



# \$0 Co-Pay Benefits

Take a look inside to find out how you can get the most out of your benefits!

¡Vea adentro para español! Pág. 15

Basahin ang Tagalog sa loob! Pg. 29

# 2014

Culinary Health Fund



# We want you to know how to get the most out of your **\$0 co-pay benefits!**



What is a  
**\$0 co-pay benefit?**

These are benefits that  
are paid **completely**  
by the Culinary Health  
Fund, so this means  
you have **no co-pay.**

# **What you need to do so you don't pay a co-pay:**

---

- Schedule your appointment with your regular doctor for your **Yearly Physical**.
- Your doctor will ask you questions about how you are feeling and give you a “head to toe” check.

**This will be a \$0 co-pay benefit!**

# **What you should NOT do:**

---

- Do not tell your doctor “I’m here for my Yearly Physical but I also have an ear ache and a sore throat!”

**By doing this you MAY end up  
paying a co-pay!**

**Tip: If you are feeling sick, schedule an appointment for that. When you feel better you should schedule your appointment for your Yearly Physical.**

**It is important that you and your family see your doctor regularly to stay healthy.**

---

## **Inside this booklet you will find:**

- Recommended doctor visits based on your age
- What to expect during your doctor visit
- New programs available at no cost to you



**All of the screenings/exams and programs listed are a \$0 co-pay benefit!**

# **PREVENTIVE SERVICES AT NO COST TO YOU BASED ON AGE/SEX**

	KIDS AGES 0-19.....	<b>6</b>
	WOMEN AGE 35+.....	<b>7</b>
	ADULTS AGES 50-74.....	<b>8</b>
	WOMEN AGE 65+.....	<b>9</b>
	ADULT YEARLY PHYSICALS.....	<b>10</b>
	WELL WOMAN VISIT (ANNUAL PAP-SMEAR).....	<b>12</b>

# **NEW PROGRAMS AT NO COST TO YOU**

	PREGNANT/NEW MOMS.....	<b>13</b>
	HEALTHY EATING HEALTHY WEIGHT.....	<b>14</b>



## Kids Ages 0-19

Your child should have **Regular Well-checks**.

When you schedule a **well-check** for your child the visit is a **\$0 co-pay benefit**.

**Here is what you can expect from the visit:**

- “Head-to-toe” exam of your child
- Vaccinations/immunizations (shots)

**Here are all the locations  
you can take your child to get  
Immunizations/Vaccinations (shots)**

- Culinary Health Fund Back to School Fair
- Southern Nevada Health District (SNHD)
- Your Doctor’s Office
- Contracted Pharmacies (age restrictions apply)

# Women Age 35+



You should have a **mammogram** once per year if you are 35 and older.

A **mammogram** checks for breast cancer.

**Mammograms** are a **\$0 co-pay benefit\***.

## To get a Mammogram you need to:

1. Get a referral from your doctor.
2. Call **Desert Radiologists** to schedule an appointment at **702-759-8700**.

**Important Tip:** 3D mammograms are also available. If you choose to have a 3D mammogram you will pay a **\$75 co-pay**.

*\*For diagnostic service, standard co-pay will apply.*



# Adults Ages 50-74

If you are an adult between the ages of 50-74 it is important for you to have a

## **Colonoscopy/Sigmoidoscopy**

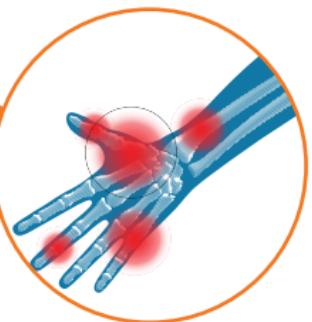
This screening checks for colon cancer.



See your regular doctor for a referral to have this screening.

The **colonoscopy/sigmoidoscopy** screening is a **\$0 co-pay benefit**.

