ng kolesterol, lipid, at triglyceride para malaman kung nasa peligro ka ng atake sa puso o stroke. Sinasaklawan ng Medicare ang screening ng cardiovascular na sakit minsan tuwing 5 taon.

Mga screening sa cervical & vaginal na kanser

Sinasaklawan ng Medicare ang mga Pap test at pelvic exam para suriin para sa cervical at vaginal na kanser. Ang lahat ng kababaihang may Medicare ay maaaring makakuha ng mga pagsusuri at pagsusulit na ito isang beses bawat 24 na buwan, at ang mga babaeng may mataas na panganib ay maaaring makakuha ng mga ito isang beses bawat 12 buwan. 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.

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 45 o mas matanda, o nasa mataas na peligro para sa colorectal na kanser, sinasaklawan ng Medicare ang isa o higit pa sa mga screening na pagsusuring ito: fecal occult na pagsusuri sa dugo, batay sa dugong biomarker na pagsusuri, flexible sigmoidoscopy, screening colonoscopy, barium enema, at multi-target stool DNA na pagsusuri (tulad ng Cologuard™). Ang dalas ng pagbayad ng Medicare sa mga pagsusuring ito ay depende sa pagsusuri at lebel mo ng peligro para sa colorectal na kanser. Makakapagpasya ka at ang doktor mo kung ano ang pinakamahasag na pagsusuri para sa iyo.

Pagpapayo para maiwasan ang paggamit ng tabako at sakit na dulot ng tabako

Sinasaklaw ng Medicare ang pagpapayo sa pagtigil sa paninigarilyo at paggamit ng tabako para sa mga taong gumagamit ng tabako. Maaari kang makakuha ng hanggang 8 sesyon ng pagpapayo sa loob ng 12 buwan kung gumagamit ka ng tabako.

Screening sa depresyon

Sinasaklawan ng Medicare ang isang screening sa depresyon bawat taon para sa lahat ng taong may Medicare. Dapat kang kumuha ng screening sa isang setting ng pangunahing pangangalaga (tulad ng opisina ng doktor) kung saan maaari kang makakuha ng follow-up na paggamot at mga referral, kung kinakailangan.

Mga screening sa diyabetis

Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri sa screening ng dugo para masuri ang diyabetis o pre-diyabetis. Makukuha mo ang mga pagsusuring ito kung itinuturing kang nasa panganib para sa diyabetis kung ikaw ay napakataba, o kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo, isang kasaysayan ng abnormal na antas ng kolesterol at triglyceride (dyslipidemia), o isang kasaysayan ng mataas na asukal sa dugo. Sinasaklaw din ng Medicare ang mga pagsusuring ito kung natutugunan mo ang 2 o higit pa sa mga pamantayang 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 pagsusuri sa iyo, ikaw ay maaaring eligible na magpasuri sa diyabetes ng hanggang 2 beses bawat taon.

Pagsasanay sa sariling pamamahala ng diyabetis

Tinuturuan ka ng pagsasanay na itong makayanan at pamahalaan ang iyong diyabetis. Maaaring kasama ng pagsasanay mo ang mga payo sa pagkain ng malusog, pagiging aktibo, pagsubaybay sa asukal sa dugo, pag-inom ng gamot at pagbabawas ng peligro. Sinasaklawan ng Medicare ang pagsasanay na ito kung may diyabetis ka at nakakuha ka ng 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 pagsusuri sa glaucoma

Tumutulong ang mga pagsusuring ito tingnan 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.

