



# Molina Healthcare Washington Apple Health Huduma Zinazosimamiwa

Mwongozo wa Mshiriki wa **2024**

[MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com)



Molina Healthcare of Washington, Inc. ("Molina") hutii sheria zinazotumika za haki za raia za Shirikisho na za Jimbo la Washington zinazohusiana na huduma za afya. Molina hutoa huduma za afya kwa wanachama wote bila kujali, na haibagui kwa misingi ya umbari, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, jinsia, utambulisho wa kijinsia au utambulisho wa mvuto wa kimapenzi. Molina haitengi watu au kuwatendea tofauti kwa sababu ya umbari, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, jinsia, utambulisho wa kijinsia au mwelekeo wa kimapenzi.

Molina pia hutii sheria zinazotumika za jimbo na haibagui kwa misingi ya imani, jinsia, udhihirishaji au utambulisho wa kijinsia, mwelekeo wa kimapenzi, hali ya uraia au uhamiaji, familia zenye watoto, hali ya ndoa, dini, hali ya mwanajeshi mstaafu aliyeachishwa kazi kwa uadilifu au hali ya kijeshi, au matumizi ya mbwa mwelekezi ambaye amefunzwa au mnyama wa kutoa huduma za usaidizi kwa mtu mwenye ulemavu.

Ili kukusaidia kuwasiliana nasi, Molina hutoa huduma bila malipo:

- Usaidizi na huduma kwa watu wenye ulemavu
  - o Wakalimani wa lugha ya ishara wenye ujuzi
  - o Nyenzo za maandishi katika miundo mingine (maandishi makubwa, sauti, miundo ya kielektroniki inayoweza kufikiwa, miundo mingine)
- Huduma za lugha kwa watu ambao lugha yao ya msingi si Kiingereza, kama vile:
  - o Wakalimani waliohitimu
  - o Nyenzo za maandishi zilizotafsiriwa kwa lugha yako
  - o Nyenzo zilizozandikwa kwa lugha rahisi

Ikiwa unahitaji huduma hizi, wasiliana na kitengo cha Huduma kwa Wanachama cha Molina kwa (800) 869-7165, TTY/TTD: 711. Ikiwa unaamini kuwa Molina imekosa kutoa huduma hizi au imekubagua kwa njia nyingine kwa misingi ya umbari, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, jinsia, utambulisho wa kijinsia, au mwelekeo wa kimapenzi, unaweza kuwasilisha lalamiko kwa Mratibu wetu wa Haki za Raia kwa (866) 606-3889, au TTY: 711.

Unaweza pia kutuma lalamiko lako kwa barua pepe kwa [civil.rights@molinahealthcare.com](mailto:civil.rights@molinahealthcare.com); au utume lalamiko lako kwa faksi kwa (800) 816-3778. Unaweza kuwasilisha lalamiko ana kwa ana au kwa barua ya posta, faksi au barua pepe. Ikiwa unahitaji usaidizi wa kuwasilisha lalamiko, Mratibu wetu wa Haki za Raia anapatikana kukusaidia.

Ukituma kwa barua ya posta, tafadhali tuma lalamiko lako kwa barua kwa:

Civil Rights Coordinator  
200 Oceangate  
Long Beach, CA 90802

Unaweza pia kuwasilisha lalamiko la haki za raia kwa:

U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights kielektroniki kupitia Tovuti ya Malalamiko ya Office for Civil Rights. Hii inapatikana katika <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> au kwa barua ya posta au simu katika:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Fomu za malalamiko zinapatikana katika <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Washington State Office of the Insurance Commissioner kielektroniki kupitia tovuti ya malalamiko ya Office of the Insurance Commissioner. Hii inapatikana katika <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status> au kwa simu kwa 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Fomu za malalamiko zinapatikana katika <https://fortress.wa.gov/oic/onlineServices/CC/pub/Login.aspx>.

Una haki ya kupata taarifa hii katika muundo tofauti, kama vile sauti, Breli au maandishi makubwa kwa sababu ya mahitaji maalum au katika lugha yako bila gharama ya ziada. Ushauri wa kufanya uteuzi unatolewa na Kituo cha Huduma kwa Wateja cha Usaidizi wa Kimatibabu cha HCA. Ili kupata usaidizi, unaweza kupiga simu kwa 1-800-562-3022, TRS 711. Usted tiene derecho a recibir esta información en un formato distinto, como audio, braille, o letra grande, debido a necesidades especiales; o en su idioma sin costo adicional.

- English            ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Spanish            ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Chinese            注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-869-7165 (TTY: 711)。
- Vietnamese        CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Korean            주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-869-7165 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.
- Russian            ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-869-7165 (телетайп: 711).
- Tagalog            PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Ukrainian         УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером 1-800-869-7165 (телетайп: 711).
- Cambodian  
(Mon-Khmer)      ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-869-7165 (TTY: 711)។
- Japanese         注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-869-7165 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。
- Amharic           ማሳሰቢያ: የሚናገሩት ቋንቋ ኣማርኛ ከሆነ የትርጉም ኣርዳታ ኗርጅቶቶ፡ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋ ተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-869-7165 (መስማት ለተሳናቸው፡ 711)።
- Cushite           XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajjila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Arabic             ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-869-7165 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).
- Punjabi            ਧਿਆਨ ਦਿਉ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1-800-869-7165 (TTY: 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- German            ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-869-7165 (TTY: 711).
- Laotian            ໂປດຊາບ, ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-869-7165 (TTY: 711).

# Jedwali la yaliyomo

Karibu kwenye Molina Healthcare na Washington Apple Health.....	5
Maelezo muhimu ya mawasiliano.....	7
Watoa huduma wangu wa afya.....	7
Jinsi ya kutumia mwongozo huu.....	8
Kuanza.....	9
Utahitaji kadi mbili ili kufikia huduma. Kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare na kadi yako ya huduma ya ProviderOne.....	9
<b>1. Kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare</b> .....	9
<b>2. Kadi yako ya huduma ya ProviderOne</b> .....	9
Ikiwa unahitaji kadi mpya ya huduma ya ProviderOne.....	10
Kubadilisha mipango ya afya.....	11
Kutumia bima ya afya ya kibinafsi pamoja na bima yako ya Molina Healthcare.....	11
Taarifa kwa Wamarekani wa Kihindi na Wazaliwa wa Alaska.....	11
Taarifa kwa washiriki wa Apple Health Expansion.....	12
Haki zako na faragha yako.....	12
Kutumia bima ya afya ya kibinafsi pamoja na bima yako ya Molina Healthcare.....	13
Jinsi ya kupata huduma za afya.....	14
Jinsi ya kuchagua mtoa huduma wako wa msingi wa matibabu (PCP).....	14
Kupanga miadi yako ya kwanza ya PCP.....	14
Jinsi ya kupata huduma maalum na rufaa.....	14
Huduma unazoweza kupata bila rufaa.....	15
Huduma za tiba zinazotolewa kwa vifaa vya mawasiliano.....	15
Lazima uende kwa madaktari, maduka ya dawa, watoa huduma wa afya ya tabia na hospitali za Molina Healthcare.....	16
Malipo ya huduma za afya.....	16
Mipango ya Kuimarisha Ubora.....	17
Mipango ya Usimamizi wa Matumizi.....	18
Jinsi tunavyotathmini teknolojia mpya.....	18
Kupata huduma wakati wa dharura au unapokuwa mbali na nyumbani.....	19
Katika hali ya dharura.....	19
Ikiwa unahitaji huduma ya haraka.....	19
Ikiwa unahitaji huduma baada ya saa za kazi.....	19
<b>Nambari za kaunti za kutoa usaidizi wakati wa migogoro</b> .....	20

Matarajio ya wakati utakapohudumiwa na mtoa huduma wako wa afya.....	21
Mafao yanayolipiwa na Molina Healthcare .....	22
Huduma za kawaida na huduma za dharura .....	22
Maduka ya dawa au dawa zinazoagizwa na daktari.....	23
Huduma za afya kwa watoto .....	23
Tiba.....	28
Huduma maalum.....	29
Huduma za masikio na macho.....	30
Kupanga uzazi/afya ya uzazi.....	31
Bima ya Baada ya Kupata Ujauzito (APC).....	31
Vifaa na bidhaa za tiba.....	31
Vipimo vya maabara na eksirei .....	32
Afya ya wanawake na huduma za uzazi.....	32
Huduma za ziada tunazotoa.....	33
Uratibu wa Huduma.....	40
Huduma za usimamizi wa kesi tata .....	40
Huduma za Ziada za Uratibu wa Huduma tunazoweza kutoa .....	41
Huduma za kuharibu mimba.....	43
Huduma zisizojumuishwa (zisizolipiwa na bima).....	47
Kufikia maelezo yako ya afya.....	48
Ikiwa huridhishwi na mtoa huduma wako, mpango wa afya au kipengele chochote cha huduma.....	48
Watetezi wa Afya ya Tabia (hapo awali waliitwa Ombuds).....	49
Taarifa muhimu kuhusu kukataliwa kwa huduma, rufaa na usikilizaji wa kesi za kiutawala.....	50
Haki zako.....	53
Majukumu yako .....	54
Maagizo ya mapema.....	54
Agizo la mapema ni nini?.....	54
Maagizo ya mapema ya afya ya akili .....	55
Agizo la mapema la afya ya akili ni nini?.....	55
Nitajaza vipi agizo la mapema la afya ya akili?.....	56
Kuzuia ulaghai,ubadhirifu na matumizi mabaya .....	56
Tunalinda faragha yako.....	57

# Karibu

## Karibu kwenye Molina Healthcare na Washington Apple Health

Asante kwa kujiandikisha katika Washington Apple Health (Medicaid) na karibu kwenye Molina Healthcare, mpango wako wa afya. Tunashirikiana na Apple Health kukupatia bima yako. Mwongozo huu utatoa maelezo zaidi kuhusu huduma zako zinazolipiwa na bima na jinsi ya kupata huduma.

Wateja wengi wa Apple Health wameandikishwa katika huduma zinazosimamiwa. Hii inamaanisha kuwa Apple Health hulipa mpango wako wa afya ada ya kila mwezi kwa ajili ya bima yako. Bima yako inajumuisha huduma za afya ya mwili na afya ya tabia kama vile huduma za kuzuia magonjwa, huduma za msingi, huduma za wataalamu, huduma za tiba zinazotolewa kwa vifaa vya mawasiliano au huduma nyingine za afya. Lazima uhudumiwe na watoa huduma walio katika mtandao wa Molina Healthcare. Huduma nyingi zinazopokewa nje ya mtandao wetu hazitalipiwa na bima isipokuwa iwapo ziliidhinishwa kwanza. Shirikiana na mtoa huduma wako wa msingi wa matibabu (PCP) kupata idhini ya mapema kwa huduma zinazopokewa nje ya mtandao wetu. Tatalipia huduma za dharura iwapo utakumbwa na dharura ukiwa nje ya eneo letu la huduma.



Tutawasiliana na wanachama wapya ndani ya wiki chache zijazo. Unaweza kutuuliza maswali yoyote na kupata usaidizi wa kupanga miadi. Ukiwa na maswali kabla hatujawasiliana nawe, laini zetu za simu zinapatikana kwa maswali yoyote uliyo nayo. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711), Jumatatu – Ijumaa, 7:30 a.m. hadi 6:30 p.m.

**Ikiwa Kiingereza sio lugha unayopendelea au wewe ni kiziwi, kiziwi na kipofu, au una matatizo ya kusikia vizuri**, tunaweza kukusaidia. Tunataka uweze kufikia mafao yako ya huduma za afya. Ikiwa unahitaji maelezo yoyote katika lugha nyingine kando na Kiingereza, ikiwemo lugha ya ishara, tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711). Tutatoa usaidizi wa lugha bila gharama yoyote kwako. Tunaweza pia kukusaidia kutafuta mtoa huduma anayezungumza lugha yako.

Una haki ya kupata huduma za ufikiaji wa lugha unapohudhuria miadi ya huduma za afya zinazolipiwa na Apple Health. Mtoa huduma wako anatakiwa kuratibu mkalimani kwa miadi yako. Mjulishe mtoa huduma wako wa afya kwamba unahitaji mkalimani utakaporatibu miadi yako.

Wakalimani wa lugha ya kutamkwa wanaweza kwenda kwenye ofisi ya mtoa huduma, kuunganiswa kwa simu au kuunganishwa kwa video wakati wa miadi yako. Wakalimani wa lugha ya ishara wanaweza kwenda kwenye ofisi ya mtoa huduma au kuunganishwa kwa video wakati wa miadi yako.

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu mpango wetu wa huduma za ukalimani, tembelea tovuti yetu katika [MolinaHealthcare.com/WA](https://MolinaHealthcare.com/WA). Unaweza pia kutembelea ukurasa wa tovuti wa Huduma za Ukalimani wa Health Care Authority (HCA) katika [hca.wa.gov/interpreter-services](https://hca.wa.gov/interpreter-services) au utume barua pepe kwa Huduma za Ukalimani za HCA kwa [interpretersvcs@hca.wa.gov](mailto:interpretersvcs@hca.wa.gov).

Tupigie simu ikiwa unahitaji usaidizi wa kuelewa maelezo au ikiwa unayahitaji katika miundo mingine. Ikiwa una ulemavu, wewe ni kipofu au una uwezo mdogo wa kuona, wewe ni kiziwi au una matatizo ya kusikia vizuri, au huelewi kitabu hiki au nyenzo nyingine, tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711). Tunaweza kukupa nyenzo katika muundo mwingine au vifaa vya usaidizi, kama breli, bila gharama yoyote kwako. Tunaweza kukuambia ikiwa ofisi ya mtoa huduma inaweza kufikiwa kwa kiti cha magurudumu au ina vifaa maalum vya mawasiliano au vifaa vingine maalum. Pia tunatoa:

- Laini ya TTY (Nambari yetu ya simu ya TTY ni 711).
- Maelezo katika maandishi makubwa.
- Usaidizi wa kupanga miadi au kupanga usafiri kwenda kwa miadi.
- Majina na anwani za watoa huduma wanaotoa huduma maalum za mahitaji mahususi ya tiba.



## Maelezo muhimu ya mawasiliano

Shirika	Saa za huduma kwa wateja	Nambari za simu za huduma kwa wateja	Anwani ya tovuti
Molina Healthcare	Jumatatu-Ijumaa 7:30 a.m hadi 6:30 p.m.	1-800-869-7165 TTY 711	<a href="https://Molinahealthcare.com/WA">Molinahealthcare.com/WA</a>
Kitengo cha Huduma kwa Wateja wa Apple Health cha Health Care Authority (HCA)	Jumatatu-Ijumaa 7 a.m hadi 5 p.m.	1-800-562-3022 TRS 711	<a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a>
Washington Healthplanfinder	Jumatatu-Ijumaa 8 a.m hadi 6 p.m.	1-855-923-4633 TTY 711 1-855-627-9604	<a href="https://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a>

## Watoa huduma wangu wa afya

Tunapendekeza uandike jina na nambari ya simu ya watoa huduma wako kwa ufikiaji wa haraka. Tutakuwa na maelezo hayo kwenye tovuti yetu katika sajili yetu ya watoa huduma katika [MolinaProviderDirectory.com/WA](https://MolinaProviderDirectory.com/WA).

Unaweza pia kutupigia simu na tutakusaidia.

Mtoa Huduma wa Afya	Jina	Nambari ya Simu
Mtoa Huduma Wangu wa Msingi wa Matibabu:		
Mtoa Huduma Wangu wa Afya ya Tabia:		
Mtoa Huduma Wangu wa Tiba ya Meno:		
Mtoa Huduma Wangu wa Huduma Maalum:		
Mtoa Huduma Wangu wa Dawa:		

Mwongozo huu hautoi haki zozote za kisheria. Hupaswi kutegemea mwongozo huu kama chanzo chako cha pekee cha taarifa kuhusu Apple Health. Mwongozo huu unakusudiwa kutoa muhtasari wa taarifa kuhusu mafao yako ya afya. Unaweza kupata taarifa za kina kuhusu mpango wa Apple Health kwa kuangalia ukurasa wa sheria na kanuni wa Health Care Authority kwenye Intaneti katika: [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](https://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking).

**07 | Maswali?** Piga simu kwa kitengo cha Huduma kwa Wanachama kwa (800) 869-7165 au (TTY 711).



# Jinsi ya kutumia mwongozo huu

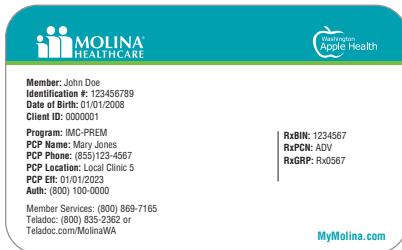
Huu ni mwongozo wako wa huduma. Tumia jedwali lililo hapo chini kubaini unayefaa kuwasiliana naye ikiwa una maswali.

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu...	Wasiliana Na
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kubadilisha au kukomesha kuandikishwa kwako katika mpango wa huduma zinazosimamiwa wa Apple Health <a href="#">ukurasa wa 11</a></li> <li>Jinsi ya kupata huduma zinazolipiwa na Apple Health ambazo hazijumuishwi katika mpango wako <a href="#">ukurasa wa 10</a></li> <li>Kadi yako ya huduma ya ProviderOne <a href="#">ukurasa wa 9</a></li> </ul>	<p>HCA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tovuti ya Wateja ya ProviderOne: <a href="http://waproviderone.org/client">waproviderone.org/client</a></li> <li><a href="http://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/">fortress.wa.gov/hca/p1contactus/</a></li> </ul> <p>Ikiwa bado una maswali au unahitaji usaidizi zaidi, piga simu kwa 1-800-562-3022.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuchagua au kubadilisha mtoa huduma wako <a href="#">ukurasa wa 14</a></li> <li>Huduma au dawa zinazolipiwa na bima <a href="#">ukurasa wa 22</a></li> <li>Kuwasilisha lalamiko <a href="#">ukurasa wa 48</a></li> <li>Kukata rufaa dhidi ya uamuzi wa mpango wako wa afya unaoathiri mafao yako <a href="#">ukurasa wa 50</a></li> </ul>	<p>Molina Healthcare kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) au nenda mtandaoni kwenye <a href="http://Molinahealthcare.com/WA">Molinahealthcare.com/WA</a>.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Huduma zako za matibabu <a href="#">ukurasa wa 22</a></li> <li>Rufaa kwa wataalamu <a href="#">ukurasa wa 14</a></li> </ul>	<p>Mtoa huduma wako wa msingi wa matibabu. Ikiwa unahitaji usaidizi wa kuchagua mtoa huduma wa msingi wa matibabu, tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) au nenda mtandaoni kwenye <a href="http://MolinaProviderDirectory.com/WA">MolinaProviderDirectory.com/WA</a>.</p> <p>Unaweza pia kupiga simu kwa Simu ya Ushauri wa Wauguzi ya Molina Healthcare inayopatikana kwa saa 24 kwa 1-888-275-8750 (TTY 711)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mabadiliko kwenye akaunti yako kama vile:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mabadiliko ya anwani,</li> <li>Mabadiliko ya mapato,</li> <li>Hali ya ndoa,</li> <li>Ujauzito, na</li> <li>Kuzaliwa au kupangwa kwa watoto.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Washington Healthplanfinder kwa 1-855-WAFINDER (1-855-923-4633) au nenda mtandaoni katika: <a href="http://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a>.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jinsi ya kuripoti ulaghai, ubadhirifu na matumizi mabaya.</li> </ul>	<p>Washington State Health Care Authority</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuripoti ulaghai wa ustahiki wa Washington Apple Health <a href="http://hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention">hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention</a> 1-360-725-0934</li> <li>Kuripoti watoa huduma wa Medicaid <a href="mailto:hottips@hca.wa.gov">hottips@hca.wa.gov</a> 1-833-794-2345</li> </ul> <p>Tembelea ukurasa huu wa wavuti kwa maelezo ya kina: <a href="http://hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention">hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention</a></p>

# Kuanza

## Utahitaji kadi mbili ili kufikia huduma. Kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare na kadi yako ya huduma ya ProviderOne.