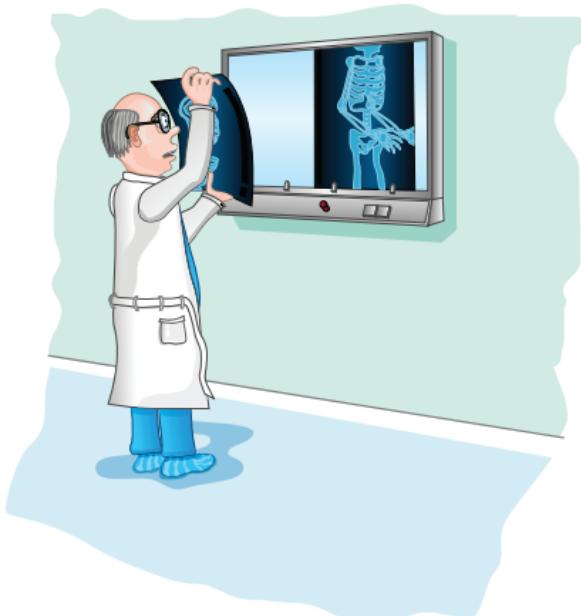
# Women Age 65+



You should see your doctor for an **osteoporosis screening**.

**Osteoporosis screenings** check your bone density. Bone density usually drops with your age and can cause fractures or pain.

This screening is a **\$0 co-pay benefit**.





# Adult Yearly Physicals

A **Yearly (Annual) Physical** is a “head to toe” checkup. Your regular doctor will do the checkup.

**Here are some things you can expect from your visit.**

**Your doctor will:**

- Ask you questions about your health & how you feel
- Measure your height & weight
- Check your blood pressure
- Ask you to get blood work done  
**(Visit a CPL Lab, there is one here at the Culinary Health Fund office)**
- Offer you age appropriate immunizations/vaccinations if it applies



**Yearly  
Physicals and  
Immunizations/  
Vaccinations** are a  
**\$0 co-pay benefit!**

**Here are all the locations you can go to  
get immunizations/vaccinations:**

- Culinary Health Fund Flu Shot Events
- Southern Nevada Health District (SNHD)
- Your Doctor's Office
- Contracted Pharmacies  
(age restrictions apply)



## Well Woman Visit (Annual Pap Smear)

When you see your doctor for your **Well Woman** visit (annual pap-smear) it is a **\$0 co-pay benefit.**

Your doctor will do several tests and give you a breast exam.

Your doctor may also give you a referral for a mammogram (see "**Women age 35+**", pg. 7).



# Pregnant/ New Moms



The **Healthy Pregnancy Plus** program is for women who are pregnant and for new moms!

## **The program offers:**

- Educational materials
- Breastfeeding classes
- Breastfeeding support groups
- Ameda electronic double breast pump

This program is a **\$0 co-pay benefit!**

**If you would like more information  
call our Advocacy Line at  
**702-691-5665.****





# Healthy Eating Healthy Weight

Do you, your spouse, or your children want to learn how to eat healthier?

The **Culinary HEALTHier U** program is here to help.

## Here is what you need to do:

- Make an appointment to see your regular doctor
- Your doctor will do a screening to see if you qualify for the program
- If you qualify, your doctor will give you a referral to a dietitian or a nutritionist
- The dietitian or nutritionist can help you make better food choices and get you and your family healthy

This program is a **\$0 co-pay benefit!**

**If you would like more information call our Advocacy Line at 702-691-5665.**



# Beneficios de \$0 copago

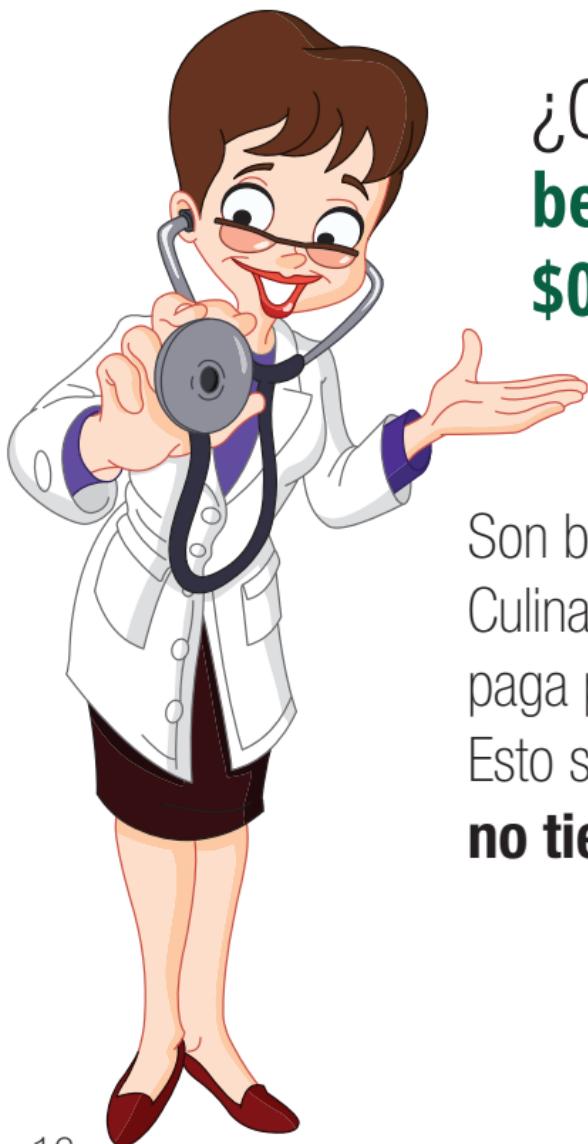
¡Lea adentro para ver como puede  
aprovechar mejor sus beneficios!