Sinasaklawan ng Medicare ang mga Preventive na Serbisyong ito: (karugtong)

Screening para sa impeksiyong Hepatitis B Virus (HBV)

Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening para sa impeksiyong HBV para sa mga taong nasa mataas na peligro para sa impeksiyong HBV at mga kababaihang buntis. Sasaklawan lamang ng Medicare ang mga pagsusuring ito kung iuutos ito ng isang tagapagkaloob ng pangunahing pangangalaga. Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri sa impeksyon sa HBV taun-taon para sa mga may patuloy na mataas na panganib na hindi nakakakuha ng pagbabakuna sa Hepatitis B. Sinasaklawan din ng Medicare ang mga screening na ito 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, at sa unang prenatal na pagbisita sa mga pagbubuntis sa hinaharap, (kahit na dati ay nakakuha ka ng Hepatitis B na iniskiyon o nagkaroon ng mga negatibong resulta sa screening ng HBV).

Hepatitis C na screening na pagsusuri

Sinasaklawan ng Medicare ang minsanang Hepatitis C na pagsusuri para sa mga taong pinanganak sa pagitan ng 1945 at 1965. Sinasaklawan din ng Medicare ang mga taunang pagsusuri para sa ilang partikular na taong may mataas na peligro, kabilang ang mga gumagamit o gumamit ng mga ipinagbabawal na gamot na iniksyon, o nagkaroon ng pagsasalin ng dugo bago ang 1992.

Mga screening ng HIV

Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri sa HIV (Human Immunodeficiency Virus) kung humingi ka ng isa at ikaw ay 15-65 at wala kang panganib, o mas bata sa 15 o mas matanda sa 65 at nasa mas mataas na panganib. Sinasaklawan ng Medicare ang pagsusuring ito minsan tuwing 12 buwan, o hanggang 3 beses sa pagbubuntis.

Mga screening sa kanser sa baga

Sinasaklawan ng Medicare ang mga pagsusuri sa kanser sa baga na may mababang dosis na computed tomography isang beses bawat taon kung natutugunan mo ang lahat ng mga na-update na kondisyong ito: ikaw ay 50-77, walang mga palatandaan o sintomas ng kanser sa baga (asymptomatic), kasalukuyang naninigarilyo o huminto paninigarilyo sa loob ng nakaraang 15 taon, may kasaysayan ng paninigarilyo ng tabako na hindi bababa sa 20 “pack years” (isang average ng isang pakete (20 sigarilyo) bawat araw sa loob ng 20 taon), at mayroon kang utos mula sa iyong doktor. Bago ang iyong unang pagsusuri sa kanser sa baga, kailangan mo mag-iskedyul ng appointment sa iyong doktor upang talakayin ang mga benepisyong at panganib at magpasya kung ang isang screening ay tama para sa iyo.

Mga mammograms (mga pagsusuri sa kanser sa suso)

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

Programang Prebensiyon ng Diyabetis ng Medicare

Kung mayroon kang pre-diyabetis, 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 lingguhang core na sesyong hinandog sa setting ng pangkat sa 6 na buwang panahon. Makalipas ang mga core na sesyon, makakakuha ka ng 6 na buwanang follow-up na sesyon para matulungan kang magpanatili ng mga malulusog na kaugalian.

Mga serbisyong medikal na nutrisyong 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. Dapat kang isangguni ng doktor para sa (mga) serbisyo.

Therapy sa asal sa sobrang katabaan

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. Sinasaklawan ng Medicare ang pagpapayo na ito kung ang iyong doktor sa pangunahing pangangalaga o iba pang tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga ay nagbibigay ng pagpapayo sa isang setting ng pangunahing pangangalaga (tulad ng opisina ng isang doktor), kung saan maaari nilang ikoordina ang iyong pinasadyang plano sa pag-iwas sa iyong iba pang pangangalaga.

Mga pneumococcal na iniksiyon

Sinasaklawan ng Medicare ang mga pneumococcal na iniksiyon (o mga bakuna) upang makatulong na maiwasan ang mga impeksyong pneumococcal (tulad ng ilang uri ng pulmunya). Maaari kang makakuha ng hanggang 3 dosis ng pneumococcal na bakuna, depende sa ilang partikular na pamantayan. Makipag-usap sa iyong doktor o ibang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung aling bakuna ang dapat mong makuha.