### 1. Kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare



Kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama inapaswa kufika siku 30 baada ya kujiandikisha kwenye bima. Nambari yako ya kitambulisho cha mwanachama itakuwa kwenye kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama. Tupigie simu mara moja ikiwa taarifa yoyote kwenye kadi yako si sahihi au ukikosa kuipokea ndani ya siku 30. Beba kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama wakati wote na uionyeshe kila wakati unapopata huduma. Huhitaji kusubiri hadi kadi yako ifike ili uende kwa mtoa huduma au uchukue mgawo mpya wa dawa zilizoagizwa na daktari. Wasiliana nasi kwa simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) au uwasiliane nasi kwa barua pepe kwa [MHWMemberServicesWeb@MolinaHealthcare.com](mailto:MHWMemberServicesWeb@MolinaHealthcare.com) ikiwa unahitaji huduma kabla ya kadi yako kufika. Mtoa huduma wako pia anaweza kuwasiliana nasi ili kuthibitisha ustahiki.

### 2. Kadi yako ya huduma ya ProviderOne

**Pia utapokea kadi ya huduma ya ProviderOne kupitia barua ya posta.** Utatumiwa kadi yako ya huduma ya ProviderOne kwa barua ya posta siku saba hadi 10 baada ya kubainishwa kuwa unastahiki kupata bima ya Apple Health. Hii ni kadi ya kitambulisho ya plastiki ambayo inafanana na kadi nyingine za kitambulisho za bima ya afya. Hifadhi kadi hii na ulinde maelezo yako.

Kadi yako ya huduma itajumuisha:

- Nambari yako ya kitambulisho ya ProviderOne
- Tarehe ya kutolewa
- Tovuti ya ProviderOne
- Maelezo ya kitengo cha huduma kwa wateja

Kadi yako ya huduma haitajumuisha:

- Hali ya uhamiaji

HCA haitakutumia mpya ikiwa ulipokea nyingine hapo awali. Unaweza kuomba kadi mpya, ikiwa inahitajika. Kila mtu ana nambari yake mwenyewe ya mteja ya ProviderOne. Beba kadi hii unapoenda kwenye miadi yako ya daktari. Watoa huduma hutumia kadi hii kuhakikisha kuwa huduma zako zinalipiwa na bima.



## Kutumia kadi ya huduma ya ProviderOne

Unaweza kuangalia nakala ya kidijitali ya kadi yako ya huduma ya ProviderOne katika programu ya vifaa vya mkononi ya WAPlanfinder. Pata maelezo zaidi kuhusu programu hiyo katika [wahbexchange.org/mobile/](http://wahbexchange.org/mobile/). Hakuna haja ya kuagiza kadi mbadala wakati wote unapokuwa na nakala ya kidijitali!

Nambari yako ya mteja ya ProviderOne ipo katika upande wa nyuma wa kadi yako. Wakati wote huwa na tarakimu tisa na kuisha kwa "WA". Thibitisha ikiwa bima yako imeanza kutumika au ubadilishe mpango wako wa afya ukitumia Tovuti ya Wateja ya ProviderOne katika [waproviderone.org/client](http://waproviderone.org/client).

Watoa huduma wa afya pia hutumia ProviderOne kuona ikiwa umeandikishwa katika Apple Health.

## Ikiwa unahitaji kadi mpya ya huduma ya ProviderOne

**Unaweza kuomba kadi mpya ya huduma ya ProviderOne ukikosa kupokea kadi yako, ikiwa taarifa si sahihi au ukipoteza kadi yako. Unaweza kuomba kadi mbadala kwa njia kadhaa:**

- Tembelea tovuti ya wateja ya ProviderOne: [waproviderone.org/client](http://waproviderone.org/client)
- Piga simu bila kutozwa ada kwa laini ya IVR kwa 1-800-562-3022, fuata maelekezo.
- Omba kadi mbadala mtandaoni: [fortress.wa.gov/hca/p1contactus/](http://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/)
  - o Chagua "Client (Mteja)".
  - o Tumia menyu kunjuzi ya Select Topic (Chagua Mada) kuchagua "Services Card (Kadi ya Huduma)."

Hakuna ada ya kadi mpya. Inachukua siku saba hadi 10 kupata kadi mpya kwa barua ya posta.

## Huduma zinazolipiwa na Apple Health bila mpango wa huduma zinazosimamiwa (pia huitwa huduma zinazolipiwa ada kwa kila huduma inayotolewa)

HCA hulipia baadhi ya mafao na huduma moja kwa moja, hata kama umeandikishwa katika mpango wa afya. Mafao haya ni pamoja na:

- Huduma za tiba ya meno kutoka kwa mtaalamu wa tiba ya meno,
- Miwani ya watoto (umri wa miaka 20 na chini),
- Huduma na usaidizi wa muda mrefu<sup>1</sup>,
- Huduma za Usaidizi wa Uzazi za First Steps (MSS), Usimamizi wa Huduma za Binafsi kwa Watoto Wachanga za First Steps (ICM), elimu ya uzazi, Mpango wa Watu Wajawazito Wanaotumia Dawa za Kulevya (SUPP), ushauri wa elimu ya jenetiki kabla ya kujifungua, kuharibu mimba, na,
- Huduma kwa watu wenye ulemavu wa ukuaji.

Utahitaji kadi yako ya huduma ya ProviderOne tu ili kufikia mafao haya. PCP wako au Molina Healthcare itakusaidia kufikia huduma hizi na kuratibu huduma zako. Tazama [ukurasa wa 22](#) kwa maelezo zaidi kuhusu mafao yanayolipiwa na bima. Tupigie simu ikiwa una maswali kuhusu mafao au huduma ambayo imeorodheshwa hapa.

<sup>1</sup> Huduma na usaidizi wa muda mrefu haulipiwi na bima chini ya Apple Health Expansion.

## Kubadilisha mipango ya afya

Una haki ya kubadilisha mpango wako wa afya wakati wowote. Mabadiliko ya mpango wako yanaweza kutekelezwa upesi kama mwezi unaofuata baada ya kufanya mabadiliko yako. Hakikisha kuwa mabadiliko ya mpango wako yametekelezwa kabla ya kutembelea watoa huduma wa mtandao wa mpango wako mpya.

Kuna njia kadhaa za kubadilisha mpango wako.

- Badilisha mpango wako katika tovuti ya Washington Healthplanfinder: [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)
- Tembelea tovuti ya wateja ya ProviderOne: [waproviderone.org/client](http://waproviderone.org/client)
- Omba mabadiliko mtandaoni: [fortress.wa.gov/hca/p1contactus/home/client](http://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/home/client)
  - o Chagua mada “Enroll/Change Health Plans (Jiandikishe/Badilisha Mipango ya Afya).”
  - o Piga simu kwa HCA: 1-800-562-3022 (TRS: 711).

Ukiamua kubadilisha mipango ya afya, tutashirikiana na mpango wako mpya kuwahamishia huduma zinazohitajika kimatibabu ili uendelee kupata huduma unazohitaji.

**KUMBUKA:** Washiriki wa mpango wa Patient Review and Coordination lazima wasalie katika mpango uleule wa afya kwa mwaka mmoja. Wasiliana nasi ukihama.

## Taarifa kwa Wamarekani wa Kihindi na Wazaliwa wa Alaska

HCA huwapatia Wamarekani wa Kihindi na Wazaliwa wa Alaska uhuru wa kuchagua kati ya mpango wa huduma zinazosimamiwa wa Apple Health au bima ya Apple Health isiyo na mpango wa huduma zinazosimamiwa (pia huitwa huduma zinazolipiwa ada kwa kila huduma inayotolewa). HCA hufanya hivi ili kutii sheria za shirikisho za kutambua mfumo wa Kihindi wa utoaji wa huduma za afya, na kusaidia kuhakikisha kuwa unaweza kufikia huduma za afya zinazofaa kitamaduni. Unaweza kuwasiliana na HCA kwa 1-800-562-3022 kwa maswali au ili kubadilisha uandikishaji wako. Unaweza kubadilisha uteuzi wako wakati wowote, lakini mabadiliko hayo hayataanza kutekelezwa hadi mwezi unaofuata unaopatikana.

Ikiwa wewe ni Mmarekani wa Kihindi au Mzaliwa wa Alaska, unaweza kupata huduma za afya kupitia kituo cha Indian Health Service, mpango wa huduma za afya wa kabila au mpango wa Urban Indian Health Program (UIHP) kama vile Seattle Indian Health Board au NATIVE Project of Spokane. Watoa huduma katika kliniki hizi wana ujuzi na wanaelewa mahitaji yako ya kitamaduni, ya kijamii na ya huduma za afya. Ikiwa umeunganishwa au unashirikiana na Msaidizi wa Kabila kupitia kituo cha Indian Health Service (IHS), Mpango wa afya wa kabila au UIHP, anaweza kukusaidia kufanya uamuzi wako.

Watakupa huduma unazohitaji au kukupa rufaa ya kwenda kwa mtaalamu. Wanaweza kukusaidia kuamua iwapo utachagua mpango wa huduma zinazosimamiwa au bima ya Apple Health isiyo na mpango wa huduma zinazosimamiwa. Ikiwa una maswali kuhusu huduma zako za afya au bima yako ya huduma za afya, wahudumu wako wa kabila au wa UIHP wanaweza kukusaidia.

## Taarifa kwa washiriki wa Apple Health Expansion

Apple Health Expansion ni mpango mpya unaokusudiwa kutoa bima kamili ya huduma za afya kwa watu wenye umri wa miaka 19 au zaidi walio na hali fulani za uhamiaji. Wateja wanaostahiki ni pamoja na wale ambao hawatimizi masharti ya kupata mipango mingine ya Apple Health kutokana na hali yao ya uhamiaji. Chini ya mpango huu, unaandikishwa katika mpango wa afya unaotolewa katika kaunti yako. Mpango huu wa afya husimamia huduma zako za afya na unapaswa kuwasiliana nao kwa usaidizi wa kupata huduma na kuratibu huduma zako.

Apple Health Expansion inajumuisha huduma nyingi zinazolipiwa na bima chini ya mipango mingine ya Apple Health. Unaweza kufikia huduma za matibabu, tiba ya meno, dawa na huduma za afya ya tabia chini ya bima yako ya Apple Health Expansion.

Baadhi ya huduma zinazopatikana chini ya Apple Health Expansion ni pamoja na:

- Huduma za afya ya mwili na tabia
- Huduma za tiba ya meno
- Usafiri kwenda kwa miadi inayolipiwa na Apple Health
- Huduma za Ukalimani
- Dawa (Dawa zinazonunuliwa dukani bila agizo la daktari na dawa zinazoagizwa na daktari zilizo kwenye orodha ya dawa zinazopendelewa ya Apple Health)
- Vifaa vya kuwezesha kuona (kwa wateja wenye umri wa chini ya miaka 21)

Baadhi ya huduma **hazipatikani** chini ya bima ya Apple Health Expansion. Hizi ni pamoja na lakini sio tu:

- Uchunguzi, utambuzi wa matatizo na matibabu ya mapema na ya mara kwa mara (EPSDT)
- Uangalizi wa kutoa usaidizi
- Huduma ya uuguzi wa kibinafsi
- Huduma za muda mrefu katika kituo cha uuguzi
- Kituo cha huduma za usaidizi kwa watu wenye ulemavu
- Mpango wa Huduma za Afya za Nyumbani

Mipango ifuatayo ya Apple Health inapatikana bila kujali hali ya uraia au uhamiaji.

- Apple Health ya Watoto
- Apple Health ya Watu Wajawazito
- Bima ya Baada ya Ujauzito
- Kupanga Uzazi Tu

## Haki zako na faragha yako

Tunatakiwa na sheria kulinda maelezo yako ya afya na kuyaweka kwa faragha. Tunatumia na kushiriki maelezo yako ili kutoa mafao, kutoa matibabu, malipo na shughuli za huduma za afya. Hali yako ya uhamiaji italindwa na hutachukuliwa hatua kwa kuwasilisha lalamiko au nung'uniko kuhusu huduma ambazo umepokea. Taarifa zaidi kuhusu faragha zinaweza kupatikana chini ya sehemu ya **“Tunalinda Faragha Yako”** ya mwongozo huu.

## Kutumia bima ya afya ya kibinafsi pamoja na bima yako ya Molina Healthcare

Baadhi ya washiriki wana bima ya afya ya kibinafsi. Tunaweza kushirikiana na bima nyingine kusaidia kulipia baadhi ya malipo ya pamoja, makato na huduma zisizolipiwa na bima ya afya ya kibinafsi.

Hakikisha kuwa watoa huduma wako wa afya wako katika mtandao wa watoa huduma wa Molina Healthcare au wako tayari kututoza bili kwa malipo yoyote ya pamoja, makato au madeni yoyote yasiyolipiwa na bima yako ya kibinafsi. Hii itakusaidia kuepuka gharama za kulipia mwenyewe.

Onyesha kadi zote unapoenda kwa daktari au watoa huduma wengine wa matibabu. Hii ni pamoja na:

- Kadi ya bima ya afya ya kibinafsi,
- Kadi ya huduma ya ProviderOne, na
- Kadi ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare.

Wasiliana na Molina Healthcare mara moja ikiwa:

- Bima yako ya afya ya kibinafsi itaisha,
- Bima yako ya afya ya kibinafsi itabadilika, au,
- Una maswali yoyote kuhusu kutumia Apple Health pamoja na bima yako ya afya ya kibinafsi.



# Jinsi ya kupata huduma za afya

## Jinsi ya kuchagua mtoa huduma wako wa msingi wa matibabu (PCP)

Ni muhimu kuchagua mtoa huduma wa msingi wa matibabu (PCP). Unaweza kupata maelezo ya PCP wako kwenye kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama. Tutakuchagulia PCP ukikosa kuchagua mmoja. Unaweza kuomba mtoa huduma ikiwa tayari unahudumiwa na PCP au umesikia kuhusu mtoa huduma unayetaka kujaribu. Tunaweza kukusaidia kutafuta PCP mpya ikiwa mtoa huduma ambaye ungependa akuhudumie hayupo kwenye mtandao wetu. Una haki ya kubadilisha mipango ya afya bila kukatizwa kwa huduma. Haki hii ipo katika Sera ya Mageuzi ya Huduma ya HCA.

Kila mwanafamilia anayestahiki anaweza kuwa na PCP wake mwenyewe, au unaweza kuchagua PCP mmoja wa kuhudumia wanafamilia wote wanaostahiki ambao wana bima ya huduma zinazosimamiwa ya Apple Health. Unaweza kuchagua PCP mpya kwa ajili yako au familia yako wakati wowote katika [MolinaProviderDirectory.com/WA](https://www.molinahealthcare.com/wa) au utupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711).

## Kupanga miadi yako ya kwanza ya PCP

PCP wako atashughulikia mahitaji yako mengi ya huduma za afya. Huduma unazoweza kupata ni pamoja na uchunguzi wa mara kwa mara, chanjo na matibabu mengine.

Panga miadi mara tu utakapochagua PCP ili uwe mgonjwa wake. Hii itakusaidia kupata huduma unapoihitaji.

Ni muhimu kwa PCP wako kujua taarifa nyingi iwezekanavyo kuhusu historia yako ya afya ya mwili na afya ya tabia. Kumbuka kuleta kadi yako ya huduma ya ProviderOne, kadi ya kitambulisho cha mwanachama ya Molina Healthcare na kadi nyingine yoyote ya bima. Andika historia yako ya afya. Tengeneza orodha ya:

- Matatizo yoyote ya kimatibabu au ya afya ya tabia uliyo nayo,
- Dawa unazotumia, na,
- Maswali unayetaka kumuuliza PCP wako.

**Mjulishe PCP wako haraka iwezekanavyo ikiwa unahitaji kughairi miadi.**

## Jinsi ya kupata huduma maalum na rufaa

PCD wako atakutuma kwa mtaalamu ikiwa unahitaji huduma ambazo hawezi kukupatia. PCP wako anaweza kueleza jinsi ambavyo rufaa hufanya kazi. Zungumza na PCP wako ikiwa unafikiri mtaalamu hakidhi mahitaji yako. Anaweza kukusaidia kuhudumiwa na mtaalamu tofauti.

PCP wako lazima atuombe idhini ya mapema au idhini ya awali kabla ya kukupa baadhi ya matibabu na huduma. PCP wako anaweza kukuambia ni huduma gani zinahitaji idhini ya mapema au unaweza kutupigia simu ili uulize.

Tutakupatia huduma unayohitaji kutoka kwa mtaalamu ambaye si sehemu ya mtandao wetu ikiwa hatuna mtaalamu katika mtandao wetu. Tunaweza kuhitaji kuidhinisha mapema ziara zozote zinazofanywa nje ya mtandao wetu. Jadili hili na PCP wako.

PCP wako ataomba idhini ya mapema kutoka kwetu kwa kutumia maelezo ya matibabu kutuonyesha ni kwa nini unahitaji huduma hii. Lazima tumjibu PCP wako ndani ya siku tano baada ya ombi hilo. Tutakuarifu kuhusu uamuzi wetu ndani ya kipindi kisichozidi siku 14.

Una haki ya kukata rufaa tukikataa ombi hili na ikiwa hukubaliani na uamuzi wetu. Hii inamaanisha kuwa unaweza kutuomba mtu mwingine akague ombi. Tazama **ukurasa wa 50** kwa maelezo zaidi. Huwajibiki kwa gharama zozote ikiwa PCP wako au Molina Healthcare itakupa rufaa kwenda kwa mtaalamu ambaye si sehemu ya mtandao wetu na kukupatia idhini ya mapema.

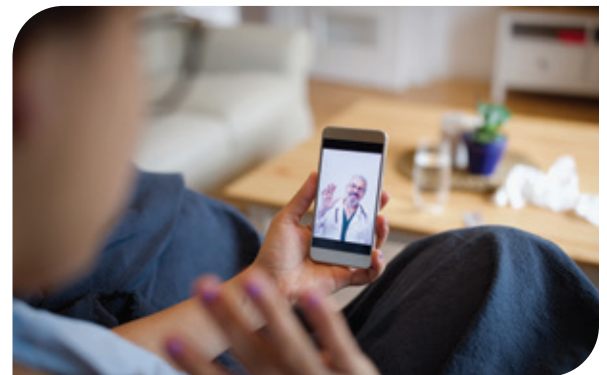
## Huduma unazoweza kupata bila rufaa

Huhitaji rufaa kutoka kwa PCP wako ili kuhudumiwa na mtoa huduma wa mpango wetu ikiwa unahitaji:

- Huduma za kushughulikia mgogoro wa afya ya tabia ikiwemo:
  - o Uingiliaji kati wa mgogoro
  - o Huduma za tathmini na matibabu
- Huduma za kupanga uzazi
- Kupimwa virusi vya ukimwi au ukimwi
- Chanjo
- Huduma za afya ya tabia bila kulazwa
- Matibabu ya ugonjwa wa zinaa na huduma za ufuatiliaji
- Uchunguzi wa kifua kikuu na huduma za ufuatiliaji
- Huduma za afya ya wanawake ikiwemo:
  - o Huduma za uzazi ikiwa ni pamoja na huduma za mkunga, na,
  - o Vipimo vya matiti na mlango wa kizazi

## Huduma za tiba zinazotolewa kwa vifaa vya mawasiliano

Ikiwa huduma hii inatolewa na mtoa huduma wako, unaweza kufanya ziara na mtoa huduma wako kwa kutumia simu au kompyuta badala ya miadi ya ana kwa ana. Hii inajulikana kama tiba kwa simu. Huduma za afya zinazotolewa kwa vifaa vya mawasiliano (pia huitwa tiba kwa simu) lazima ziwe za faragha, ambapo wahusika wanaweza kuingiliana, na kuwa na mawasiliano ya wakati halisi kwa sauti au sauti na video. Huduma za haraka kupitia mawasiliano pepe pia ni chaguo kama sehemu ya bima yako ya Apple Health. Maelezo zaidi yanaweza kupatikana katika **ukurasa wa 39**.