# 2014

Culinary  
Health Fund



# ¡Queremos que sepa como aprovechar mejor sus beneficios de \$0 copago!



¿Qué es un **beneficio de \$0 copago?**

Son beneficios que el Culinary Health Fund paga por **completo**. Esto significa que usted **no tiene copago**.

# **Lo que debe hacer para no tener un copago:**

---

- Haga la cita con su doctor familiar para hacer su **Examen Físico Anual**.
- Su doctor le hará preguntas sobre como se siente y le hará un chequeo “de pies a cabeza”.

**¡Esto será un beneficio de \$0 copago!**

# **Lo que NO debería hacer:**

---

- No le diga a su doctor “estoy aquí para mi Examen Físico Anual pero también me duele el oído y tengo la garganta irritada”.

**¡Al hacer esto, ES PROBABLE que usted tenga que pagar un copago!**

**Consejo:** Si se siente enfermo, haga una cita para eso. Despues, cuando ya se sienta mejor, entonces haga una cita para su Examen Físico Anual.

**Es importante que usted y su familia visiten a su doctor regularmente para mantenerse saludables.**

---

## **Adentro de este cuadernillo usted encontrará:**

- Consultas con el doctor que se le recomiendan, según su edad
- Qué puede esperar durante su consulta
- Nuevos programas disponibles para usted sin costo alguno



**¡Todos los exámenes, consultas y programas en este cuadernillo son un beneficio de \$0 copago!**

# SERVICIOS PREVENTIVOS SIN COSTO PARA USTED SEGÚN SU EDAD Y SEXO



NIÑOS DE EDADES 0-19.....**20**



MUJERES DE EDADES 35+.....**21**



ADULTOS DE EDADES 50-74.....**22**



MUJERES DE EDADES 65+.....**23**



EXÁMENES FÍSICOS  
PARA ADULTOS.....**24**



CHEQUEO PARA LA MUJER  
(PAPANICOLAO ANUAL).....**26**

## NUEVOS PROGRAMAS SIN COSTO PARA USTED



EMBARAZO/NUEVAS MAMÁS.....**27**



COMER SALUDABLE  
PESO SALUDABLE.....**28**



## Niños de Edades 0-19

Su hijo o hija debería tener **Chequeos Regulares**.

Cuando usted hace una consulta para el **chequeo** de su hijo o hija, la visita es un **beneficio de \$0 copago**.

**Lo que usted puede esperar de la consulta es:**

- Un examen de su hijo(a) “de pies a cabeza”
- Vacunas

**Estos son los lugares a los que puede llevar a su hijo o hija a vacunar**

- La Feria de Regreso a Clases del Culinary Health Fund
- El Distrito de Salud del Sur de Nevada (SNHD)
- El consultorio de su doctor
- Farmacias dentro de la red (hay algunas restricciones según la edad)

# Mujeres de Edades 35+



Usted debería hacerse una **mamografía** una vez al año si tiene 35 años de edad o más.

Una **mamografía** chequea que no tenga cancer de seno.

Las **mamografías** son un **beneficio de \$0 copago\***.