Mga preventive na pagbisita

Minsanang “Welcome sa Medicare” na preventive na pagbisita—Sinasaklawan ng Medicare ang pagsusuri ng iyong medikal at panlipunang kasaysayan na nauugnay sa iyong kalusugan, at edukasyon at pagpapayo tungkol sa mga serbisyong pang-iwas (tulad ng mga screening, iniksiyon, at referral para sa ibang pangangalaga na maaaring kailanganin mo). Sasaklawan ng Medicare ang pagbisitang ito sa loob ng unang 12 buwan na mayroon kang Medicare Part B.

Taunang “Wellness” na pagbisita—Kung mayroon kang Part B nang mas mahaba kaysa sa 12 buwan, maaari kang makakuha ng taunang pagbisita sa “Wellness” upang bumuo o i-update ang iyong pinasadyang plano upang makatulong na maiwasan ang sakit at kapansanan, batay sa iyong kasalukuyang mga kadahilanan sa kalusugan at panganib. Sinasaklawan ng Medicare ang pagbisitang ito minsan tuwing 12 buwan. Ang taunang “Wellness” na pagbisita ay hindi isang pisikal na eksaminasyon.

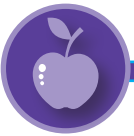
Sinasaklawan ng Medicare ang mga Preventive na Serbisyonang ito: (karugtong)

Mga screening sa prostate na kanser

Sinusuri ng mga ito ang kanser sa prostate. Sinasaklawan ng Medicare ang digital rectal exam at Prostate Specific Antigen (PSA) na test sa dugo minsan bawat 12 buwan para sa kalalakiang mas matanda sa 50 (simula sa araw makalipas ang ika-50 mong kaarawan).

Screening sa mga impeksiyon na sexually transmitted at pagpapayo

Sinasaklawan ng Medicare ang sexually transmitted infection na screening para sa chlamydia, gonorrhea, syphilis, at Hepatitis B. Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening na ito para sa mga kababaihang buntis at para sa ilang tao na nasa mas mataas na peligro para sa sexually transmitted na impeksiyon. Ang iyong pangunahing pag-aalagang doktor o ibang tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga ay dapat umorder ng screening o isangguni ka sa pagpapayo sa asal. Sinasaklawan ng Medicare ang mga screening na ito minsan tuwing 12 buwan o sa ilang pagkakataon sa pagbubuntis. Sinasaklawan din ng Medicare ang hanggang 2 pagpapayo sa asal bawat taon. Sasaklawan lang ng Medicare ang mga pagpapayong sesyon sa nararapat sa Medicare na tagapagkaloob ng pangunahing pag-aalaga sa setting ng pagunahing pag-aalaga (tulad ng opisina ng doktor). Hindi sasaklawan ng Medicare ang pagpapayo bilang preventive na serbisyo sa inpatient na setting (tulad ng pasilidad ng skilled nursing).



Para sa karagdagang impormasyon

Para sa higit pang mga detalye tungkol sa pagsasaklaw ng Medicare sa mga preventive na serbisyonang ito, kabilang ang mga gastos mo sa Orihinal na Medicare, pumunta sa [Medicare.gov/publications](https://www.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. Puwedeng tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa 1-877-486-2048.

Maaari ka ring mag-log in sa (o likhain) ang ligtas mong Medicare account sa Medicare.gov kung saan ka makakakita ng listahan ng mga preventive na serbisyo na nararapat mong makuha sa Orihinal na Medicare. Sa pamamagitan ng iyong account, maaari ka ring makakuha ng iba pang personal na impormasyon ng Medicare, tingnan ang iyong mga paghabol sa Medicare, mag-print ng kopya ng iyong opisyal na Medicare card, bayaran ang iyong mga premium ng Medicare kung makakakuha ka ng singil mula sa Medicare, at higit pa.



Lined writing area with horizontal lines.

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 nadiskrimina 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 higit pang impormasyon. Puwedeng tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa 1-877-486-2048.

This product was produced at U.S. taxpayer expense.