Unaweza kushiriki maelezo na mtoa huduma wako na upokee utambuzi wa tatizo na matibabu kwa wakati halisi bila kuwa katika sehemu moja.

Uliza kliniki yako iwapo wanatoa huduma za tiba kwa kutumia vifaa vya mawasiliano. Unaweza kupata maelezo zaidi katika **[Molinahealthcare.com/WA-Telehealth](https://www.molinahealthcare.com/WA-Telehealth)**.



## Lazima uende kwa madaktari, maduka ya dawa, watoa huduma wa afya ya tabia na hospitali za Molina Healthcare

Lazima utumie watoa huduma wa afya ya mwili na afya ya tabia wanaofanya kazi na Molina Healthcare. Pia tuna hospitali na maduka ya dawa ya kutumia. Unaweza kuomba sajili yenye maelezo kuhusu watoa huduma, maduka ya dawa na hospitali zetu. Sajili zinajumuisha:

- Hospitali na maduka ya dawa.
- Jina la mtoa huduma, eneo na nambari yake ya simu.
- Utaalamu, sifa za kitaalamu na shahada ya tiba.
- Shule ya tiba iliyohudhuriwa, kukamilika kwa Huduma za Ukaazi, na hali ya Uidhinishaji wa Bodi.
- Lugha zinazozungumzwa na watoa huduma hao.
- Vizuizi vyovyote vya aina ya wagonjwa (watu wazima, watoto, n.k.) ambao mtoa huduma huhudumia.
- Kubaini ni PCP wapi wanapokea wagonjwa wapya.

Ili kupata sajili, piga simu kwa laini yetu ya huduma kwa wanachama kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) au utembelee tovuti yetu [MolinaProviderDirectory.com/WA](https://MolinaProviderDirectory.com/WA).

## Malipo ya huduma za afya

Kama mteja wa Apple Health, huna malipo ya pamoja au makato kwa huduma zozote zinazolipiwa na bima. Huenda ukalazimika kulipia huduma zako ikiwa:

- Utapata huduma ambayo Apple Health hailipii, kama vile upasuaji wa kuimarisha sura.
- Utapata huduma ambayo sio ya lazima kimatibabu.
- Hujui jina la mpango wako wa afya na mtoa huduma anayekuhudumia hajui mtu wa kutoza bili.
  - o Ni muhimu kubeba kadi yako ya huduma ya ProviderOne na kadi ya kitambulisho cha mwanachama ya mpango wako wa afya kila wakati unapohitaji huduma.
- Utapata huduma kutoka kwa mtoa huduma ambaye hayuko kwenye mtandao wetu, na sio dharura au huduma hiyo haikuidhinishwa mapema na mpango wako wa afya.
- Utakosa kufuata kanuni zetu za kupata huduma kutoka kwa mtaalamu.

Watoa huduma hawapaswi kukuambia ulipie huduma zinazolipiwa na bima. Tupige simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) ukipokea bili. Tutashirikiana na mtoa huduma wako ili kuhakikisha kuwa anatoza bili kwa njia sahihi.

## Mipango ya Kuimarisha Ubora

Mpango wa Kuimarisha Ubora wa Molina Healthcare hufanya kazi ili kuhakikisha kuwa wanachama wanapata huduma zenye ubora wa juu na huduma muhimu kutoka kwa mtandao wake wa watoa huduma na mpango wa afya.

### Mpango wa Kuimarisha Ubora wa Molina Healthcare:

- Huhakikisha kuwa unaweza kufikia timu ya huduma za afya yenye ujuzi.
- Hukagua na kuchukua hatua ikiwa kuna tatizo la ubora wa huduma ambayo imetolewa.
- Hujibu na kushughulikia mahitaji mbalimbali ya kitamaduni na ya lugha ya wanachama wetu.
- Hukuza usalama katika huduma za afya kupitia elimu kwa wanachama na watoa huduma wetu.
- Hutoa **Vidokezo vya Kuendelea Kuwa na Afya Njema** ili kuwasaidia wanachama kujua ni huduma zipi zinahitajika na wakati wanapohitaji huduma hizo.
- Hutoa **Mwongozo wa Kufikia Huduma Bora za Afya** ili kuwasaidia wanachama kufikia mipango na huduma zetu.
- Hufuatilia na kutathmini utendaji wetu kupitia **HEDIS®** (Healthcare Effectiveness Data and Information Set).
  - o HEDIS® ni mojawapo ya zana za uboreshaji wa utendaji katika huduma za afya zinazotumiwa sana, ambayo husaidia kulinganisha vipengele mbalimbali vya ubora wa huduma za afya kama vile uchunguzi wa kuzuia magonjwa na wa afya, udhibiti wa kisukari, huduma za ujauzito za kabla ya kujifungua na baada ya kujifungua, na chanjo za watoto.
- Hutoa utafiti kwa wanachama wetu ili kutujulisha maoni yao kuhusu jinsi wanavyopewa huduma na kuridhishwa kwao na mpango wa afya na watoa huduma kama vile **CAHPS®** (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems).

Ili kujifunza kuhusu michakato, malengo na matokeo yanayohusiana na tiba na huduma za wanachama, tembelea: [MolinaHealthcare.com/WAQIProgram](https://MolinaHealthcare.com/WAQIProgram).

Kwa taarifa kwa wanachama kuhusu mtindo wa kuishi ili kuhakikisha unakuwa na afya njema, tembelea: [Molinahealthcare.com/MHWMedicaidPublications](https://Molinahealthcare.com/MHWMedicaidPublications) au [MolinaHealthcare.com/StayingHealthy](https://MolinaHealthcare.com/StayingHealthy).

Ikiwa unataka nakala ya bila malipo ya ufafanuzi au ripoti ya maendeleo ya Mpango wa Kuimarisha Ubora wa Molina Healthcare, tafadhali piga simu kwa kitengo cha Huduma kwa Wanachama kwa 1-800-869-7165 (TTY 711).

## Mipango ya Usimamizi wa Matumizi

Molina Healthcare inataka upate huduma inayokufaa, bila kupata huduma usiyohitaji. Tunasaidia kuhakikisha unapata kiwango kinachofaa cha huduma kwa kufanya maamuzi kulingana na hitaji la kimatibabu, kufaa na huduma zinazolipiwa na bima.

Hatuwatunuku wafanyakazi wanaofanya maamuzi haya kwa kukataa kutolewa kwa huduma. Hii inahakikisha kuwa maamuzi yetu ni ya haki. Ikiwa una maswali kuhusu jinsi maamuzi haya hufanywa, pigi simu kwa Molina Healthcare kwa 1-800-869-7165 (TTY 711), 7:30 a.m – 6:30 p.m, Jumatatu – Ijumaa.

## Jinsi tunavyotathmini teknolojia mpya

Tunakagua vifaa, dawa na taratibu mpya ili kuamua kama zinafaa kulipiwa na bima kulingana na hitaji la kimatibabu. Baadhi ya vifaa, dawa na taratibu mpya bado zinajaribiwa ili kuona kama zinasaidia kweli. Ikiwa bado zinajaribiwa, huitwa za majaribio au za uchunguzi. Huduma hizi hulipiwa na bima baada ya utafti na Molina Healthcare kubaini kuwa zinasaidia kwa kiwango kikubwa kuliko zinavyoweza kuwa na madhara. Ikiwa ungependa kujua zaidi, wasiliana nasi kwa 1-800-869-7165 (TTY 711), 7:30 a.m. - 6:30 p.m., Jumatatu - Ijumaa.



## Kupata huduma wakati wa dharura au unapokuwa mbali na nyumbani

### Katika hali ya dharura

Pigia 911 au nenda kwenye chumba cha dharura kilicho karibu zaidi ukikumbwa na tatizo la afya la ghafla au baya ambalo unafikiri ni dharura.

Tupigie simu haraka iwezekanavyo baadaye ili kutujulisha kuwa ulikuwa na dharura na mahali ulikopokea huduma. Huhitaji uidhinishaji wa awali ili kutafuta matibabu wakati wa dharura. Unaweza kutumia hospitali au kituo chochote cha dharura ikiwa una dharura.

Nenda kwenye chumba cha dharura cha hospitali ikiwa una dharura tu. Usiende kwenye chumba cha dharura kwa huduma ya kawaida.

### Ikiwa unahitaji huduma ya haraka

Unaweza kuwa na jeraha au ugonjwa ambao si dharura lakini unaohitaji huduma ya haraka. Wasiliana nasi kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) ili kupata vituo vya huduma za haraka vya mtandao wetu au utembelee tovuti yetu katika [MolinaProviderDirectory.com/WA](https://www.molinaproviderdirectory.com/wa). Ikiwa una maswali kuhusu iwapo unapaswa kwenda kwenye kituo cha huduma za haraka, pigia simu yetu ya wauguzi inayopatikana saa 24 kwa 1-888-275-8750 (TTY 711). Simu hii inapatikana kwa siku saba (7) kila wiki.

### Ikiwa unahitaji huduma baada ya saa za kazi

Pigia simu yetu ya wauguzi inayopatikana kwa saa 24 uombe usaidizi kwa nambari 1-888-275-8750 (TTY 711).

Unaweza pia kuwasiliana na huduma pepe ya huduma za haraka ya mpango wako wa afya ukitumia simu, simu mahiri, kompyuta kibao au kompyuta kwa nambari 1-800-835-2362 (TTY 711), kuenda kwenye [Teladoc.com/MolinaWa](https://www.teladoc.com/molina-wa), au kupakua programu ya Teladoc: [Teladoc.com/mobile](https://www.teladoc.com/mobile).

Pigia PCP wako simu ili kuona ikiwa anatoa huduma baada ya saa za kazi, ana kwa ana au kupitia vifaa vya mawasiliano.

## Mgogoro wa afya ya tabia

### Mifano ya dharura/mgogoro wa afya ya tabia inaweza kujumuisha wakati mtu:

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Anapotishia au kuzungumza kuhusu kujiumiza au kujiua na/au watu wengine</li> <li>Anapohisi hana tumaini</li> <li>Anapohisi ghadhabu au hasira isiyodhibitika</li> <li>Anapohisi amenaswa, kana kwamba hakuna njia ya kutoka</li> <li>Anapojihusisha kwa tabia hatari</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anapohisi wasiwasi, msukosuko au hawezi kulala</li> <li>Anapojitenga na marafiki na familia</li> <li>Anapokabiliwa na mabadiliko makubwa mno ya kihisia</li> <li>Haoni sababu ya kuishi</li> <li>Anapoongeza matumizi ya pombe au dawa za kulevya</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pigia simu ya kaunti yako ya kutoa usaidizi wakati wa mgogoro iliyo hapa chini ikiwa wewe au mtu unayemjua anakumbwa na mgogoro wa afya ya akili.

- **Kwa usaidizi haraka:** pigia 911 kwa dharura inayotishia maisha au 988 kwa dharura ya afya ya akili.
- **Kwa usaidizi wa haraka kuhusu mgogoro wa afya ya akili au mawazo ya kujiua:** wasiliana na **Simu ya Taifa ya Kuzuia Kujiua (National Suicide Prevention Lifeline) kwa 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)** au upige simu au kutuma ujumbe kwa 988. Simu hiyo ni ya bila malipo, ya siri na inapatikana 24/7/365. Unaweza pia kupigia 988 ikiwa una wasiwasi kuhusu mpendwa wako ambaye huenda anahitaji usaidizi wa mgogoro.

**Washington Recovery Help Line** ni simu inayopatikana kwa saa 24 ya usaidizi wa mgogoro na rufaa kwa wale wanaokabiliana na matatizo yanayohusiana na afya ya akili, huduma za matibabu ya tatizo la matumizi ya dawa za kulevya na tatizo la kucheza kamari. Piga simu au utume ujumbe kwa 1-866-789-1511 au 1-206-461-3219 (TTY), tuma barua pepe kwa [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org) au nenda kwenye [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org). Vijana wanaweza kuzungumza na vijana katika saa maalum: 1-866-833-6546, [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org), au [teenlink.org](http://teenlink.org).

## Nambari za kaunti za kutoa usaidizi wakati wa migogoro

Unaweza kupigia simu ya eneo lako ya usaidizi wakati wa migogoro ili kuomba usaidizi kwa ajili yako, rafiki au mwanafamilia. Angalia nambari ya kaunti ya kutoa usaidizi wakati wa migogoro hapa chini:

Eneo	Kaunti	Simu za kutoa usaidizi wakati wa migogoro
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	1-800-803-8833
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	1-888-544-9986
King	King	1-866-427-4747
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	1-800-852-2923
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	1-800-584-3578
Pierce	Pierce	1-800-576-7764
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	1-888-910-0416
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	1-877-266-1818
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	1-800-626-8137
Thurston-Mason	Mason, Thurston	1-800-270-0041

## Matarajio ya wakati utakapohudumiwa na mtoa huduma wako wa afya

Muda wa kusubiri ili kuhudumiwa na mtoa huduma hutegemea mahitaji yako ya huduma. Tazama muda unaotarajiwa wa kusubiri ili kuhudumiwa na mtoa huduma hapa chini.

- **Huduma za dharura:** Zinapatikana saa 24 kila siku, siku saba kwa wiki.
- **Huduma za haraka:** Ziara za ofisini na PCP wako, mtoa huduma wa afya ya tabia, kliniki ya huduma za haraka, au mtoa huduma mwingine ndani ya saa 24.
- **Huduma za kawaida:** Ziara na PCP wako, mtoa huduma wa afya ya tabia au mtoa huduma mwingine ndani ya siku 10. Huduma za kawaida hupangwa na zinajumuisha ziara za mara kwa mara kwa mtoa huduma kwa matatizo ya afya ambayo hayahitaji matibabu ya haraka au matibabu ya dharura.
- **Huduma za kuzuia magonjwa:** Ziara za ofisini na PCP wako au mtoa huduma mwingine ndani ya siku 30. Mifano ya huduma za kuzuia magonjwa ni pamoja na:
  - o Uchunguzi wa mwili wa kila mwaka,
  - o Ziara za uchunguzi wa afya ya mtoto,
  - o Huduma za afya za wanawake za kila mwaka, na
  - o Chanjo.

Wasiliana nasi ikiwa itachukua muda mrefu kuliko muda ulio hapo juu kuhudumiwa na mtoa huduma.



# Mafao Yako

## Mafao yanayolipiwa na Molina Healthcare

Sehemu hii inaeleza mafao na huduma zinazolipiwa na Molina Healthcare. Si orodha kamili ya huduma zinazolipiwa na bima. Wasiliana na mtoa huduma wako au wasiliana nasi ikiwa huduma unayohitaji haijaorodheshwa. Unaweza kuangalia mafao na huduma zetu katika [MolinaHealthcare.com/WA](https://MolinaHealthcare.com/WA).

Baadhi ya huduma za afya zinazolipiwa na bima zinaweza kuhitaji idhini ya mapema. Huduma zote zisizolipiwa na bima zinahitaji idhini ya mapema kutoka kwetu. Huduma zisizolipiwa na bima kupitia Apple Health bila mpango wa huduma zinazosimamiwa zinahitaji idhini ya mapema kutoka kwa HCA.

Baadhi ya huduma zimewekewa kikomo cha idadi ya ziara. Mtoa huduma wako anaweza kuomba Upanuzi wa Kikomo (LE) ikiwa unahitaji ziara zaidi. Mwambie mtoa huduma wako aombe kutupiliwa mbali kwa kanuni kutokana na hali ya kipekee (ETR) ikiwa unahitaji huduma zisizolipiwa na bima.

Huenda ukahitaji kupata rufaa kutoka kwa PCP wako na/au idhini ya mapema kutoka kwa Molina Healthcare kabla ya kupata baadhi ya huduma. Ikiwa huna rufaa au idhini ya mapema, huenda tusilipie huduma. Shirikiana na PCP wako ili kuhakikisha kuwa kuna idhini ya mapema kabla ya kupata huduma.

## Huduma za kawaida na huduma za dharura

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za dharura	Zinapatikana saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki popote nchini Marekani.
Huduma za hospitali za kulazwa au kutolazwa	Lazima ziidhinishwe nasi kwa huduma zote zisizo za dharura.
Huduma za haraka	Tumia huduma za haraka unapokuwa na tatizo la afya linalohitaji matibabu mara moja, lakini maisha yako hayako hatarini.
Huduma za kuzuia magonjwa	Tazama <a href="#">ukurasa wa 21</a>
Kulazwa hospitalini kwa huduma za kuwezesha kuishi maisha ya kawaida tena (tiba ya mwili)	Lazima ziidhinishwe nasi
Kuchanjwa/chanjo	Wanachama wetu wanastahiki kupata chanjo kutoka kwa PCP wao, duka la dawa au idara ya afya ya eneo lao. Wasiliana na mtoa huduma wako au uwasiliane na kitengo cha huduma kwa wanachama kwa maelezo zaidi kuhusu kuratibu mfululizo wako wa chanjo.  Unaweza pia kutembelea Idara ya Afya katika <a href="https://doh.wa.gov/youandyourfamily/immunization">doh.wa.gov/youandyourfamily/immunization</a> kwa maelezo zaidi.

Kituo cha Uuguzi wa Kitaalamu (SNF)	Hulipiwa na bima kwa huduma za muda mfupi zinazohitajika kimatibabu. Huduma za ziada zinaweza kupatikana. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711).
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Maduka ya dawa au dawa zinazoagizwa na daktari

Tunatumia orodha ya dawa zinazolipiwa na bima inayoitwa Orodha ya Dawa Zinazopendelewa ya Apple Health (PDL). PDL ni orodha ya dawa ambazo hulipiwa na Molina Healthcare. Mtoa huduma wako anapaswa kuagiza dawa ambazo ziko kwenye PDL. Unaweza kutupigia simu uombe:

- Nakala ya PDL.
- Taarifa kuhusu kundi la watoa huduma na wafamasia waliounda PDL.
- Nakala ya sera ya jinsi tunavyoamua ni dawa gani hulipiwa na bima.
- Jinsi ya kuomba idhini ya dawa ambayo haipo kwenye PDL.

Baadhi ya dawa hulipiwa na Apple Health bila mpango wa huduma zinazosimamiwa. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maswali au ili kupata maelezo zaidi.

Lazima uchukue dawa zako kutoka kwa duka la dawa lililo katika mtandao wetu wa watoa huduma. Hii huhakikisha kwamba dawa zako zitalipiwa na bima. Tupigie simu kwa usaidizi wa kutafuta duka la dawa lililo karibu nawe.

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za duka la dawa	Wanachama lazima watumie maduka ya dawa yanayoshiriki. Tunatumia Apple Health PDL. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa orodha ya maduka ya dawa.