**Para hacerse una mamografía solo tiene que:**

1. Ser referida por su doctor.
2. Llamar a **Desert Radiologists al 702-759-8700** para hacer una cita.

**Consejo importante:** También hay mamografías 3D. Si elige hacerse una mamografía 3D su **copago será de \$75.**

\*Para servicio de diagnóstico, se aplicará el copago normal



## Adultos de Edades 50-74

Si usted es un adulto entre 50 y 74 años de edad, es importante que se haga una **Colonoscopía/Sigmoidoscopía**.

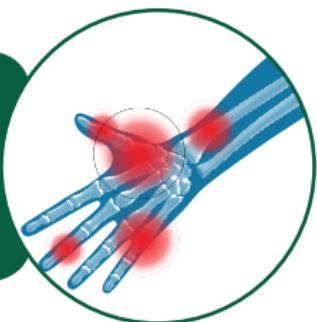
Este examen revisa que no tenga cancer de colon.



Visite a su doctor familiar para que lo refiera a este examen.

El examen de **colonoscopía/sigmoidoscopía** es un **beneficio de \$0 copago**.

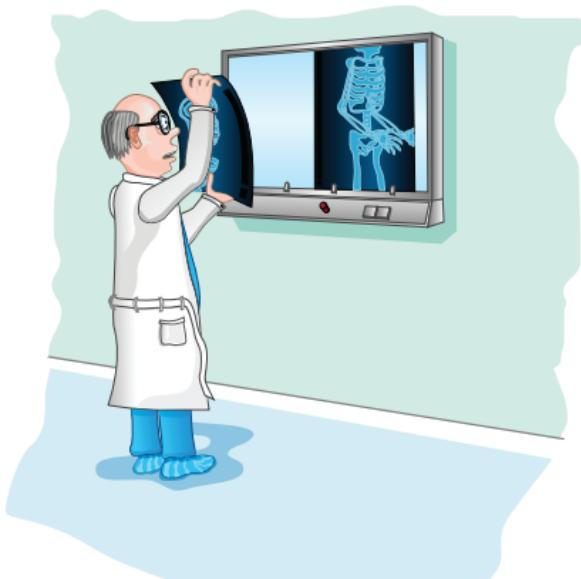
# Mujeres de Edades 65+



Usted debería visitar a su doctor para hacerse un **examen de osteoporosis**.

**El examen de osteoporosis** chequea la salud de sus huesos. El contenido de los huesos desmejora con la edad y puede causar fracturas o dolor.

Este examen es un **beneficio de \$0 copago**.





# Exámenes Físicos para Adultos

Un **Examen Físico Anual** es una revisión “de pies a cabeza”. Su doctor familiar es el que le hará el chequeo.

**Las siguientes son algunas de las cosas que puede esperar durante su cita.**

**Su doctor le:**

- Hará preguntas sobre su salud y cómo se siente
- Tomará su peso y altura
- Tomará la presión
- Pedirá que se haga análisis de sangre  
**(Visite un laboratorio CPL, tenemos uno en las oficinas del Culinary Health Fund)**
- Ofrecerá vacunas apropiadas para su edad, si es que las necesita



**¡Los Exámenes  
Físicos Anuales  
y las Vacunas son  
un **beneficio de \$0**  
copago!**

## **Estos son los lugares a los que puede ir a vacunarse:**

- Eventos de Vacunación del Culinary Health Fund
- El Distrito de Salud del Sur de Nevada (SNHD)
- El consultorio de su doctor familiar
- Farmacias dentro de la red (hay algunas restricciones dependiendo de su edad)



## Chequeo para la Mujer (Papanicolao Anual)

Cuando vaya a consulta con su doctor para su **Chequeo de Mujer** (el papanicolao anual) va a ser un **beneficio de \$0 copago**.

Su doctor hará varios chequeos. Uno de esos es un examen de seno.

Es posible que su doctor también la refiera a una mamografía (vea “**Mujeres de Edades 35+**”, pág. 21).



# Embarazo/ Nuevas Mamás



¡El programa **Healthy Pregnancy Plus** es para mujeres que están embarazadas y nuevas mamás!

## El programa ofrece:

- Materiales educativos
- Clases de amamantamiento
- Grupos de apoyo para amamantamiento
- Doble extractor de leche electrónico Ameda

¡Este programa es un **beneficio de \$0 copago!**

 **Si desea más información llame a  
nuestra Línea de Consejería al  
702-691-5665.**



# Comer Saludable Peso Saludable

¿Usted, su cónyuge o sus hijos quieren aprender a comer más saludable?