## Huduma za afya kwa watoto

Watoto na vijana walio na umri wa chini ya miaka 21 wana mafao ya huduma za afya yanayoitwa Uchunguzi, Utambuzi wa Matatizo na Matibabu ya Mapema na ya Mara kwa Mara (EPSDT)<sup>2</sup>. EPSDT inajumuisha huduma kamili za uchunguzi, utambuzi wa matatizo na matibabu. Uchunguzi unaweza kusaidia kutambua mahitaji yanayoweza kuwepo ya afya ya mwili, afya ya tabia au ya ukuaji ambayo yanaweza kuhitaji uchunguzi na matibabu zaidi.

EPSDT inajumuisha uchunguzi wowote wa kutambua matatizo ya afya na matibabu yanayohitajika ili kuponya au kupata nafuu kwa tatizo la mwili au la afya ya tabia. Hii inajumuisha huduma za ziada zinazohitajika ili kumsaidia mtoto aliye na tatizo la kuchelewa kwa ukuaji.

Huduma hizi zinakusudia kuzuia maradhi kuwa mabaya na kupunguza athari ya tatizo la afya la mtoto. EPSDT huhimiza ufikiaji wa mapema na mfululizo wa huduma za afya kwa watoto na vijana.

<sup>2</sup> EPSDT hailipiwi na bima chini ya Apple Health Expansion.



Uchunguzi wa EPSDT wakati mwingine huitwa uchunguzi wa maendeleo ya mtoto au uchunguzi wa afya ya mtoto. Watoto wenye umri wa chini ya miaka 3 wanastahiki kufanyiwa uchunguzi wa afya ya mtoto kulingana na ratiba ya EPSDT ya Bright Futures na wenye umri wa miaka 3-20 wanastahiki kufanyiwa uchunguzi wa afya ya mtoto katika kila mwaka wa kalenda. Uchunguzi wa afya ya mtoto unapaswa kujumuisha yafuatayo:

- Historia kamili ya afya na ukuaji.
- Uchunguzi kamili wa mwili.
- Elimu ya afya na ushauri kulingana na umri na historia ya afya.
- Vipimo vya uwezo wa kuona.
- Vipimo vya uwezo wa kusikia.
- Vipimo vya maabara
- Uchunguzi wa sumu ya madini ya risasi mwilini.
- Tathmini ya matatizo ya kula au kulala.
- Uchunguzi wa afya ya mdomo na huduma za afya ya mdomo kutoka kwa PCP aliyehitimu wa Access to Baby and Child Dentistry (ABCD).
- Chanjo.
- Uchunguzi wa afya ya akili.
- Uchunguzi wa tatizo la matumizi ya dawa za kulevya.

Tatizo la afya linapotambuliwa na mtoa huduma wa afya wa mtoto, mtoa(watoa) huduma wa mtoto:

- Atamtibu mtoto huyo ikiwa huduma hiyo iko ndani ya huduma ambazo mtoa huduma huyo hutoa; au
- Atampatia mtoto huyo rufaa kwenda kwa mtaalamu anayefaa kwa matibabu ambayo yanaweza kujumuisha vipimo vya ziada au tathmini za kitaalamu, kama vile:
  - o Tathmini ya ukuaji,
  - o Afya changamano ya akili,
  - o Tathmini ya tatizo la matumizi ya dawa za kulevya, au
  - o Ushauri wa lishe.
- Watoa huduma wanaotoa matibabu hutuma matokeo ya huduma zao kwa watoa huduma wa uchunguzi wa EPSDT waliotoa rufaa. Huduma zote, ikiwemo zisizolipiwa na bima, kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini lazima zikaguliwe ili kuthibitisha hitaji la kimatibabu.

Huduma za ziada ni pamoja na:

Huduma	Maelezo ya ziada
Uchunguzi wa tawahudi	Unapatikana kwa watoto wote katika umri wa miezi 18 na miezi 24.
Huduma za tiba ya maungo	Kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini kwa rufaa kutoka kwa PCP wako.
Uchunguzi wa ukuaji	Uchunguzi unapatikana kwa watoto wote katika umri wa miezi tisa, miezi 18 na kati ya miezi 24 na 30.
Huduma ya Uguzi wa Kibinafsi (PDN) au Mpango Changamano wa Tiba wa Watoto (MICP) <sup>1</sup>	Hulipiwa na bima kwa watoto wenye umri wa miaka 17 na chini. Lazima ziidhinishwe nasi Kwa vijana wenye umri wa miaka 18 hadi 20, hii hulipiwa na bima kupitia Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA) <sup>1</sup> . Tazama <b>ukurasa wa 45</b> kwa maelezo ya mawasiliano.

<sup>1</sup> Huduma na usaidizi wa muda mrefu haulipiwi na bima chini ya Apple Health Expansion.



## Afya ya tabia

Huduma za afya ya tabia zinajumuisha huduma za matibabu ya afya ya akili na tatizo la matumizi ya dawa za kulevya. Tunaweza kukusaidia kutafuta mtoa huduma ikiwa unahitaji ushauri, vipimo au usaidizi wa afya ya tabia. Wasiliana nasi kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) au uchague mtoa huduma katika sajili yetu ya watoa huduma.

Huduma	Maelezo ya ziada
Uchanganuzi wa Mabadiliko ya Tabia Kulingana na Hali Husika (ABA)	Husaidia watu walio na matatizo ya tawahudi na ulemavu mwingine wa ukuaji kuboresha ujuzi wao wa mawasiliano, wa kijamii na kitabia.
Huduma za matibabu ya tatizo la matumizi ya dawa za kulevya (SUD)	<p>Huduma za matibabu ya SUD zinaweza kujumuisha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tathmini</li> <li>• Uingiliaji kati wa muda mfupi na rufaa ya matibabu</li> <li>• Tiba kwa mtu binafsi, familia na kikundi</li> <li>• Huduma bila kulazwa hospitalini, huduma kwenye kituo cha makazi na huduma za kulazwa hospitalini</li> <li>• Huduma za matibabu kwa kutumia bidhaa mbadala ili kukomesha matumizi ya opioidi</li> <li>• Usimamizi wa huduma za mtu binafsi</li> <li>• Usaidizi wa wenza</li> <li>• Huduma za Migogoro</li> <li>• Udhibiti wa matatizo ya athari za kuacha kutumia dawa za kulevya</li> </ul>
Matibabu ya afya ya akili	<p>Huduma za afya ya akili hulipiwa na bima zinapotolewa katika Shirika la Afya ya Tabia au zinapotolewa na daktari wa magonjwa ya akili, mwanasaikolojia, mshauri wa afya ya akili mwenye leseni, mhudumu wa jamii wa huduma za tiba mwenye leseni au mtaalamu wa tiba ya ushauri kwa matatizo ya ndoa na familia mwenye leseni.</p> <p>Huduma za afya ya akili zinaweza kujumuisha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tathmini ya kuandikishwa, tathmini halisi na uchunguzi</li> <li>• Usaidizi wa wenza</li> <li>• Uingiliaji kati wa matibabu ya afya ya akili kama vile: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Tiba kwa mtu binafsi, familia na kikundi</li> <li>o Huduma bila kulazwa hospitalini, huduma kwenye kituo cha makazi na huduma za kulazwa hospitalini</li> <li>o Mbinu za matibabu changamano na ya muda mfupi</li> </ul> </li> <li>• Huduma za migogoro</li> <li>• Usimamizi wa matumizi ya dawa na ufuatiliaji</li> <li>• Uratibu wa huduma na ujumuishaji wa jamii</li> </ul>
Dawa za Tatizo la Matumizi ya Opioidi (MOUD)	Hapo awali zilijulikana kama Matibabu Yanayowezeshwa na Dawa (MAT) Dawa zinazotumika kutibu matatizo fulani ya matumizi ya dawa za kulevya Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi.
Uingiliaji Kati wa Matibabu ya Tatizo Baya la Kucheza Kamari	<p>Huduma zinazolipiwa na bima ni pamoja na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tathmini</li> <li>• Huduma za tiba kwa mtu binafsi, familia na/au kikundi</li> </ul>

Washington State Family Youth System Partner Round Table (FYSPRT) hutoa jukwaa kwa familia, vijana, mifumo na jamii ili kuimarisha rasilimali endelevu kwa kutoa mbinu za kijamii za kushughulikia mahitaji maalum ya afya ya tabia ya watoto, vijana na familia.

Tembelea tovuti ya Care Authority (HCA) kwa taarifa zaidi: [hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt](https://hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt).

Kando na huduma za Afya ya Tabia zinazolipiwa na Apple Health, Molina Healthcare ina fedha chache za General Fund-State (GFS) ambazo zinaweza kutumika kwa wanachama wakati huduma hailipiwi na Apple Health. Upatikanaji wa fedha hizi hauhakikishwi na zikiisha, huduma zinazohusiana hazitapatikana. Health Care Authority (HCA) imechagua matumizi yanayopewa kipaumbele ya fedha hizi, ambayo lazima yatimize sharti la kuhitajika kimatibabu na kuombwa na mtoa huduma aliye na kandarasi kulingana na sera za Molina Healthcare. Fedha za GFS zinaweza kutumika kwa huduma zifuatazo ikiwa fedha hizo zinapatikana. Huduma zinazopewa kipaumbele cha kwanza ni pamoja na:

- Huduma za matibabu ya Tatizo la Matumizi ya Dawa za Kulevya (SUD)
- Huduma za Binafsi za Afya ya Tabia
- Huduma katika Kituo cha Makazi, ikiwa ni pamoja na lakini sio tu: Chumba na chakula katika vituo vya kusaidia kuzuia kulazwa hospitalini, kituo cha makazi kwa huduma za tatizo la matumizi ya dawa za kulevya na afya ya akili au vituo vya huduma za tiba ambavyo sio sehemu ya hospitali Vituo vya Tathmini na Matibabu
- Matibabu ya Uangalizi Makini, ikiwemo huduma na usaidizi kutoka kwa Mpango wa Matibabu Shadidi kwenye Jamii usio wa Medicaid (PACT)
- Vipimo vya Uchunguzi wa Mkojo
- Uingiliaji Kati wa Tiba kwa ajili ya watoto
- Huduma za Kukomesha Matumizi ya Dawa za Kulevya
- Usimamizi wa Huduma za Mtu Binafsi katika Huduma za Kuwezesha Kuishi Maisha ya Kawaida

Tafadhali muulize mtoa huduma wako ikiwa huduma za ziada zinaweza kutolewa (ikiwa rasilimali zinapatikana).

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma ya tiba ya lishe	Hulipiwa na bima kwa wateja wenye umri wa miaka 20 na chini inapohitajika kimatibabu na baada ya kupewa rufaa na mtoa huduma baada ya uchunguzi wa EPSDT. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inajumuisha huduma ya tiba ya lishe, tathmini ya lishe, na ushauri kwa matatizo ambayo ni sehemu ya huduma zinazotolewa na mtaalamu wa lishe aliyesajliwa (RD) za kutathmini na kutibu.</li> </ul>
Lishe ya kuingiza chakula tumboni kwa neli na ya kuingiza chakula ndani ya mishipa ya damu	Nyongeza na bidhaa za lishe zinazoingizwa ndani ya mishipa ya damu kwa washiriki wote. Bidhaa na vifaa vya kuingiza chakula tumboni kwa neli kwa washiriki wa umri wote wanaolishwa kwa neli. Bidhaa za lishe zinazoingizwa mwilini kwa neli kupitia kwa mdomo kwa wateja wenye umri wa miaka 20 na chini kwa muda mfupi ili kushughulikia ugonjwa mbaya.

## Lishe Mahitaji maalum ya huduma za afya au ugonjwa wa muda mrefu

Unaweza kustahiki huduma za ziada kupitia mpango wetu wa Huduma za Afya za Nyumbani<sup>3</sup> au huduma za uratibu wa huduma ikiwa una mahitaji maalum ya afya au ugonjwa wa muda mrefu. Hii inaweza kujumuisha ufikiaji wa moja kwa moja kwa wataalamu. Katika baadhi ya hali, unaweza kutumia mtaalamu wako kama PCP wako. Tupigie simu kwa maelezo zaidi kuhusu uratibu wa huduma na usimamizi wa huduma za mtu binafsi.

### Tiba

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za kuwezesha kuishi maisha ya kawaida bila kulazwa hospitalini (tiba za utendaji kazi, mwili na matatizo ya kunena)	<p>Mafao haya yana kikomo. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi. Vikomo vinaweza kutumika ikiwa huduma zitatolewa katika mojawapo ya hali zifuatazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kliniki isiyo ya kulazwa</li> <li>• Hospitali isiyo ya kulazwa</li> <li>• Nyumbani na shirika la huduma za afya za nyumbani ambalo limeidhinishwa na Medicare zinapotolewa kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini katika kituo cha matatizo ya neva kilichoidhinishwa. Tazama: <a href="https://doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-199-NDCList.pdf">doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-199-NDCList.pdf</a></li> </ul>
Huduma za kusaidia kuweza kuishi maisha ya kila siku	<p>Huduma za afya zinazokusaidia kudumisha, kujifunza au kuboresha ujuzi na utendaji kwa ajili ya maisha ya kila siku ambao haukupatikana kwa sababu ya maradhi ya kuzaliwa nayo, ya kijenetiki au uliyopata ukiwa mdogo. Mafao haya yana kikomo. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi.</p> <p>Vikomo vinaweza kutumika ikiwa huduma zitatolewa katika mojawapo ya hali zifuatazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kliniki isiyo ya kulazwa</li> <li>• Hospitali isiyo ya kulazwa</li> <li>• Nyumbani na shirika la kutoa huduma za dawa ukiwa nyumbani ambalo limeidhinishwa na Medicare zinapotolewa kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini katika kituo cha matatizo ya neva kilichoidhinishwa. Tazama: <a href="https://doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-199-NDCList.pdf">doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-199-NDCList.pdf</a></li> </ul>

<sup>3</sup> Mpango wa Huduma za Afya za Nyumbani haulipiwi na bima chini ya Apple Health Expansion.

## Utaalamu

Huduma	Maelezo ya ziada
Antijeni (Majimaji ya Mzio)	Sindano za mzio.
Upasuaji wa kupunguza uzito wa mwili	Idhini ya mapema inahitajika kwa upasuaji wa kupunguza uzito wa mwili. Inapatikana tu katika Vituo vya Ubora (COE) vilivyoidhinishwa na HCA.
Tiba ya kudhibiti utendaji wa mwili	Inategemea masharti ya mpango.
Tibakemikali	Baadhi ya huduma zinaweza kuhitaji idhini ya mapema.
Upasuaji wa kuimarisha sura	Unatolewa tu pale ambapo upasuaji na huduma zinazohusiana na vifaa hutolewa ili kurekebisha kasoro za kifiziolojia zilizotokea baada ya kuzaliwa, ugonjwa, jeraha la mwili au ili kurekebisha kasoro zilizotokana na tiba ya kukata matiti baada ya matibabu ya saratani.
Bidhaa za kisukari	Bidhaa chache zinapatikana bila idhini ya mapema. Bidhaa za ziada zinapatikana kwa idhini ya mapema.
Dialisisi	Huduma hizi zinaweza kuhitaji idhini ya mapema.
Matibabu ya Homa ya Manjano ya C (Hepatitis C)	Mtoa huduma yeyote mwenye leseni ya kuagiza dawa za kupambana na virusi moja kwa moja anaruhusiwa kutathmini na kutibu wanachama wa Apple Health. Hii ni pamoja na watoa huduma wa msingi wa matibabu, vituo vya matibabu ya tatizo la matumizi ya dawa za kulevya na wengine. Baadhi ya dawa za kutibu Homa ya Manjano ya C hulipiwa na Apple Health bila mpango wa huduma zinazosimamiwa. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) ili upate maelezo zaidi.
Upandikizaji wa sehemu za mwili	Baadhi ya upandikizaji wa sehemu za mwili hulipiwa na Apple Health bila mpango wa huduma zinazosimamiwa. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi.
Huduma za oksijeni na matatizo ya upumuaji	Oksijeni na/au vifaa, bidhaa na huduma za tiba ya matatizo ya upumuaji zinazohitajika kimatibabu kwa washiriki wanaostahiki.
Tiba ya miguu	Mafao haya yana kikomo. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa taarifa mahususi.
Kuacha kuvuta sigara	Hulipiwa na bima kwa wateja wote walio au wasio na rufaa ya PCP au idhini ya mapema. Piga simu kwa Idara yetu ya Usimamizi wa Afya ili kujifunza kuhusu mpango wa kuacha kutumia tumbaku wa <b>Molina My Health – Tobacco Cessation</b> kwa (866) 891-2320 (TTY 711).
Huduma za afya kwa wabadili jinsia	Huduma zinazohusiana na afya ya wabadili jinsia na matibabu ya tatizo la kutoridhishwa na jinsia yako ni pamoja na tiba ya kubadili homoni, tiba ya kuzuia kubalehe na huduma za afya ya akili. Huduma hizi zinaweza kuhitaji uidhinishaji wa mapema.
Uchunguzi na ufuatiliaji wa kifua kikuu (TB)	Una chaguo la kwenda kwa PCP wako au idara ya afya ya eneo lako.

## Huduma za masikio na macho

Huduma	Maelezo ya ziada
Vipimo vya uwezo wa kusikia	Kipimo cha uchanganuzi wa uwezo wa kusikia.
Vifaa vya kupandikizwa kwenye komboli na Vifaa vya Usaidizi wa Kusikiza Vinavyopitisha Sauti kwa Mifupa (BAHA).	<p>Vifaa vya Kupandikizwa kwenye Komboli katika Masikio Yote Mawili, ikiwa ni pamoja na vipandikizwa, sehemu, vifuasi, betri, chaja na ukarabati ni mafao yanayolipiwa na bima kwa watu wote.</p> <p>BAHA, ikiwa ni pamoja na vifaa vya BAHA (vinavyopandikizwa kwa upasuaji na vipande vyororo vya kutia kichwani), sehemu za kubadilisha na betri ni mafao kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini.</p>
Tathmini za macho na miwani	<p>Lazima utumie mtandao wetu wa watoa huduma. Tupigie simu kwa maelezo ya mafao. Kwa watoto wenye umri wa miaka 20 na chini, miwani na vifaa vya miwani hulipiwa na bima. Unaweza kupata bidhaa za miwani katika: <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/">https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/</a>.</p> <p>Kwa watu wazima wanaohitaji miwani kwa gharama iliyopunguzwa, unaweza kununua fremu za miwani na lenzi kutoka kwa watoa huduma wa macho wanaoshiriki. Pata orodha ya watoa huduma wanaoshiriki katika: <a href="https://hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/optical_providers_adult_medicaid.pdf">hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/optical_providers_adult_medicaid.pdf</a>.</p> <p>Molina huwapa wanachama wenye umri wa miaka 21+, miwani bila gharama kutoka kwa Zenni Eyewear! Vinjari zaidi ya mitindo 55 mtandaoni ikiwemo miwani yenye lenzi mbili na lenzi zenye fokasi kadhaa. Kisha ipime mtandaoni. Miwani yako itaundwa ilivyoagizwa na kuletwa hadi mlangoni mwako. Pata maelezo zaidi katika <a href="https://MolinaHealthcare.com/memberWA">MolinaHealthcare.com/memberWA</a>.</p>
Uchunguzi wa hali ya kusikia na visaidizi vya kusikia	<p>Uchunguzi ni manufaa yanayolipwa na bima kwa watu wote.</p> <p>Visaidizi vya kusikia vinapatikana kwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Watoto wenye umri wa miaka 20 na kurudi chini</li> <li>• Watu wazima wanaotimiza vigezo vya mpango</li> </ul> <p>Visaidizi vya kusikia vya kutumika kwa sikio moja ikijumuisha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uwekaji</li> <li>• Kufuatilia</li> <li>• Betri</li> </ul>

## Kupanga uzazi/afya ya uzazi

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za Kupanga Uzazi ikijumuisha dawa na njia za kupanga uzazi za kununua dukani, njia za kuzuia mimba na njia za dharura za kuzuia mimba (Plan B)	Unaweza kutumia watoa huduma wetu washirika au utembelee idara ya afya iliyo karibu nawe au kliniki ya kupanga uzazi.
Uchunguzi wa UKIMWI	Unaweza kutembelea kliniki ya kupanga uzazi, idara ya afya iliyo karibu nawe au PCP wako ili ufanyiwe uchunguzi.
Bima ya Baada ya Kujifungua (APC, After-Pregnancy Coverage)	Ikiwa umejiandikisha katika bima ya Apple Health na una mimba, unaweza kupata bima ya baada ya kujifungua ya hadi miezi 12 baada ya kujifungua. Pata maelezo zaidi katika <a href="https://hca.wa.gov/apc">hca.wa.gov/apc</a> .

## Vifaa na bidhaa za matibabu

Tunalipia vifaa au bidhaa za matibabu vinapohitajika kimatibabu na vimeagizwa na daktari wako. Lazima tuidhinishhe mapema vifaa na bidhaa nyingi kabla ya kuvilipia. Tupigie simu ili upate maelezo zaidi kuhusu vifaa na bidhaa za matibabu zinazolipiwa na bima.

Huduma	Maelezo ya ziada
Vifaa vya matibabu	Vifaa vingi lazima viidhinishwe mapema. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi.
Bidhaa za matibabu	Bidhaa nyingi lazima ziidhinishwe mapema. Tupigie simu kwa 1-800-869-7165 (TTY 711) kwa maelezo mahususi.



## Vipimo vya maabara na eksirei


Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za eksirei na skani za kimatibabu	Baadhi ya huduma zinaweza kuhitaji idhini ya mapema.
Huduma za vipimo vya maabara na eksirei	<p>Baadhi ya huduma zinaweza kuhitaji idhini ya mapema.</p> <p>Vizuizi vilivyoonyeshwa hapa chini ni vya huduma za uchunguzi wa ugonjwa kwa wagonjwa wasiolazwa hospitalini pekee:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchunguzi wa matumizi ya dawa za kulevya unapohitajika kimatibabu pekee na: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Umeagizwa na daktari kama sehemu ya uchunguzi wa kimatibabu;</li> <li>au</li> <li>o Kama uchunguzi wa ugonjwa wa matumizi ya dawa za kulevya unahitajika ili kutathmini ikiwa unafaa kutibiwa au kufanyiwa vipimo vya kimatibabu.</li> </ul> </li> </ul> <p>Huduma za eksirei za kufanyiwa nyumbani kwa mteja au kituo cha matibabu zinatimia tu picha ambazo hazihusishi matumizi ya vitu vya kudhibiti jinsi mionzi inavyopita mwilini.</p>

## Afya ya wanawake na uzazi


Huduma	Maelezo ya ziada
Pampu za matiti	Aina zingine zinaweza kuhitaji kuidhinishwa mapema.
Huduma za uzazi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huduma ya kabla ya kujifungua: kutembelea ofisi mara kwa mara na huduma zinazohusiana kutoka kwa mtoa huduma unayependa.</li> <li>• Kujifungulia hospitalini, kituo cha kujifungua au kujifungulia nyumbani. Zungumza na mtoa huduma wako wa uzazi ili kutambua chaguo bora la kujifungua linalokufaa.</li> <li>• Huduma ya kujifungua inayotolewa na mkunga mwenye leseni, muuguzi mkunga au daktari.</li> <li>• Miezi 12 ya huduma ya kina ya baada ya kujifungua kwa mtu aliyejifungua.</li> <li>• Mwaka mmoja wa huduma ya matibabu kwa watoto wachanga.</li> <li>• Kunyonyesha - Ushauri wa kunyonyesha.</li> </ul>
Huduma ya afya ya wanawake	Huduma za afya za kawaida na za uzuiaji kama vile huduma ya uzazi na ya kabla ya kujifungua, uchunguzi wa matiti, afya ya uzazi, uchunguzi wa jumla, huduma za kuzuia mimba, vipimo na matibabu ya magonjwa ya zinaa na kunyonyesha.

## Huduma zaidi tunazotoa


 **Molina Help Finder**  
Usaidizi wa kupata nyenzo za huduma kama vile nyumba, mafunzo ya kazi, usafiri, elimu na mengineyo. Tembelea [MolinaHelpFinder.com](https://www.molinahelpfinder.com).

 **Nambari ya Simu ya Huduma ya Ushauri wa Muuguzi Inayopatikana Saa 24**  
Piga simu wakati wowote, mchana au usiku ili uzungumze na muuguzi aliyesajiliwa.

- 1-888-275-8750 Kiingereza na lugha zingine
- TTY 711 Viziwi na wenye shida ya kusikia

 **Text4baby**  
Unaweza kujisajili ili upokee ujumbe wa maandishi bila malipo kuhusu huduma ya kabla ya kujifungua, afya ya mtoto, kumlea mtoto wako na mengineyo. Jisajili kwa kutuma ujumbe wa neno "BABY" kwa nambari 511411 au nenda katika [text4baby.org](https://text4baby.org). Unaweza kutozwa ada za simu na intaneti.

 **Kupata dawa za kutumia kwa siku 90**  
Okoa muda kwa kupata dawa za kutumia kwa siku 90 kwa dawa maalum za muda mrefu.

 **DentistLink**  
Unganishwa na daktari wa meno aliye karibu nawe anayekubali bima ya Apple Health katika [dentistlink.org](https://dentistlink.org).  
*Nyenzo hii inapatikana kwa washirika wote wa Apple Health katika jimbo la Washington.*



## Mipango ya Udhibiti wa Afya

Molina Healthcare inatoa mipango ya kukusaidia wewe na familia yako kuelewa vizuri hali zenu za afya. Unaweza kupigiwa simu na mdhibiti wa hali (muuguzi na mtaalamu wa lishe aliyesajiliwa) anayeweza kukupa elimu na msaada kulingana na mahitaji yako ya huduma ya afya. Unaweza pia kutumiwa nyenzo za elimu ya afya kulingana na malengo ambayo wewe na mdhibiti wa hali mmeweka.

### Ninajiandikishaje?

Ili kujiunga kwenye mpango, lazima utimize masharti fulani. Washirika wanaotimiza masharti huandikishwa kiotomatiki. Molina Healthcare hutumia maelezo yafuatayo kuwatambua washirika wa mipango yetu ya Udhibiti wa Afya:

- Madai
- Duka la dawa
- Mipango mingine ya udhibiti wa afya
- Unaweza kujielekeza mwenyewe kwenye mpango au unaweza kuelekezwa na mtoa huduma wako. Ni juu yako ikiwa unataka kujiunga kwenye mpango. Unaweza kuomba uondolewe wakati wowote.

Mipango unayoweza kupata bila malipo inajumuisha:



### Molina My Health – Mpango wa Kuacha Kutumia Tumbaku

Washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wako tayari kujaribu kuacha kutumia tumbaku watashirikiana moja kwa moja na Mwalimu wa Afya aliyehitimu ili:

- Kuunda mpango binafsi wa huduma ya kuacha kutumia tumbaku
- Kupata msaada katika utaratibu wote wa kuacha kutumia tumbaku

Nyenzo zingine za kukusaidia uache kuvuta sigara: [Smokefree.gov](https://www.smokefree.gov)



### Molina My Health – Mpango wa Udhibiti wa Unene

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 au zaidi, ambao wangependa kupunguza unene (isipokuwa wale waliopangiwa kufanyiwa upasuaji wa kupunguza unene). Mdhibiti wa hali:

- Atashirikiana nawe kuunda mpango wa huduma ya udhibiti wa unene
- Atahakikisha kuwa mpango wa huduma umebinafsishwa ili kutimiza mahitaji yako
- Atakusaidia kufikia malengo yako ya kupunguza unene



### **Molina My Health – Mpango wa Ushauri wa Lishe**

Molina inatoa Mpango wa Ushauri wa Lishe wa kukusaidia katika mahitaji yako ya afya ya lishe. Mtaalamu wa Lishe Aliyesajiliwa atashirikiana nawe kwa ukaribu ili:

- Kuelewa matatizo yako ya kiafya
- Kushirikiana pamoja nawe kuunda mpango binafsi wa huduma
- Kukupa zana na visaidizi vya kuweza kudhibiti vizuri hali yako ya afya mwenyewe. Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa wa Pumu kwa washirika ambao ni watoto na watu wazima wenye umri wa miaka 2 na zaidi ambao wana ugonjwa wa pumu. Mdhibiti wa hali atakusaidia:
- Kuelewa na kutambua dalili za ugonjwa wako
- Kuepuka visababishi vinavyozidisha dalili za ugonjwa
- Kuelewa dawa zako za ugonjwa wa pumu ulizoagizwa



### **Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa wa Kisukari**

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wana ugonjwa wa kisukari. Washirika wataashirikiana na mdhibiti wa hali yao na kujifunza kuhusu

- Kula vyakula vya afya
- Umuhimu wa kupima kiwango cha sukari kwenye damu yako na kujua kiwango chako cha himoglobini A1c
- Umuhimu wa kufanya mazoezi kila siku
- Kufuata mpango wa kudhibiti mwenyewe ugonjwa wa kisukari uliowekwa na daktari wako



### **Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa Moyo**

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wana ugonjwa wa moyo. Washirika watajifunza kutoka kwa wadhibiti wa hali zao kuhusu:

- Kula vyakula vya afya kwa moyo
- Kufuatilia unene wako
- Kuripoti mabadiliko ya dalili za ugonjwa kwa daktari
- Umuhimu wa kufanya mazoezi kila siku na kumeza dawa jinsi ilivyoagizwa



### **Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa wa COPD**

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wana ugonjwa wa COPD. Washirika watajifunza kutoka kwa wasimamizi wa hali zao kuhusu:

- Mazoezi ya kupumua
- Kupanga na kufanya mazoezi ya kutembea
- Hatua za usalama zinazohusiana na oksijeni
- Umuhimu wa kumeza dawa jinsi ilivyoagizwa



### **Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa wa Shinikizo la Damu/Presha**

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wana ugonjwa wa shinikizo la juu la damu/presha. Washirika watajifunza kutoka kwa wasimamizi wa hali zao kuhusu:

- Kula vyakula v ya afya kwa moyo
- Kuchunguza shinikizo la damu/presha
- Umuhimu wa kufanya mazoezi kila siku
- Umuhimu wa kumeza dawa jinsi ilivyoagizwa



### **Molina My Health – Kuishi na Ugonjwa wa Msongo wa Mawazo**

Kwa washirika ambao ni watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao pengine wana ugonjwa wa msongo wa mawazo au pengine wanaonyesha dalili za ugonjwa wa msongo wa mawazo. Mpango huu umebuniwa ili:

- Kusaidia kutambua dalili mapema
- Kutoa elimu, ushauri na msaada
- Kufunza ujuzi wa kukabiliana na changamoto za maisha
- Kueleza huduma zinazopatikana, chaguo za matibabu na msaada wa jamii

## Manufaa Yaliyoongezwa Thamani (VAB, Value-Added Benefits)

Manufaa yaliyoongezwa thamani (VAB) yanatolewa na Molina Healthcare na yanaongezwa kwenye manufaa yako ya Apple Health. Haya yanaweza kukupa chaguo zaidi za huduma na kushughulikia vigezo vya kijamii vya afya. VAB ni ya hiari na yanatolewa kwako bila malipo.

### Mpango wa Zawadi kwa Washirika\*

Molina huwapa zawadi washirika kwa kukamilisha shughuli maalum za afya kama vile chanjo, huduma ya kabla ya kujifungua na uchunguzi wa ugonjwa wa kisukari.

Ili uone orodha ya huduma za kupata zawadi zinazopatikana kwa ajili yako na familia yako, tembelea

[MolinaHealthcare.com/WA-Medicaid-Wellness](https://MolinaHealthcare.com/WA-Medicaid-Wellness).



Molina inarahisisha zaidi kupata zawadi zako za afya. Tujulishe tu unapokamilisha shughuli zako za afya na tutathibitisha maelezo hayo na kukupa zawadi yako!

### Nitapataje zawadi zangu?

1. Kamilisha huduma zako (au za watoto wako) zinazostahili kwa wakatio.
2. Tembelea [ukurasa wetu wa wavuti](#) ili upate maagizo ya jinsi ya kupokea zawadi yako!

### Maelezo Muhimu:

- Washirika wa Apple Health wanaweza kupata jumla ya zawadi za hadi kiasi cha \$200 kila mwaka.
- Unaweza kupata zawadi mara moja kwa mwaka. Kwa mfano, kipimo cha Diabetes A1C kinapaswa kufanywa kila baada ya miezi 3 hadi 6 lakini unaweza kupata zawadi moja pekee ya kiasi cha \$25 kila mwaka.
- Maombi yote ya zawadi yanapaswa kutumwa kwa Molina Healthcare kufikia tarehe 31 Januari 2025, kwa huduma ulizokamilisha mwaka wa 2024.

### Una maswali?

Tafadhali piga simu kwa Huduma za Washirika kwa nambari: 1-800-869-7165 (TTY 711)

*\*Zawadi za afya zinaweza kubadilika bila taarifa. Vizuizi vinatumika.*

## Miwani ya Bure

Pendeza. Ona vizuri hata zaidi. Washirika wa Molina sasa wanaweza kupata miwani ya bure kutoka Zenni Eyewear! Manufaa haya ni ya washirika wenye umri wa miaka 21 na zaidi.

Pitia zaidi ya mitindo 55 mtandaoni, ikijumuisha lenzi za kuona mbali na karibu na za kuona umbali wote vizuri. Zijaribu mtandaoni. Kisha unaletewa miwani yako ya kuagiza moja kwa moja nyumbani!

Fuata hatua hizi rahisi:

- Nenda katika [Molina.zennioptical.com](https://Molina.zennioptical.com) ukitumia kompyuta yenye kamera, simu ya mkononi au tableti
- Thibitisha maelezo yako
- Tumia Zana ya Kujaribu Mtandaoni ya Zenni
- Weka au piga picha ya miwani uliyoagizwa
- Pata miwani unayopenda



## Uanachama wa Klabu ya Wavulana na Wasichana

Molina inalipa ada ya uanachama wa kila mwaka\*\* kwa washirika wa Apple Health wenye umri wa miaka 6 hadi 18, katika Klabu ya Wavulana na Wasichana katika Jimbo la. Mtoto anaweza:

- Kwenda kwenye klabu wakati imefunguliwa ikijumuisha baada ya shule (inafunguliwa hadi saa 7:30 p.m.)
- Kwenda kwenye Klabu ya Majira ya Joto
- Mipango ya baada ya shule inayoangazia mitindo ya maisha ya afya, hali nzuri ya mwili na msaada wa kazi ya kufanyia nyumbani
- Klabu nyingi hutoa chakula au chakula chepesi cha bure
- Klabu zingine zinaweza kutoa huduma ya usafiri ya bure kutoka katika shule ya mtoto wako hadi kwenye Klabu
- Na mengine mengi!

Tembelea Klabu ya Wavulana na Wasichana iliyo karibu nawe na uonyeshe Kadi ya Kitambulisho chako cha Mshirika wa Molina ili ujisajili. Unaweza pia kutembelea [Washingtonclubs.org/locations](https://Washingtonclubs.org/locations) ili utafute klabu iliyo karibu nawe!

*\*\*Manufaa ya uanachama wa Klabu ya Wavulana na Wasichana yanalipia ada ya uanachama wa kila mwaka pekee. Klabu zingine hutoza ada za kushiriki kila mwezi, ambazo zinapaswa kulipwa na mshirika. Ufadhili zaidi wa elimu unaweza kupatikana, tafadhali uliza Klabu ya Wavulana na Wasichana iliyo karibu nawe.*

## Vyakula Vilivyotayarishwa Maalum kwa Matibabu kutoka FarmboxRx

Molina inatoa vyakula vya FarmboxRx na huduma za msaada wa baada ya kuruhusiwa kuondoka hospitalini kwa washirika wanaostahili unapopata nafuu:

- Idadi ya hadi vyakula 28 vya afya vilivyotayarishwa na wapishi baada ya kulazwa hospitalini
- Vyakula viwili kwa siku kwa wiki moja, hadi kipindi cha wiki mbili
- Vyakula bora
- Chakula kilicho tayari kuliwa ndani ya dakika 2 hadi 3 tu
- Huhitaji kukitayarisha!

Ili upate maelezo zaidi, zungumza na mwalimu wako wa Molina Transitions of Care baada ya kulazwa hospitalini.

## Mpango wa Msaada wa Simu Mahiri<sup>▲</sup>

Washirika wanaostahili wanaweza kupata mpango huu wa kipekee wa huduma wa Molina bila malipo yoyote, unaojumuisha:

- Kupiga Simu Bila Kikomo
- Kutuma Ujumbe Bila Kikomo
- Kupiga Simu za Kimataifa<sup>▲▲</sup>

Molina inashirikiana na TruConnect kwenye mpango huu wa msaada.

Jisajili leo! Tembelea

[TruConnect.com/Molina](https://TruConnect.com/Molina) au piga simu kwa nambari 1-844-700-0795 (TTY 711).

<sup>▲</sup>Manufaa haya ni ya washirika wanaostahili kupokea manufaa ya Mpango wa Simu ya Huduma ya Dharura na Muunganisho wa Bei Nafuu wa FCC (ACP, Lifeline and Affordable Connectivity Program).

<sup>▲▲</sup>Manufaa ya kipekee kwa washirika wa Molina: Nchi maalum zinajumuisha Meksiko, Kanada, Uchina, Korea Kusini na Vietnamu.



## Matibabu ya Dharura ya Mtandaoni

Ikiwa hujihisi vizuri na huwezi kutembelea mtoa huduma wako wa matibabu ya msingi (PCP, Primary Care Provider), Molina Healthcare inakuletea huduma mahali ulipo – kwa usalama - kupitia matibabu ya dharura ya mtandaoni kupitia Teladoc bila malipo.<sup>+</sup> Kwa matibabu ya dharura ya mtandaoni, unaweza kuzungumza na daktari aliyeidhinishwa na bodi kwenye simu, simu mahiri, tableti au kompyuta yako saa 24 kwa siku 7.



Matibabu ya dharura ya mtandaoni ni bora kwa:

- Magonjwa madogo kama vile mafua, maambukizo ya uwazi kwenye uso, kuwashwa koo, macho ya rangi ya waridi na mizio.

Jisajili kwa huduma leo ili uwe tayari kuipokea.

- Nenda katika [member.teladoc.com/molinawa](https://member.teladoc.com/molinawa)
- Piga simu kwa nambari 1-800-835-2362 (TTY 711)
- Pakua programu ya Teladoc: [teladoc.com/mobile](https://teladoc.com/mobile)

Huduma za tafsiri zinapatikana. Kwa hali za dharura, piga simu kwa nambari 911.

<sup>+</sup>Molina inatoa huduma hii bila malipo kwa washirika wetu wa Apple Health katika jimbo la Washington kupitia Watoa huduma waliopewa kandarasi na Teladoc. Unaweza kutozwa ada ya simu na intaneti.