Entonces el programa **Culinary HEALTHier U** está aquí para ayudarle.

## Esto es lo que usted necesita hacer:

- Haga una cita con su doctor familiar
- Su doctor le hará un chequeo para ver si califica para el programa
- Si califica, su doctor lo referirá con un dietista o nutricionista
- El dietista o nutricionista puede ayudarle a tomar mejores decisiones a la hora de comer. Así usted y su familia estarán más saludables

¡Este programa es un **beneficio de \$0 copago!**



**Si desea más información llame  
a nuestra Línea de Consejería al  
702-691-5665.**



# Mga Benepisyo na \$0 Co-Pay

Basahin upang malaman kung paano  
makukuha ang mga mahalaga'ng benepisyo!

# 2014

Culinary  
Health Fund

The logo for Culinary Health Fund features two stylized human figures, one tall and one small, both with heart shapes on their chests, standing next to the text "Culinary Health Fund".

# Nais naming malaman mo kung paano mo matatamo ang pinaka-mahalaga'ng **benepisyo ng \$0 co-pay!**



Ano ang  
**\$0 co-pay na  
benepisyo?**

Ito ay mga benepisyo  
na binabayaran ng  
**buo** ng Culinary  
Health Fund, kaya ito  
ay nangangahuluga'ng  
**wala kang co-pay.**

## Ano ang dapat mo'ng gawin upang hindi ka magbayad ng co-pay:

- I-iskedyul ang apoyntment sa iyong regular na manggagamot para sa iyong **Tauna'ng Pisikal**.
- Tatanungin ka ng iyong manggagamot kung ano ang iyong nararamdaman at susuriin ka "mula ulo hanggang paa".

**Ito ay isang \$0 co-pay na benepisyo!**

## Ano ang **HINDI** mo dapat gawin:

- Huwag mo'ng sasabihin sa iyong manggagamot na "Narito ako para sa aking Tauna'ng Pisikal ngunit masakit din ang aking tainga at namamaga ang aking lalamunan!"

**Kapag ginawa mo ito ay MAAARI kang pag-bayarin ng isang co-pay!**

**Pahiwatig:** Kung masama ang iyong pakiramdam, mag-iskedyul ka ng isang apoyntment para doon. Kapag mahusay na ang iyong pakiramdam ay dapat mong i-iskedyul ang iyong apoyntment para sa iyong Tauna'ng Pisikal.

**Mahalaga na ikaw at ang iyong  
pamilya ay makipagkita ng  
regular sa iyong manggagamot  
upang manatili'ng malusog.**

---

**Sa loob ng libreta'ng  
ito ay matatagpuan  
mo ang:**



- Rekomendado'ng dahilan ng pagbisita sa manggagamot batay sa iyong edad
- Ano ang maaasahan sa iyo'ng pagbisita sa manggagamot
- Mga bago'ng programa na makukuha mo ng libre para sa iyo

**Ang lahat ng mga pagsusuri / pag-eksamen  
at mga programa na nakalista ay isang  
\$0 co-pay na benepisyo!**

# MGA SERBISYO NA PAMIGIL SA SAKIT LIBRE PARA SA IYO AYON SA EDAD/KASARIAN

- |   |   |    |
|---|---|----|
|   | MGA BATA EDAD 0-19 .....                                  | 34 |
|   | MGA KABABAIHAN EDAD 35+ .....                             | 35 |
|   | MATATANDA EDAD 50-74 .....                                | 36 |
|   | MGA KABABAIHAN EDAD 65+ .....                             | 37 |
|   | MATATANDA TAUNA'NG<br>PAGPAPATINGIN .....                 | 38 |
|  | PAGPAPATINGIN NG KABABAIHAN<br>(TAUNA'NG PAP-SMEAR) ..... | 40 |

# MGA BAGO'NG PROGRAMA NA LIBRE PARA SAI YO

- |  |   |    |
|--|---|----|
|  | BUNTIS/BAGO'NG NAGING INA .....                 | 41 |
|  | MALUSOG NA PAGKAIN/<br>MALUSOG NA TIMBANG ..... | 42 |