## Afya ya Tabia na Huduma za Mtandaoni

Molina Healthcare inashirikiana na watoa huduma kadhaa wa matibabu ya mtandaoni na mifumo ya afya inayoweza kutoa msaada unapohisi upweke au unahitaji matibabu ya afya ya akili na huduma za matibabu ya ugonjwa wa matumizi ya dawa za kulevywa. Unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu msaada hii kwenye ukurasa wa wavuti wa Molina Healthcare wa manufaa yaliyoongezwa thamani chini ya kichwa cha *Afya ya Tabia na Uponaji*, tembelea [MolinaHealthcare.com/MemberWA](https://MolinaHealthcare.com/MemberWA).

### Zungumza na mtoa huduma ya afya ya tabia ukiwa nyumbani kwako.

Molina Healthcare imepanua huduma zetu za mtandaoni ili kujumuisha huduma ya afya ya akili kupitia Teladoc. Sasa washirika wanaweza kupokea tiba ya siri katika mazingira unayochagua.

- Kupata msaada wa kukabiliana na wasiwasi, matatizo ya kula, msongo wa mawazo, huzuni, changamoto za familia na mengineyo
- Kuchagua mtoa huduma kutoka kwa wataalamu wa ugonjwa wa akili, wanaikolojia au madaktari wenye leseni walioidhinishwa na bodi
- Kuchagua daktari kulingana na utaalamu, mahali, lugha, jinsia na uwezo wa kuagiza dawa

Panga miadi ya ziara yako ya mtandaoni. Miadi inapatikana siku saba kwa wiki, saa 7 a.m. hadi 9 p.m. saa za eneo. Washirika pia wanaweza kuendelea kushirikiana na daktari mmoja kwa miadi inayoendelea!

Panga miadi ya matibabu ya siri leo! Tembelea [Teladoc.com/MolinaWA](https://Teladoc.com/MolinaWA) au piga simu kwa nambari (800) 835-2362 (TTY 711).

Kwa hali za dharura, piga simu kwa nambari 911.

### Programu ya BeMe (usaidizi wa kukabiliana na hisia)

BeMe ni programu ya afya ya akili iliyoungwa kwa kuzingatia vijana (wenye umri wa miaka 13 hadi 19) ili kusaidia kudhibiti hisia na changamoto (k.m. dhiki ya shuleni, kukuza hali ya kujiamini, kukuza mazoea bora, kuboresha mahusiano na mawasiliano na kukabiliana na uchokozi). Programu hii inaweza kutoa mafunzo ya moja kwa moja na usaidizi wa dharura ikihitajika.

Tafuta programu ya “BeMe” kwenye Apple App Store au Google Play Store na uipakue au uchanganue msimbo huu wa QR.



### Programu ya Pyx Health (usaidizi wa kukabiliana na upweke na wasiwasi)

Hakuna yeyote anayepaswa kukabiliana na changamoto za maisha peke yake. Hiyo sababu tunawapa washirika programu ya Pyx Health. Jihisi vizuri kila siku ukiwa na mwenzako na ucheshi kupitia usaidizi wa teknolojia na wafanyakazi wenye huruma.

Jisajili leo! Tafuta “Pyx Health” kwenye Apple App Store au Google Play Store. Ili upate maelezo zaidi, tembelea [MolinaHealthcare.com/MemberWA](https://MolinaHealthcare.com/MemberWA).

## Mpango wa Matibabu

### Huduma za udhibiti wa hali ngumu

Udhibiti wa hali ngumu ni huduma ya kuwasaidia washirika wenye mahitaji magumu au mengi ya huduma ya afya kupata matibabu na huduma. Wadhhibiti wa hali husaidia kupanga matibabu yako kwa kuzingatia malengo yako. Mwakilishi wa mpango anaweza kupendekeza udhibiti wa hali kulingana na maswali uliyojibu katika uchunguzi wako wa afya wa kwanza (Uchunguzi wa Afya) baada ya kujiandikisha.

Unaweza kuomba huduma za udhibiti wa hali kwa ajili yako au mwanafamilia wako wakati wowote. Watoa huduma za afya, wanaounda mipango ya kuruhusiwa kuondoka hospitalini, walezi na mipango ya udhibiti wa matibabu inaweza pia kukuelekeza kwa huduma ya udhibiti wa hali. Lazima utoe idhini ya kupokea huduma za udhibiti wa hali. Ukiwa na maswali yoyote, piga simu kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711).

## Huduma zaidi za Mpango wa Matibabu tunazoweza kutoa

### Mabadiliko ya baada ya kutoka jela

Molina Healthcare of Washington ina timu maalum ya kusaidia kufanya mabadiliko na kupanga matibabu kwa washirika wote waliofungwa jela katika jela za jiji na wilaya, vituo vya Idara ya Urekebishaji na jela za watoto na vituo vya kurekebisha tabia. Baada ya kujulishwa, wafanyakazi wa udhibiti wa hali watapanga huduma ya matibabu na washirika, wafanyakazi wa jela na washirika husika ili kuunda mpango wa kujiunga tena katika jamii, kutoa nyenzo za msaada na kuhakikisha wanajiunga tena katika jamii kwa urahisi.

Mpango wa huduma ya mabadiliko utatolewa hadi siku 30 za kwanza baada ya kufungwa jela au kama inavyohitajika baada ya washirika kuachiliwa na zinaweza kuwa ni pamoja na, lakini si tu:

- Kuwasaidia washirika kusafiri kwenda kuhudhuria miadi
- Kuanzisha huduma ya matibabu na watoa huduma wa matibabu na/au afya ya tabia
- Kutoa misaada ya nyumba
- Msaada wa ajira unapohitajika
- Huduma zingine za usaidizi zinapombwa

Huduma zaidi za mpango wa matibabu zinajumuisha kuhakikisha hakuna kucheleweshwa au mapengo katika huduma kwa kuharakisha uidhinishaji wa huduma na dawa inavyohitajika.

### Udhibiti wa Hali

Huduma za Udhibiti wa Hali zinatolewa na wauguzi na watoa huduma za jamii wanaowasaidia washirika kudhibiti magonjwa sugu na vizuizi vya kujitunza. Wadhhibiti wa hali wanaweza kusaidia kwa:

- Kupanga huduma ya matibabu na watoa huduma wako
- Kukuelekeza kwa huduma zinazohitajika
- Kukuunganisha na nyenzo za jamii
- Kutoa mafunzo na elimu ya afya
- Kusaidia kudhibiti hali zako za kiafya

Molina Healthcare inataka kuwajua washirika wetu na kutoa Huduma za Udhibiti wa Hali haraka iwezekanavyo, kwa wanaozihitaji. Washirika waliojiandikisha katika huduma ya Udhibiti wa Hali wanapaswa kutarajia kupigiwa simu na timu yetu katika siku 60 za kwanza baada ya kujiandikisha ili kukuuliza maswali ya uchunguzi (pia inajulikana kama Uchunguzi wa Afya). Ikiwa hatuwezi kukupata kwa simu, tutakutumia fomu ya Uchunguzi wa Afya kwa njia ya posta. Unaweza kuijaza na kututumia tena kwenye bahasha iliyojumuishwa (huhitaji kuituma kwa njia ya posta), tupigie simu au nenda mtandaoni katika [MyMolina.com](https://www.mymolina.com) ili ujaze fomu ya uchunguzi.

Huduma ya Udhibiti wa Hali pia inasaidia mipango ya utaalumu ifuatayo:

- Upasuaji wa Kupunguza Unene
- Tiba ya Uchanganuzi Tumizi wa Tabia (ABA, Applied Behavioral Analysis)
- Huduma za Afya za Waliobadilisha Jinsia
- Watoto wenye Mahitaji Maalum ya Huduma ya Afya

- Uhamishaji wa viungo vya mwili
- Kutoa elimu, nyenzo na usaidizi wa kuwasaidia washirika kuelewa vizuri hali yao

Ili upate maelezo zaidi kuhusu huduma za Udhubiti wa Hali, tafadhali piga simu kwa Huduma za Washirika kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711).

## Mpango wa Health Home<sup>3</sup>

### Health Home ni nini?

Ikiwa unastahili kupokea huduma za Health Home, utapigiwa simu na kupokea barua ya kukaribishwa inayofafanua mpango na huduma. Mratibu wa Huduma atapatikana ili kukutana nawe na kukupa huduma za Health Home ana kwa ana.

### Ni nan anayestahili kupokea huduma za Health Home?

Huduma za Health Home ni za washirika wa Apple Health wanaohitaji msaada wa kudhibiti magonjwa yao sugu na msaada wa kupanga huduma ya matibabu kati ya watoa huduma na huduma za jamii. Mamlaka ya Huduma ya Afya (Health Care Authority) inabainisha anayestahili kupokea huduma za Health Home.

Health Home si mahali. Ni kikundi cha huduma za mpango wa matibabu. Huduma hizi zinajumuisha:

- Udhubiti wa kina wa matibabu
- Mpango wa matibabu na ukuzaji wa afya
- Mpango wa kina wa mabadiliko – pata usaidizi unaporuhusiwa kuondoka hospitalini au kituo kingine kama vile kituo cha matunzo
- Huduma za msaada wa mtu binafsi na familia – kuelimisha familia, marafiki na walezi jinsi ya kukusaidia kufikia malengo yako ya afya
- Kuelekezwa kwa huduma za usaidizi za jamii na za kijamii
- Msaada wa magonjwa yako sugu na usaidizi wa kufikia malengo yako ya afya

### Hatua ya kujiunga na mpango wa Health Home inaathirije bima yangu ya sasa?

Manufaa yako ya sasa ya Apple Health hayabadiliki, ikijumuisha haki za kukata rufaa

- Unaweza kuendelea kupokea huduma za watoa huduma ulio nao
- Huduma za mpango wa matibabu za Health Home ni manufaa ya hiari ya ziada yanayopatikana bila malipo

## Huduma za Apple Health zinazolipiwa na bima bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa

Apple Health inalipia huduma zingine ambazo hazilipiwi chini ya mpango wa matibabu yanayodhibitiwa (pia inajulikana kama ada ya huduma). Mipango mingine ya jamii inalipia manufaa na huduma zilizotajwa hapa chini hata kama umejiandikisha kwetu. Tutashirikiana na PCP wako ili kukusaidia upate huduma hizi na kupanga matibabu yako. Utahitaji kutumia kadi ya huduma za ProviderOne kwa huduma zote.

Tupigie simu ukiwa na maswali kuhusu manufaa au huduma ambayo haijatajwa hapa. Angalia kijitabu cha bima ya Apple Health bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa ili uone orodha yote ya huduma: [hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/19-065.pdf](https://hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/19-065.pdf).

<sup>3</sup> Mpango wa Huduma za Afya za Nyumbani haulipiwi na bima chini ya Apple Health Expansion.

Huduma	Maelezo ya ziada
Huduma za kuavya mimba	<p>Ada ya huduma ya Apple Health inalipia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huduma ya kuavya mimba kwa kutumia dawa, inayojulikana pia kama tembe ya kuavya mimba.</li> <li>• Upasuaji wa kuavya mimba, inayojulikana pia kama kuavya mimba kwenye kliniki.</li> </ul> <p>Wateja waliojiandikisha katika shirika la matibabu yanayodhibitiwa (MCO, Managed Care Organization) la Apple Health wanaweza kujielekeza wenyewe nje ya MCO lao kwa huduma za kuavya mimba. Inajumuisha matibabu ya kufuatilia matatizo yoyote.</p>
Huduma za ambulansi (Ndege)	Huduma zote za ambulansi za ndege zinazotolewa kwa wateja wa Apple Health, ikijumuisha waliojiandikisha katika shirika la matibabu yanayodhibitiwa (MCO, Managed Care Organization).
Huduma za ambulansi (Gari)	Huduma zote za ambulansi za gari, za dharura na zisizo za dharura zinazotolewa kwa wateja wa Apple Health, ikijumuisha waliojiandikisha katika shirika la matibabu yanayodhibitiwa (MCO, Managed Care Organization).
Huduma za migogoro	<p>Huduma za dharura zinapatikana ili kukusaidia kulingana na mahali unapoishi. Piga simu kwa nambari 911 kwa hali hatari ya dharura au nambari 988 kwa hali ya dharura ya afya ya akili. Angalia <b>ukurasa wa 20</b> ili uone nambari za huduma za mahali ulipo.</p> <p>Kwa Nambari ya Huduma ya Dharura ya Kitaifa ya Kuzuia Kujiua (National Suicide Prevention Lifeline): Piga simu au tuma ujumbe kwa nambari 988 au piga simu kwa nambari 1-800-273-8255, Watumiaji wa Huduma ya TTY 1-206-461-3219. Kwa huduma ya dharura ya afya ya akili au ugonjwa wa matumizi ya dawa za kulevya, tafadhali piga simu kwa Shirika la Huduma za Usimamizi wa Afya ya Tabia (BH-ASO, Behavioral Health Administrative Services Organization). BH-ASO linasaidia huduma za dharura za wakazi wa Washington bila kujali iwapo unastahili kupokea bima ya Apple Health. Nambari za simu zinaweza kupatikana kwenye <b>ukurasa wa 20</b> hapo juu au katika: <a href="https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines">hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines</a>.</p>
Huduma za matibabu ya meno	<p>Huduma zilizopewa kandarasi zinajumuisha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dawa zilizoandikwa na daktari wa meno.</li> <li>• Huduma za ABCD zinazotolewa na mtoa huduma wa ABCD aliyeidhinishwa.</li> <li>• Huduma za matibabu/upasuaji zinazotolewa na daktari wa meno.</li> <li>• Ada za Hospitali/Kituo cha Upasuaji wa Kukata Kiungo cha Mwili.</li> </ul> <p>Huduma zingine zote za meno zinalipiwa na Apple Health bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa. Lazima umwone daktari wa meno ambaye amekubali kutoza bima ya Apple Health bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa kwa kutumia kadi yako ya huduma za ProviderOne.</p> <p>Pata maelezo zaidi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mtandaoni katika <a href="https://hca.wa.gov/dental-services">hca.wa.gov/dental-services</a>, au</li> <li>• Piga simu kwa HCA kwa nambari 1-800-562-3022.</li> </ul> <p>Ili kupata mtoa huduma anayekubali bima ya Washington Apple Health mtandaoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://DentistLink.org">DentistLink.org</a> au</li> <li>• <a href="https://Fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/">Fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/</a></li> </ul>

Huduma	Maelezo ya ziada
Miwani na huduma za uwekaji	<p>Kwa watoto wenye umri wa miaka 20 au chini yake - fremu za miwani, lenzi na lenzi za kubandika zinalipiwa na bima ya Apple Health bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa.</p> <p>Kwa watu wazima wenye umri wa miaka 21 na zaidi - fremu za miwani na lenzi hazilipiwi na bima ya Apple Health, lakini ikiwa ungependa kuvinunua, unaweza kuviagiza kupitia watoa huduma washirika kwa bei zilizopunguzwa. Tembelea: <a href="https://hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/optical_providers_adult_medicaid.pdf">hca.wa.gov/assets/free-or-low-cost/optical_providers_adult_medicaid.pdf</a>.</p>
First Steps Maternity Support Services (MSS), Infant Case Management (ICM), and Childbirth Education (CBE)	<p>Huduma za MSS zinawapa wajawazito na waliojifungua huduma za elimu na afya za uzuiaji nyumbani au ofisini za kusaidia kuwa ujauzito mwema na mtoto mwenye afya.</p> <p>Huduma za ICM zinasaidia familia zenye watoto wenye umri wa hadi mwaka mmoja kujua, na jinsi ya kutumia nyenzo zinazohitajika za matibabu, za kijamii na kielimu na nyenzo nyingine katika jamii ili mtoto na familia iweze kunawiri.</p> <p>Huduma za CBE zinawapa wajawazito na mlezi/walezi wao mafunzo ya kikundi yanapofunzwa na mtoa huduma wa HCA CBE aliyeidhinishwa. Mada zinajumuisha dalili za tahadhari katika ujauzito, lishe, unyonyeshaji, mpango wa kujifungua, mambo ya kutarajia wakati wa kuumwa na kujifungua na usalama wa mtoto mchanga.</p> <p>Ili uone watoa huduma wa mahali ulipo, tembelea <a href="https://hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-medical-dental-or-vision-care/first-steps-enhanced-services">hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-medical-dental-or-vision-care/first-steps-enhanced-services</a>.</p>
Matibabu ya Ugonjwa wa Akili ya kulazwa hospitalini kwa watoto (Mpango wa Matibabu ya Watoto ya Kulazwa kwa Muda Mrefu (CLIP, Children's Long-term Inpatient Program) kwa watoto wenye umri wa miaka 5 hadi 17)	Lazima utolewe na mashirika yaliyoidhinishwa na Idara ya Afya (DOH, Department of Health). Tupigie simu ili tukusaidie kupata huduma hizi.
Huduma na Misaada ya Matibabu ya Muda Mrefu (LTSS, Long-Term Care Services and Supports)	Angalia <a href="#">ukurasa wa 45</a> wa kijitabu hiki.
Kuaa mbegu za uzazi, watu wenye umri wa miaka 20 na chini yake	Lazima ujaze fomu ya maelezo ya kuaa mbegu za uzazi siku 30 kabla au utimize masharti ya ondoleo. Matibabu ya kutendua hayalipiwi na bima.
Huduma za afya kwa wabadili jinsia	Huduma zinajumuisha taratibu za upasuaji, matatizo ya baada ya upasuaji na elektrolisisi au uondoaji wa nywele kwa kutumia leza katika maandalizi ya upasuaji wa chini. Unahitaji kutoa idhini ya mapema. Ili kutoa idhini ya mapema, piga simu kwa nambari 1-800-562-3022 au tuma barua pepe kwa <a href="mailto:transhealth@hca.wa.gov">transhealth@hca.wa.gov</a> . Pata maelezo zaidi katika at <a href="https://hca.wa.gov/transhealth">hca.wa.gov/transhealth</a> .

Huduma	Maelezo ya ziada
Mpango wa Wajawazito Wanaotumia Dawa za Kulevya (SUPP, Substance Using Pregnant People Program)	Mpango wa SUPP ni mpango wa wagonjwa wa kulazwa unaotolewa hospitalini kwa wajawazito wanaohitaji matibabu na wenye historia matumizi ya dawa za kulevya. Kusudi la mpango huu ni kupunguza madhara kwa mzazi anayejifungua na mtoto wake ambaye hajazaliwa kwa kutoa huduma ya udhibiti wa hali ya kuachishwa na matibabu na kudhibitiwa kimatibabu ndani ya hospitali.  Ili upate maelezo zaidi na orodha ya watoa huduma walioidhinishwa, tembelea <a href="https://hca.wa.gov/supp-program">hca.wa.gov/supp-program</a> .
Usafiri wa kwenda kuhudhuria miadi isiyo ya dharura ya matibabu	Bima Apple Health inalipia huduma za usafiri wa kwenda na kutoka kuhudhuria miadi isiyo ya dharura ya matibabu. Mpigie simu mtoa huduma ya usafiri (dalali) wa mahali ulipo ili upate maelezo zaidi huduma na vizuizi. Dalali wa eneo lako atakupangia huduma ya usafiri inayofaa zaidi ya bei nafuu. Orodha ya madalali inapatikana katika <a href="https://hca.wa.gov/transportation-help">hca.wa.gov/transportation-help</a> .

## Huduma na msaada wa muda mrefu (LTSS, Long-term services and support)<sup>1</sup>

Mipango ya Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA) – Home and Community Services (HCS) inatoa huduma za matibabu ya muda mrefu kwa watu ambao ni wazee na watu wenye ulemavu nyumbani kwao, ikijumuisha mlezi wa nyumbani au katika mazingira ya makazi ya jamii. Mpango wa HCS pia unatoa huduma za kuwasaidia watu kufanya mabadiliko ya kutoka kwenye vituo vya matunzo na kuwasaidia walezi wa familia. Huduma hizi hazitolewi na mpango wetu wa afya. Ili upate maelezo zaidi kuhusu huduma za matibabu ya muda mrefu, piga simu kwa ofisi ya HCS ya mahali ulipo.

**LTSS** AL TSA Home and Community Services lazima iidhinishhe huduma hizi. Piga simu kwa ofisi ya HCS ya mahali ulipo ili upate maelezo zaidi:

**ENEO LA 1** – Adams, Asotin, Benton, Chelan, Columbia, Douglas, Ferry, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Klickitat, Lincoln, Okanogan, Pend Oreille, Spokane, Stevens, Walla Walla, Whitman, Yakima – 1-509-568-3767 au 1-866-323-9409

**ENEO LA 2N** – Island, San Juan, Skagit, Snohomish, and Whatcom – 1-800-780-7094 Nursing Facility Intake

**ENEO LA 2S** – King – 1-206-341-7750

**ENEO LA 3** – Clallam, Clark, Cowlitz, Grays Harbor, Jefferson, Kitsap, Lewis, Mason, Pacific, Pierce, Thurston, Skamania, Wahkiakum – 1-800-786-3799

Mpango wa Usimamizi wa Ulemavu wa Ukuaji (DDA, Developmental Disabilities Administration) unalenga kuwasaidia watoto na watu wazima wenye ulemavu wa ukuaji na familia zao kupata huduma na misaada kulingana na mahitaji na chaguo lao katika jamii yao. Ili upate maelezo zaidi kuhusu huduma na misaada, tembelea [dshs.wa.gov/dda/](https://dshs.wa.gov/dda/) au piga simu kwa ofisi ya DDA ya mahali ulipo iliyotajwa hapa chini.

<sup>1</sup> huduma na misaada ya muda mrefu haipatikani chini ya bima ya Apple Health Expansion.

## Huduma kwa watu wenye ulemavu wa ukuaji

Usimamizi wa Ulemavu wa Ukuaji (DDA, Developmental Disabilities Administration) lazima uidhinishhe huduma hizi. Ikiwa unahitaji maelezo au huduma, tafadhali wasiliana na ofisi ya DDA ya mahali ulipo:

**ENEO LA 1** – Asotin, Chelan, Douglas, Ferry, Lincoln, Okanogan, Pend Oreille, Spokane, Stevens, Whitman  
1-800-319-7116 au tuma barua pepe kwa [R1ServiceRequestA@dshs.wa.gov](mailto:R1ServiceRequestA@dshs.wa.gov)

**ENEO LA 1** – Adams, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Klickitat, Walla Walla, Yakima  
1-866-715-3646 au tuma barua pepe kwa [R1ServiceRequestB@dshs.wa.gov](mailto:R1ServiceRequestB@dshs.wa.gov)

**ENEO LA 2N** – Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom -  
1-800-567-5582 au tuma barua pepe kwa [R2ServiceRequestA@dshs.wa.gov](mailto:R2ServiceRequestA@dshs.wa.gov)

**ENEO LA 2S** – King  
1-800-974-4428 au tuma barua pepe kwa [R2ServiceRequestB@dshs.wa.gov](mailto:R2ServiceRequestB@dshs.wa.gov)

**ENEO LA 3** – Kitsap, Pierce  
1-800-735-6740 au tuma barua pepe kwa [R3ServiceRequestA@dshs.wa.gov](mailto:R3ServiceRequestA@dshs.wa.gov)

**ENEO LA 3** – Clallam, Clark, Cowlitz, Grays Harbor, Jefferson, Lewis, Mason, Pacific, Skamania, Thurston, Wahkiakum  
1-888-707-1202 au tuma barua pepe kwa [R3ServiceRequestB@dshs.wa.gov](mailto:R3ServiceRequestB@dshs.wa.gov)

Idara ya Watoto, Vijana na Familia (DCYF, Department of Children, Youth, and Families) inatoa huduma na mipango kwa watoto wenye umri wa chini ya miaka tano.

**Mpango wa Msaada na Elimu ya Chekechea (ECEAP, Childhood Education and Assistance Program) na Head Start** ni mipango ya chekechea ya Washington inayowandaa watoto wenye umri wa miaka mitatu na minne kutoka kwa familia zenye mapato ya chini ili kufaulu shuleni na maishani. Mpango wa ECEAP uko wazi kwa mtoto yeyote aliyefikisha umri wa kwenda shule na familia ikiwa inatimiza masharti ya vikomo vya mapato. Ili upate maelezo kuhusu ECEAP na shule za chekechea za Head Start tembelea [dcyf.wa.gov/services/earlylearning-childcare/eceap-headstart](http://dcyf.wa.gov/services/earlylearning-childcare/eceap-headstart).

**Huduma za Msaada wa Mapema kwa Watoto Wachanga na Watoto Wadogo (ESIT, Early Support for Infants and Toddlers)** zimebuniwa ili kuwawezesha watoto wachanga hadi wa umri wa miaka mitatu wenye ulemavu na waliochelewa kukua kuwa wachangamfu na kufaulu katika miaka ya utotoni na baadaye katika mazingira mbalimbali. Mazingira yanaweza kujumuisha nyumbani, vituo vya matunzo ya watoto, mipango ya shule ya chekechea au ya shule na katika jamii zao. Ili upate maelezo zaidi tembelea [dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit](http://dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit).

**Ziara za Kutembelea Familia Nyumbani** ni za hiari, zinazolenga familia na zinazotolewa kwa wazazi wajawazito na familia zenye watoto wachanga na watoto wadogo ili kuendeleza afya ya mwili, ya kijamii na ya kihisia ya mtoto wako. Ili upate maelezo zaidi, tembelea [dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/home-visiting](http://dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/home-visiting).

**Huduma za Uzuiaji na Msaada wa Utotoni (ECLIPSE, Early Childhood Intervention and Prevention Services)** zinawahudumia watoto wachanga hadi wa umri wa miaka mitano ambao wako katika hatari ya kudhulumiwa na kutotunzwa vyema na wanaweza kuwa na matatizo ya afya ya tabia kwa sababu ya kupitia katika hali ngumu za kutisha. Huduma zinatolewa katika Wilaya ya King na Wilaya ya Yakima. Ili upate maelezo zaidi, tembelea [dcyf.wa.gov/services/early-learning-providers/eceap](http://dcyf.wa.gov/services/early-learning-providers/eceap).

Wasiliana nasi na tunaweza kusaidia kukuunmganisha na huduma hizi.

## Huduma ambazo hazijumuishwi (hazilipiwi na bima)

Huduma zifuatazo hazilipiwi na bima ya Apple Health Expansion, au Apple Health bila mpango wa matibabu yanayodhibitiwa. Ukipokea huduma hizi zozote, unaweza kutakiwa ulipe bili yake. Piga simu kwa Molina Healthcare ukiwa na maswali yoyote au kuona ikiwa kuna chaguo la Manufaa Yaliyoongezwa Thamani kwa huduma ambayo hailipiwi na bima. Angalia mwongozo wetu wa Manufaa Yaliyoongezwa Thamani ili upate maelezo zaidi katika [hca.wa.gov/vab-chart](https://hca.wa.gov/vab-chart)

Huduma	Maelezo ya ziada
Dawa mbadala	Tiba vitobo, desturi za kidini, kuona kwa imani, tiba ya mitishamba, matibabu ya kuiga, kukanda mwili au tiba ya kukanda mwili.
Matibabu ya ugonjwa wa mfumo wa kiunzi cha mifupa kwa watu wazima (umri wa miaka 21 na zaidi)	
Upasuaji wa hiari wa urembo au wa kuweka viungo bandia	Ikijumuisha uboreshaji wa uso, kuondoa michoro kwenye ngozi au upandikizaji wa nywele.
Uchunguzi na matibabu ya utasa wa wanawake, utasa wa wanaume na ukosefu wa nguvu za kiume	
Ushauri wa ndoa na tiba ya ngono	
Vifaa visivyo vya kimatibabu	Kama vile ngazi au uboreshaji mwingine wa nyumbani.
Vifaa vya matunzo binafsi	
Uchunguzi wa mwili unahitajika kwa ajira, bima au kupewa leseni	
Huduma ambazo haziruhusiwi na sheria ya nchi au jimbo na maeneo na milki zake	Maeneo ya Marekani yanajumuisha: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pweteriko</li> <li>• Guam</li> <li>• Visiwa vya Virgin vya Marekani</li> <li>• Visiwa vya Mariana Kaskazini</li> <li>• Samoa ya Marekani</li> </ul>
Huduma zinazotolewa nje ya Marekani	
Huduma za kupunguza na kudhibiti unene	Dawa za kupunguza unene, bidhaa, uanachama wa jumba la mazoezi ya mwili au kifaa cha makusudi ya kupunguza unene.



## Kufikia maelezo yako ya afya



### Programu ya simu za mkononi ya My Molina

Molina Healthcare ina programu ya simu za mkononi unayoweza kuipakua (kwa Kiingereza au Kihispania). Programu hiyo inakurahisishia kufikia maelezo muhimu ya mshirika kwenye simu mahiri au tableti yako. Inakuwezesha:

- Kupata mtoa huduma au kliniki iliyo karibu nawe
- Kuona kadi yako ya kitambulisho cha Molina kwenye simu yako
- Kubadilisha mtoa huduma wako
- Kutafuta nyenzo za jamii ili kupata usaidizi zaidi kwa familia yako
- Na mengineyo!

Ili upakue programu hiyo, nenda kwenye Apple App Store au Google Play Store; au changanua msimbo wa QR ulio hapa chini.



Ikiwa unahitaji usaidizi, piga simu kwa Molina Healthcare kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711).



### MyMolina.com

Ikiwa unapendelea kutumia kompyuta ya mezani, tembelea [MyMolina.com](https://www.molinahc.com), tovuti yetu salama ya mshirika, ili upate kwa urahisi kadi mpya ya kitambulisho, kuomba mdhibiti wa hali, kuona maelezo ya afya na mengineyo.

## Ikiwa huridhishwi na mtoa huduma, mpango wa afya au kipengele chochote cha matibabu yako

Wewe au wakilishi wako aliyeidhinishwa ana haki ya kuwasilisha malalamiko. Hii inaitwa manung'uniko. Hatua ya kuwasilisha malalamiko haitaathiri haki zako za faragha. Tutakusaidia kuwasilisha manung'uniko. Ili uwasilishe manung'uniko, tupigie simu kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711) au tuandikie katika:

Anwani ya barua pepe: [WAMemberServices@MolinaHealthcare.com](mailto:WAMemberServices@MolinaHealthcare.com)

Nambari ya faksi: 1-877-814-0342

Anwani ya barua: Molina Healthcare

Kwa: Rufaa za Washirika

P.O. Box 4004

Bothell, WA 98041-4004

### Manung'uniko au malalamiko yanaweza kuwa kuhusu:

- Tatizo la ofisi ya daktari wako.
- Kupata bili kutoka kwa daktari wako.
- Kuripoti kwa shirika la ukusanyaji madeni kwa sababu ya deni la bili ya matibabu.
- Ubora wa matibabu yako au jinsi ulivyotibiwa.
- Huduma iliyotolewa na madaktari au mpango wa afya.
- Matibabu mengine yoyote ya kupata huduma ya afya.

Lazima tukujulishe kwa simu au kwa barua kuwa tumepokea manung'uniko au malalamiko yako ndani ya siku mbili za kazi. Lazima tushughulikie masuala yako haraka iwezekanavyo lazima hatuwezi kuchukua zaidi ya siku 45. Unaweza kupata nakala ya sera yetu ya kuwasilisha manung'uniko bila malipo kwa kutupigia simu.

### Watetezi wa Afya ya Tabia (awali waliitwa Wachunguzi Maalum (Ombuds))

Mtetezi wa Afya ya Tabia ni mtu anayepatikana ili kutoa msaada wa bila malipo na wa siri wa kusuluhisha masuala yanayohusiana na huduma zako za afya ya tabia. Anaweza kusaidia kusuluhisha masuala yako ikiwa una manung'uniko ya afya ya tabia, rufaa au kesi.

Mtetezi wa Afya ya Tabia ni tofauti na mpango wako wa afya. Inatolewa na mtu ambaye amepokea huduma za afya ya tabia, au mtu ambaye mwanafamilia wake amepokea huduma za afya ya tabia.

Tumia nambari za simu zilizo hapa chini kuwasiliana na Mtetezi wa Afya ya Tabia wa mahali ulipo.

Wasiliana na maeneo yote kwa nambari 1-800-366-3103. Au tuma barua pepe kwa Ofisi ya Utetezi wa Afya ya Tabia (Office of Behavioral Health Advocacy) katika [info@obhadvocacy.org](mailto:info@obhadvocacy.org).

Molina Healthcare imepanua huduma zetu za mtandaoni ili kujumuisha huduma ya afya ya akili kupitia Teladoc. Sasa washirika wanaweza kupokea tiba ya siri katika mazingira unayochagua.

- Kupata msaada wa kukabiliana na wasiwasi, matatizo ya kula, msongo wa mawazo, huzuni, changamoto za familia na mengineyo
- Kuchagua mtoa huduma kutoka kwa wataalamu wa ugonjwa wa akili, wanasaikolojia au madaktari wenye leseni walioidhinishwa na bodi
- Kuchagua daktari kulingana na utaalumu, mahali, lugha, jinsia na uwezo wa kuagiza dawa

Panga miadi ya ziara yako ya mtandaoni. Miadi inapatikana siku saba kwa wiki, saa 7 a.m. hadi 9 p.m. saa za eneo. Washirika pia wanaweza kuendelea kushirikiana na daktari mmoja kwa miadi inayoendelea!

Panga miadi ya matibabu ya siri leo! Tembelea [Teladoc.com/MolinaWA](https://www.teladoc.com/molinaWA) au piga simu kwa nambari (844)-870-6821.

Eneo	kaunti	Simu za kutoa usaidizi wakati wa migogoro
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	1-800-803-8833
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	1-888-544-9986
King	King	1-866-427-4747
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	1-800-852-2923
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	1-800-584-3578
Pierce	Pierce	1-800-576-7764
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	1-888-910-0416
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	1-877-266-1818
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	1-800-626-8137
Thurston-Mason	Mason, Thurston	1-800-270-0041

## Maelezo muhimu kuhusu kunyimwa huduma, kukata rufaa na kesi za usimamizi

**Tukio la kunyimwa huduma** ni wakati ambapo mpango wako wa afya hauidhinishi au kulipia huduma ambayo pengine wewe au daktari wako aliomba. Tunapokunyima huduma, tutakutumia barua inayokujulisha kwa nini tulikunyima huduma uliyoomba. Barua hii ni taarifa rasmi ya uamuzi wetu. Itakuwezesha ujue haki zako na maelezo kuhusu jinsi ya kuomba kukata rufaa.

Una haki ya kuomba kukaguliwa kwa uamuzi wowote uliofanywa ikiwa hukubali, unafikiri kuwa haukuwa sahihi, maelezo yote ya kimatibabu hayakuzingatiwa au unafikiri kuwa uamuzi huo unapaswa kukaguliwa na mtu mwingine.

**Kukata rufaa** ni wakati ambapo unaomba kesi yako ikaguliwe tena kwa sababu hukubali uamuzi wetu. Unaweza kukata rufaa ya huduma uliyonyimwa. Hatua ya kukata rufaa ya huduma ulizonyimwa haitaathiri haki zako za faragha. Unaweza kutupigia simu au kutuandikia ili kutujulisha, lakini lazima utujulishe kuhusu rufaa yako ndani ya siku 60 baada ya tarehe uliponyimwa huduma. Tunaweza kukusaidia kukata rufaa. Mtoa huduma, Wakili wa Afya ya Tabia au mtu mwingine anaweza kukata rufaa kwa niaba yako ikiwa utatia saini ya kusema kuwa unakubali akate rufaa kwa niaba yako. Una siku 10 pekee za kukata rufaa ikiwa unataka kuendelea kupokea huduma unazopokea tunapokagua uamuzi wetu. Tutajibu kwa maandishi ya kuthibitisha kuwa tumepokea ombi lako la kukata rufaa ndani ya siku tano. Katika hali nyingi, tutakagua na kutoa uamuzi kuhusu rufaa yako ndani ya siku 14. Lazima tukuambie ikiwa tunahitaji muda zaidi wa kufanya uamuzi. Uamuzi wa rufaa lazima ufanywe ndani ya siku 28.

Unaweza kuomba kukata rufaa kwa matamshi au kwa maandishi. Tuma ombi la kukata rufaa kwa maandishi kwa Member Appeals, Molina Healthcare, P.O. Box 4004, Bothell, WA 98041-4004, via Fax 1-877-814-0342 au kwa kutuma barua pepe katika [WAMemberServices@MolinaHealthcare.com](mailto:WAMemberServices@MolinaHealthcare.com). Tunaweza kukusaidia kukata rufaa yako. Ili uombe kukata rufaa kwa matamshi, tupigie simu kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711).

**KUMBUKA:** Ikiwa utaendelea kupokea huduma wakati wa utaratibu wa kukata rufaa na upoteze rufaa hiyo, **huenda utalazimika kulipia huduma ulizopokea.**

**Ikiwa ni huduma ya dharura.** Kwa hali za matibabu ya dharura, wewe au daktari wako anaweza kuomba kuharakishwa (haraka) kwa uamuzi wa rufaa kwa kutupigia simu. Ikiwa hali yako ya matibabu inahitaji, uamuzi utafanywa kuhusu matibabu yako ndani ya siku tatu. Ili kuomba kuharakishwa kwa uamuzi wa rufaa, tuambie kwa nini unahitaji uamuzi wa haraka. Tukikataa ombi lako, rufaa yako itakaguliwa katika vipindi vya muda vilivyobainishwa hapo juu. Lazima tujitahidi tuwezavyo kukupa taarifa ya matamshi haraka iwezekanavyo ikiwa tutakataa ombi lako la kuharakishwa kwa uamuzi wa rufaa. Unaweza kuwasilisha manung'uniko ikiwa hukubali ombi letu la kubadilisha ombi lako la rufaa ya kuharakishwa kuwa rufaa ya kawaida. Tutajaribu kukupigia simu ikiwa tutakataa ombi lako la kuharakishwa kwa uamuzi wa rufaa ili tuweze kueleza sababu na kusaidia kujibu maswali yoyote. Lazima tukutumie barua ya taarifa ya maandishi ndani ya siku mbili baada ya kufanya uamuzi.

Ikiwa hukubali uamuzi wa rufaa, una haki ya kuomba kuwasilisha kesi ya usimamizi. Katika kesi ya usimamizi, Hakimu wa Usimamizi ambaye si mfanyakazi wetu au wa HCA atakagua kesi yako.

Una siku 120 kuanzia tarehe ya kufanywa kwa uamuzi wetu wa rufaa kuomba kuwasilisha kesi ya usimamizi. Una siku 10 pekee za kuomba kuwasilisha kesi ya usimamizi ikiwa unataka kuendelea kupokea huduma ulizokuwa unapokea kabla hatujakunyima.

Ili kuomba kuwasilisha kesi ya usimamizi, utahitaji kuambia Ofisi ya Kesi za Usimamizi (Office of Administrative Hearings) kuwa Molina Healthcare inahusika; sababu ya kuwasilisha kesi; huduma ulizonyimwa; tarehe uliponyimwa huduma hizo; na tarehe ambayo rufaa ilikataliwa. Pia, hakikisha unaeleza jina lako, anwani na nambari ya simu.