## Mga Bata edad 0-19

Ang iyong anak ay dapat magkaroon ng mga **Regular na Pagpapatingin.**

Kapag ipina-iskedyul mo ang **pagpapatingin** para sa iyong anak ang pagbisita ay isang **\$0 co-pay na benepisyto.**

**Narito ang kung ano ang maaasahan mo mula sa pagbisita:**

- Pag-eksamen sa iyo'ng anak mula ulo hanggang paa
- Bakuna/Pagpapa-bakuna (iniksiyon)

**Narito ang lahat nang lugar na maaari mo'ng pagdalhan sa iyong anak upang makakuha ng Bakuna/Pagpapa-bakuna (iniksiyon)**

- Perya ng Balik-sa-Paaralan ng Culinary Health Fund
- Southern Nevada Health District (SNHD)
- Opisina nang iyo'ng manggagamot
- Mga Kontratado'ng Botika  
(may mga pagtatakda sa edad)

# Mga Kababaihan Edad 35+



Dapat kang magpa-**mammogram** minsan-sa-isang taon kung ikaw ay 35 o mas matanda.

Ang **mammogram** ay nagsusuri kung may kanser sa suso.

Ang **mammogram** ay isang **\$0 co-pay na benepisyos\***.

## Upang makakuha ng Mammogram kailangan mo ang:

1. Kumuha ng isang pagsangguni mula sa iyong manggagamot.
2. Tawagan ang **Desert Radiologists** sa **702-759-8700** upang i-iskedyul ang apoyntment.

**Mahalaga'ng Pahiwatig:** Mayroon ding mga mammogram na 3D. Magbabayad ka ng **\$75 na co-pay** kung pinili mo ang magkaroon ng mammogram na 3D.

\*Para sa mga dyagnostiko'ng serbisyo, ilalapat ang karaniwa'ng co-pay.



## Matatanda Edad 50-74

Kung ikaw ay isang may sapat na gulang sa pagitan ng mga edad 50-74 mahalaga na ikaw ay magkaroon ng

### **Kolonoskopi /Sigmoydoskopi.**

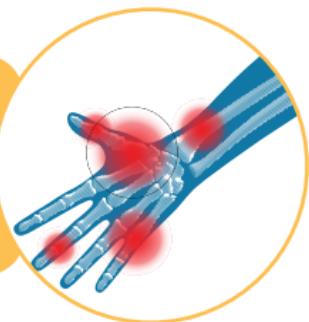
Ang pagsusuri'ng ito ay tumitingin kung may kanser sa bituka.



Makipagkita sa iyong regular na manggagamot para sa pagsangguni upang makakuha nang pagsusuri'ng ito.

Ang pagsusuri sa **kolonoskopi/sigmoydoskopi** ay isang **\$0 co-pay na benepisy.**

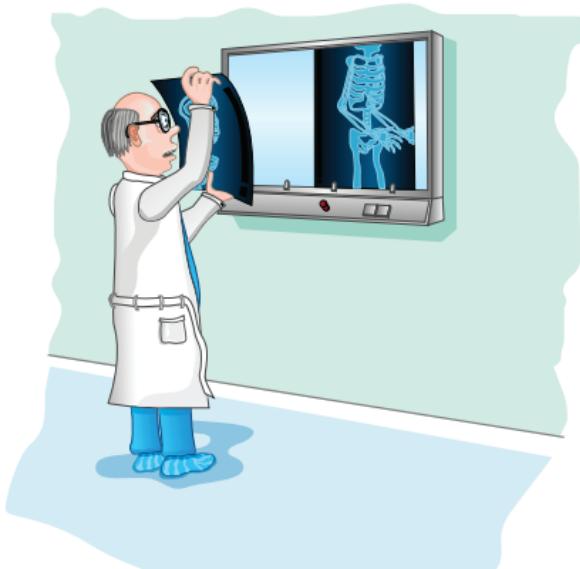
# Mga Kababaihan Edad 65+



Dapat kang makipagkita sa iyong manggagamot para sa **pagpapasuri sa osteoporosis**.

**Ang pagsusuri sa osteoporosis ay** titingnan ang kapal nang iyong buto. Ang kapal ng buto ay karaniwa'ng nababawasan kasama nang iyong edad at maaari'ng maging dahilan ng pagka-bali o kirot.