Wasilisha ombi la kesi kwa:

1. Kupiga simu kwa Ofisi ya Kesi za Usimamizi (Office of Administrative Hearings) ([oah.wa.gov](http://oah.wa.gov)) kwa nambari 1-800-583-8271,  
Au
2. Kwa kuandika kwa:  
Ofisi ya Kesi za Usimamizi (Office of Administrative Hearings)  
P.O. Box 42489  
Olympia, WA 98504-2489

Unaweza kuzungumza na wakili au kuwakilishwa na mtu mwingine katika kesi hiyo. Ikiwa unahitaji usaidizi wa kupata wakili, tembelea [nwjustice.org](http://nwjustice.org) au piga simu kwa NW Justice CLEAR kwa nambari 1-888-201-1014. Hatua ya kuomba usaidizi wa kupata wakili haitaathiri haki zako za faragha.

Hakimu wa kesi za usimamizi atakutumia taarifa ya uamuzi wake. Ikiwa hukubali uamuzi wa kesi, una haki ya kukata rufaa ya uamuzi moja kwa moja kwa Bodi ya Rufaa (Board of Appeals) ya HCA au kwa kuomba kesi yako ikaguliwe na Shirika Huru la Ukaguzi (IRO, Independent Review Organization).

**51 | Maswali?** Piga simu kwa kitengo cha Huduma kwa Wanachama kwa (800) 869-7165 au (TTY 711).

**Kikomo muhimu cha muda:** Uamuzi wa kesi utakuwa amri ya mwisho ndani ya **siku 21** baada ya tarehe ya kutumwa ikiwa hutachukua hatua yoyote ya kukata rufaa ya uamuzi wa kesi.

Ikiwa hukubali uamuzi wa kesi, unaweza kuomba kufanywa kwa Ukaguzi Huru. Si lazima uombe kesi yako ifanyiwe ukaguzi huru na unaweza kuruka hatua hii na uombe ikaguliwe na Bodi ya Rufaa (Board of Appeals).

**IRO** ni ukaguzi huru unaofanywa na daktari ambaye si mfanyakazi wetu. Ili uombe kufanywa kwa IRO, lazima utupigie simu na uombe kesi yako ikaguliwe na IRO ndani ya siku 21 baada ya kupata barua ya uamuzi wa kesi. Lazima utupatie maelezo zaidi ndani ya siku tano baada ya kuomba kufanywa kwa IRO. Tutakujulisha uamuzi uliofanywa na IRO.

Ikiwa unahitaji usaidizi wa kujaza fomu ya IRO, tafadhali wasiliana na Molina Healthcare:

Anwani ya barua pepe: [WAMemberServices@MolinaHealthcare.com](mailto:WAMemberServices@MolinaHealthcare.com)

Nambari ya faksi: 1-877-814-0342

Anwani ya barua: Molina Healthcare

Kwa: Rufaa za Washirika

P.O. Box 4004

Bothell, WA 98041-4004

Ikiwa hukubali uamuzi uliofanywa na IRO, unaweza kuomba kesi yako ikaguliwe na hakimu mkaguzi kutoka Bodi ya Rufaa kukagua kesi yako. Una siku 21 pekee za kuomba kesi yako ikaguliwe baada ya kupata barua ya uamuzi wa IRO. Uamuzi wa hakimu mkaguzi ni wa mwisho. Ili uombe hakimu mkaguzi akague kesi yako:

- Piga simu kwa nambari 1-844-728-5212,  
Au
- Andika kwa:  
Bodi ya Rufaa (Board of Appeals) ya HCA  
P.O. Box 42700  
Olympia, WA 98504-2700

## Haki zako

Kama mshirika, una haki ya:

- Kufanya maamuzi kuhusu huduma yako ya afya, ikijumuisha kukataa matibabu. Hii inajumuisha huduma za afya ya mwili na tabia.
- Kufahamishwa kuhusu chaguo zote za matibabu zinazopatikana, bila kujali gharama.
- Kuchagua au kubadilisha PCP wako.
- Kupata maoni ya pili kutoka mtoa huduma mwingine katika mpango wako wa afya.
- Kupata huduma kwa wakati unaofaa.
- Kushughulikiwa kwa heshima na hadhi. Ubaguzi hauruhusiwi. Hakuna yeyote anayeweza kushughulikiwa kwa njia tofauti au kwa njia isiyo ya haki kwa sababu ya asili, rangi, taifa lake la asili, jinsia, mapendeleo ya kingono, umri, dini, imani, ulemavu au hali ya uhamiaji.
- Kuzungumza kwa uhuru kuhusu huduma yako ya afya na wasiwasi wako bila kuathiriwa.
- Kulindwa kwa faragha yako na maelezo kuhusu matibabu yako kuwa ya siri.
- Kuomba na kupata nakala za rekodi zako za matibabu.
- Kuomba kurekebisha na kurekebisha rekodi zako za matibabu inapohitajika.
- Kuomba na kupata maelezo kuhusu:
  - o Huduma yako ya afya na huduma zinazolipiwa na bima.
  - o Mtoa huduma wako na jinsi ya kuelekezwa kwa wataalamu na watoa huduma wengine.
  - o Jinsi tunavyowalipa watoa huduma wako wa matibabu.
  - o Chaguo zote za matibabu na kwa nini unapokea aina fulani za huduma.
  - o Jinsi ya kupata usaidizi wa kuwasilisha manung'uniko au malalamiko kuhusu matibabu yako au usaidizi wa kuomba kukaguliwa kwa uamuzi wa kukataliwa kwa rufaa au huduma.
  - o Muundo wa shirika letu ikijumuisha sera na taratibu, mwongozo wa desturi, na jinsi ya kupendekeza mabadiliko.
- Kupokea sera, manufaa, huduma na Haki na Wajibu wa Washirika angalau kila mwaka.
- Kutoa mapendekezo kuhusu haki na wajibu wako kama mshirika wa Molina Healthcare
- Kupokea orodha ya nambari za simu za huduma za dharura.
- Kupata usaidizi wa kujaza fomu za idhini ya mapema ya matibabu au afya ya akili.

## Wajibu wako

Kama mshiriki, unakubali:

- Kuzungumza na watoa huduma wako kuhusu mahitaji yako ya afya na huduma ya afya.
- Kusaidia kufanya maamuzi kuhusu huduma yako ya afya, ikijumuisha kukataa matibabu.
- Kujua matatizo yako ya afya na kushiriki katika malengo ya matibabu yaliyowekwa kadri uwezavyo.
- Kuwapa watoa huduma wako na Molina Healthcare maelezo kamili kuhusu afya yako.
- Kufuata maagizo ya mtoa huduma wako ya matibabu ambayo umekubali kupokea.
- Kuhudhuria miadi na kwa wakati unaofaa. Kupiga simu kwa ofisi ya mtoa huduma wako ikiwa utachelewa au ikiwa ni lazima ufute miadi hiyo.
- Kuwapa watoa huduma wako maelezo wanayohitaji ili kulipwa kwa kukupa huduma.
- Kuja na kadi yako ya huduma za ProviderOne na kadi ya mshirika wa Molina Healthcare katika miadi yako yote.
- Kujua mpango wako wa afya na huduma zinazohusika.
- Kutumia huduma za afya unapozihitaji.
- Kutumia huduma za afya ipasavyo. Usipofanya hivyo, unaweza kuandikishwa katika Mpango wa Ukaguzi na Uratibu wa Mgonjwa. Katika mpango huu, utapewa PCP mmoja, duka mmoja la dawa, daktari mmoja wa huduma za matumizi ya dawa za kulevya na hospitali moja ya matibabu yasiyo ya dharura. Lazima uendelee kutumia mpango mmoja kwa angalau miezi 12.
- Kujulisha HCA ikiwa hali au ukubwa wa familia utabadilika, kama vile kupata ujauzito, kuzaliwa kwa watoto wachanga, kupanga watoto, mabadiliko ya anwani, unatimiza masharti ya kupokea bima ya Medicare au bima nyingine au kubadilika kwa hali yako ya uhamiaji.
- Kusasisha bima yako kila mwaka kwa kutumia Washington Healthplanfinder katika [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org), na kuripoti mabadiliko kwenye akaunti yako kama vile mapato, hali ya ndoa, kuzaliwa kwa watoto wachanga, kupanga watoto, mabadiliko ya anwani na kutimiza masharti ya kupokea bima ya Medicare au bima nyingine.

## Maagizo ya mapema

### Agizo la mapema ni nini?

Maagizo ya mapema yanabainisha chaguo zako za huduma za afya kwa maandishi. Maagizo ya mapema yanamwambia daktari na familia yako:

- Aina ya huduma ya afya unayotaka au hutaki kupokea ikiwa:
- Utapoteza fahamu.
- Huwezi tena kufanya maamuzi ya huduma ya afya.
- Huwezi kumwambia daktari au familia yako aina ya huduma unayotaka.
- Unataka kuchanga kiungo/viungo baada ya kufa.

- Unataka mtu mwingine akufanyie maamuzi kuhusu huduma yako ya afya ikiwa huwezi.

Kuwa maagizo ya mapema inamaanisha wapendwa wako au daktari wako anaweza kukufanyia maamuzi ya matibabu kulingana na matamania yako. Kuna aina tatu za maagizo ya mapema katika Jimbo la Washington:

1. Uwezo wa kudumu wa uwakili wa huduma za afya. Hii inamaanisha mtu mwingine atafanya maamuzi kwa niaba yako ikiwa huwezi kujifanyia maamuzi mwenyewe.
2. Agizo la huduma ya afya (wasia hai). Taarifa hii ya maandishi inawaambia watu iwapo unataka matibabu yarefushe maisha yako.
3. Ombi la kuchanga kiungo.

Zungumza na daktari wako na watu wako karibu. Unaweza kufuta agizo la mapema wakati wowote. Unaweza kupata maelezo zaidi kutoka kwetu, kwa daktari wako au hospitali kuhusu maagizo ya mapema. Unaweza pia:

- Kuomba kuona sera za mpango wako wa afya kuhusu maagizo ya mapema.
- Kuwasilisha manung'uniko kwa Molina Healthcare au HCA ikiwa agizo lako halifuatwi.

Fomu ya Amri za Daktari za Matibabu ya Kuendeleza Maisha (POLST, Physician Orders for Life Sustaining Treatment) ni kwa ajili ya mtu yeyote aliye na ugonjwa hatari na anahitaji kufanya maamuzi kuhusu matibabu ya kuendeleza maisha. Mtoa huduma wako anaweza kutumia fomu ya POLST kuelezea matamania yako kama amri za wazi na maalum za matibabu. Ili upate maelezo zaidi kuhusu Maagizo ya Mapema, wasiliana nasi.

## Maagizo ya mapema ya afya ya akili

### Agizo la mapema la afya ya akili ni nini?

Agizo la mapema la afya ya akili ni hati ya kisheria ya maandishi inayoeleza unachotaka kifanyike ikiwa matatizo yako ya afya ya akili yatazidi kuwa mabaya kwa kiwango cha kuhitaji usaidizi kutoka kwa wengine. Hii inaweza kuwa wakati huwezi kufanya maamuzi bora na/au huwezi kuwasiliana vizuri.

Linaweza kuwajulisha wengine kuhusu matibabu unayotaka au hutaki kupokea, na linaweza kubainisha mtu ambaye umempa uwezo wa kufanya maamuzi kwa niaba yako.

Ikiwa una agizo la mapema la matibabu ya mwili unapaswa kumweleza mtoa huduma wako wa afya ya akili ili ajue matamania yako.



## Nitajaza vipi agizo la mapema la afya ya akili?

Unaweza kupata nakala ya fomu ya agizo la mapema la afya ya akili na maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuijaza katika [hca.wa.gov/health-care-services-and-supports/behavioral-health-recovery-mental-health-advance-directives](https://hca.wa.gov/health-care-services-and-supports/behavioral-health-recovery-mental-health-advance-directives).

Molina Healthcare, mtoa huduma wako wa afya ya tabia au Mtetezi wako wa Afya ya Tabia anaweza pia kukusaidia kujaza fomu hiyo. Wasiliana nasi kwa maelezo zaidi.

## Kuzuia udanganyifu, uharibifu na matumizi mabaya

Matukio ya udanganyifu, uharibifu na matumizi mabaya yasipokaguliwa, humgharimu mlipa ushuru dola nyingi. Dola hizi zinaweza kutumika kulipia huduma na manufaa muhimu ya bima ya Apple Health katika jamii. Kama washirika, uko katika nafasi nzuri zaidi ya kutambua shughuli za udanganyifu na matumizi mabaya. Ukiona shughuli zozote zifuatazo, tafadhali tujulishe:

- Mtu akikupa pesa au bidhaa ili umpe kadi yako ya huduma za ProviderOne au ukipewa pesa au bidhaa ili umruhusu mtu mwingine ahudurie miadi ya matibabu.
- Unapokea ufafanuzi wa manufaa ya bidhaa au huduma ambazo hukupokea.
- Ikiwa unamjua mtu anayedai manufaa kwa udanganyifu.
- Shughuli nyingine yoyote unayoitambua ambayo inaonekana kuwa ya udanganyifu, matumizi mabaya au uharibifu.

### Unaweza kuripoti udanganyifu kwa kutaja au kutotaja jina lako:

Nambari ya Kuripoti Matukio ya Utiifu ya Molina Healthcare

- Nambari ya Simu Isiyolipishwa: 1-866-606-3889
- Mtandaoni: [MolinaHealthcareAlertLine.com](https://MolinaHealthcareAlertLine.com)

Huduma za Washirika za Molina Healthcare

- Nambari ya Simu Isiyolipishwa: 1-800-869-7165 (TTY 711)

Afisa wa Utiifu wa Molina Healthcare

Molina Healthcare of Washington  
Kwa: Afisa wa Utiifu (Compliance Officer)  
P.O. Box 4004  
Bothell, WA 98041-4004

Tembelea tovuti ya Uzuiaji wa Udanganyifu ya HCA ili upate maelezo zaidi:

[hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention](https://hca.wa.gov/about-hca/other-administrative-activities/fraud-prevention).

## Tunalinda faragha yako

Tunatakiwa kisheria kulinda maelezo yako ya afya, ikijumuisha hali yako ya uhamiaji, na kuyaweka kwa siri. Tunatumia na kushiriki maelezo yako ili kutoa mafao, kutoa matibabu, malipo na shughuli za huduma za afya. Pia, tunatumia na kutoa maelezo yako kwa sababu zingine zinazoruhusiwa na kutakiwa kisheria.

Maelezo ya afya yanayolindwa (PHI, Protected Health Information) yanarejelea maelezo ya afya kama vile rekodi za matibabu ambazo zinajumuisha jina lako, nambari ya mshirika au vitambulishi vingine vinavyotumika au kutolewa kwa mipango ya afya. Mipango ya afya na HCA hutoa maelezo ya PHI kwa makusudi yafuatayo:

- **Matibabu** — Inajumuisha shughuli za uelekezaji kati ya PCP wako na watoa huduma wengine wa afya.
- **Malipo** – Tunaweza kutumia au kutoa maelezo ya PHI ili kufanya maamuzi kuhusu malipo. Hii inaweza kujumuisha madai, idhini za matibabu na maamuzi kuhusu mahitaji ya matibabu.
- **Shughuli za huduma ya afya** — Tunaweza kutumia maelezo kutoka kwa dai lako ili kukujulisha kuhusu mpango wa afya unaoweza kukusaidia.

Tunaweza kutumia au kutoa maelezo ya PHI bila kupata idhini yako ya maandishi chini ya hali zifuatazo:

- Kufichua maelezo yako ya PHI kwa wanafamilia, jamaa wengine na marafiki zako binafsi wa karibu kunaruhusiwa ikiwa:
  - Maelezo yanahusiana moja kwa moja na hali ya kuhusika kwa familia au marafiki katika matibabu au malipo ya matibabu hayo; na pengine umekubali kwa matamshi kufichuliwa huko au umepewa fursa ya kukataa na hujakataa.
- Sheria inaruhusu HCA au Molina Healthcare kutumia na kutoa maelezo yako ya PHI kwa sababu zifuatazo:
  - Wakati Katibu wa Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ya Marekani (DHHS, Department of Health and Human Services) anatutaka tutoe maelezo yako ya PHI.
  - Usalama na Afya ya Umma ambayo inaweza kujumuisha kusaidia mashirika ya afya ya umma kuzuia au kudhibiti ugonjwa.
  - Mashirika ya serikali yanaweza kuhitaji maelezo yako ya PHI kwa shughuli za ukaguzi au shughuli maalum, kama vile shughuli za ulinzi wa taifa.
  - Kwa utafiti katika hali fulani, ikiidhinishwa na bodi ya faragha au ukaguzi wa shirika.
  - Kwa kesi za kisheria, kama vile kutokana na agizo la mahakama. Maelezo yako ya PHI yanaweza pia kutolewa kwa waelekezi wa mazishi au afisa wachunguzi wa vifo ili kuwasaidia kufanya kazi zao.
  - Na vyombo vya utekelezaji wa sheria ili kusaidia kupata mshukiwa, shahidi au mtu aliyepotea. Maelezo yako ya PHI yanaweza pia kutolewa kwa mamlaka zingine za sheria ikiwa tunaamini kuwa unaweza kuwa mwathiriwa wa kitendo cha dhuluma, utelekezaji au vurugu za nyumbani.
  - Kutii Sheria za Malipo ya Wafanyakazi.

Idhini yako ya maandishi inahitajika kwa sababu nyingine zote ambazo hazijatajwa hapo juu. Unaweza kuondoa idhini ya maandishi uliyotupatia. Hata hivyo, hatua yako ya kuondoa idhini haitatumika kwa hatua zilizochukuliwa kabla ya kuondolewa kwa idhini.

Una haki ya kupitia na kupata nakala ya Maelezo yako ya Afya Yanayolindwa (PHI, Protected Health Information) tunayohifadhi. Hii inaweza kujumuisha rekodi zinazotumika kudai malipo ya bima na maamuzi mengine kama mshirika wa Molina Healthcare member. Utahitaji kutuma ombi lako kwa maandishi. Unaweza kutumia fomu ya Molina Healthcare kutuma ombi lako. Katika hali fulani, tunaweza kukataa ombi lako.

## Kidokezo Muhimu

**Hatuna nakala kamili za rekodi zako za matibabu. Ikiwa unataka kuangalia, kupata nakala au kubadilisha rekodi zako za matibabu, tafadhali wasiliana na daktari au kliniki yako.**

**Ikiwa unaamini kuwa tumevunja haki zako za faragha ya maelezo yako ya PHI, unaweza:**

- Tupigie simu na uwasilishe malalamiko. Hatutachukua hatua yoyote kwako kwa kuwasilisha malalamiko. Huduma ya matibabu unayopata haitabadilika kwa njia yoyote.
- Kuwasilisha malalamiko kwa DHHS ya Marekani, Ofisi ya Haki za Raia katika: [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), au andika kwa:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C 20201

Au:

Piga simu kwa nambari 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

**KUMBUKA:** Maelezo haya ni muhtasari tu. Tunatakiwa kuweka maelezo yako ya PHI kwa usiri na kukupa Maelezo ya maandishi kuhusu desturi za faragha za mpango na maelezo yako ya PHI. Tafadhali rejelea Taarifa ya Desturi za Faragha kwa maelezo zaidi. Unaweza pia kuwasiliana nasi kwa nambari 1-800-869-7165 (TTY 711), P.O. Box 4004, Bothell, WA 98041-4004, au kututumia barua pepe katika [MHWMemberServicesWeb@MolinaHealthcare.com](mailto:MHWMemberServicesWeb@MolinaHealthcare.com) ili upate maelezo zaidi.