Ang pagsusuri'ng ito ay isang **\$0 co-pay na benepisyo**.





# Matatanda Tauna'ng Pagpapatingin

## Ang **Taun-taon (Tauna'ng) Pisikal**

ay isang “mula ulo hanggang paa’ng” pagpapatingin. Ang iyong regular na manggagamot ang gagawa nang pagsusuri.

**Narito ang ilang bagay na maaari mo’ng asahan mula sa pagbisita.**

**Ang iyong manggagamot ay:**

- Tatanungin ka tungkol sa iyong kalusugan at ano ang iyong pakiramdam
- Susukatin ang iyong taas at timbang
- Titingnan ang presyon ng iyong dugo
- Hihingin na ipasuri mo ang iyong dugo  
**(Bisitahin ang isang CPL Lab, mayroon dito sa opisina ng Culinary Health Fund)**
- Aalukin ka nang bakuna/pagpapa-bakuna ng naaayon sa iyong edad kung nararapat



**Ang Tauna'ng  
Pisikal at Bakuna/  
pagpapa-bakuna**  
ay isang  
**\$0 co-pay na  
benepisyong!**

**Narito ang lahat nang lugar na maaari  
mo'ng puntahan upang makakuha ng  
bakuna/pagpapa-bakuna:**

- Mga Kaganapan sa Culinary Health Fund sa Pagpapa-bakuna Laban sa Trangkaso
- Southern Nevada Health District (SNHD)
- Opisina nang iyo'ng manggagamot
- Mga Kontratado'ng Botika (may mga pagtatakda sa edad)



## Pagpapatingin ng Kababaihan (Tauna'ng Pap-Smear)

Kapag nagpunta ka sa iyong manggagamot para sa isang **Pagpapatingin ng Kababaihan** (tauna'ng pap-smear) ito ay isang **\$0 co-pay na benepisyo**.

Ang iyong manggagamot ay magsasagawa ng iba't-iba'ng pagsusuri at bibigyan ka ng eksaminasyon ng suso.

Maaari ka ring bigyan nang iyong manggagamot ng isang pagsangguni para sa mammogram (tingnan ang **"MGA KABABAIHAN EDAD 35+"**, pahina 35).



# Buntis/Bago'ng Naging Ina



Ang programa ng **Healthy Pregnancy Plus** ay para sa mga kababaihan na nagdadaland-tao at para sa mga bago'ng naging ina!

## Ang Programa ay nag-aalok ng:

- Mga materyales na mapag-aaralan
- Mga Klase sa Pagpapa-suso
- Grupo bilang Suporta sa Pagpapa-suso
- Pandalawaha'ng Elektroniko'ng pambomba sa suso may tatak Ameda

Ang programa'ng ito ay isang  
**\$0 co-pay na benepisy!**

**Kung nais mo nang iba pang  
informasyon tawagan ang ating  
Linya ng Tagapagtuguyod sa  
702-691-5665.**





# Malusog na Pagkain Malusog na Timbang

Ikaw ba, ang iyong asawa, o mga anak ay nagnanais na malaman kung paano ang kumain ng mas malusog?

Ang programa ng **Culinary HEALTHier U** ay narito upang tumulong.

## Narito ang dapat mong gawin:

- Gumawa ng apoyntment upang makipagkita sa iyong manggagamot
- Ang iyong manggagamot ay magsasagawa ng pagsusuri upang makita kung ikaw ay kwalipikado sa programa
- Kung ikaw ay kwalipikado, bibigyan ka ng iyong manggagamot ng pagsangguni sa isang dietician o isang nutrisyunista
- Ang dietician o isang nutrisyunista ay matutulungan ka upang gumawa nang mas mahusay na pagpili ng pagkain upang ikaw at ang iyong pamilya ay maging malusog

Ang programa'ng ito ay isang **\$0 co-pay na benepisyo!**



**Kung nais mo nang iba pang impormasyon tawagan ang ating Linya ng Tagapagtuguyod sa**

**702-691-5665.**

# **NOTES / NOTAS / MGA TALA**



1901 Las Vegas Blvd. South, Suite 107  
Las Vegas, NV 89104  
702-733-9938

[www.culinaryhealthfund.org](http://www.culinaryhealthfund.org)

 [facebook.com/culinaryhealthfund](https://facebook.com/culinaryhealthfund)