

Check Up

*Journal CCA Senior Care
Options*



Kisa ki anndan :

- Jesyon Dyabèt
- Pwojektè sou Manm
- Depistaj Kansè
- Pran Vaksen Grip Ou

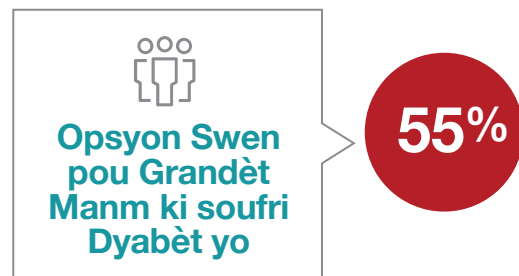
Èske Ou Soufri Dyabèt ?

Fè 4 Tès Woutin Sa yo pou w Rete an Sante

Èske w te konnen Mwa Novanm Se Mwa Sansibilizasyon sou Dyabèt ? Ou ka mande tèt ou poukisa sa enpòtan. Premyeman, dyabèt se yon maladi moun soufri anpil: Plis pase 100 milyon granmoun ameriken ap viv avèk dyabèt oswa predyabèt. Dezyèmman, dyabèt la kapab lakoz pwoblèm sante ki grav. Nan pwoblèm sante sa yo gen maladi kè, maladi ren, maladi je, estwòk, pwoblèm pye ak maladi jansiv.

Youn nan pi bon fason pou w jere dyabèt se pran mezi ki kapab limite ris pou w gen konplikasyon. Ou kapab fè sa lè w fè **4 tès woutin sa yo** chak ane :

- 1. Glikoz nan San :** Yon tès emoglobin A1C se yon tès san senp ki mezire sik mwayen ki nan san an pandan 3 mwa ki sot pase yo. Tout moun ki soufri dyabèt ta dwe fè yon tès A1C omwen yon (1) fwa pa ane. Si sa nesèsè, pwofesyonèl swen sante w la ka ba w fè tès sa yo pi souvan. Sa pral depannde kalite dyabèt ou soufri a ak plan tretman endividyèl ou an.
- 2. Tansyon :** Kontwòl regilye tansyon an ka ede anpeche anpil konplikasyon dyabèt, tankou maladi je dyabèt lakoz, maladi ren ak maladi kè.
- 3. Vizyon :** Yon egzamen je konplè ka detekte pwoblèm je dyabèt lakoz anvan moun lan pèdi je li. Moun ki soufri dyabèt yo ka pèdi je yo rapid epi yo ka pa gen okenn sentòm jiskaske li twò ta.
- 4. Ren :** Fè yon tès mikwo albiminiri chak ane pou w detekte siy maladi ren yo bonè. Tès sa a verifye si genyen ti kantite albimin (pwoteyin) nan pipi w. Nivo sa yo tèlman piti yon tès pipi regilye ka pa detekte yo.



Yon mòdvi ki bon pou sante enpòtan tou !



Fè egzèsis regilyèman



Kenbe yon pwa ki bon pou sante w



Sispann fimen



Limite sèl ak alkòl w ap pran

Epi pa bliye : **Pran medikaman w yo alè, chak jou !**

Pwofil yon Manm Espesyal : Rakontre Deborah

Yon lè mwen te sispann soti nèt. Mwen te konn tonbe yon (1) fwa oswa de (2) fwa pa mwa. Li te difisil pou mwen menm fè twalèt mwen.

Manm CCA Deborah te gen plis pwoblèm avèk sante li ofiyamezi li t ap vin pi granmoun. Li te fè de (2) estwòk epi li gen pwoblèm pou li deplase. Men, li di dyabèt la toujou rete prensipal pwoblèm sante li.

Deborah te aprann li souffri dyabèt sa genyen 30 lane. Menm si toude paran li yo ak grann li te souffri dyabèt, li pa t konnen twòp bagay sou maladi a. “Mwen jis pa t okipe li. Nou pa t janm panse ak dyabèt.”

“Manman m te konn fè donèt pou nou ak lòt bagay dous, tankou tat ak gato. Nou pa t janm siveye [sa nou ap manje]. Manje bagay dous – te jis fè pati rejim nou. Nou te manje yo san rete – menm apre peryòd Nwèl.”

Sa gen twa (3) lane depi Deborah vin manm CCA. Li jwenn èd pou bagay li bezwen yo. “Mwen pa gen doulè ak fatig mwen te gen anvan yo.”



Li kwè se bon medikaman yo li pran ak plis legim li manje. Li pran enfòmasyon tou sou vitamin ki genyen nan diferan fwi ak legim yo ak gwozè pòsyon yo.

Mwen pa manje yon ponmkèt nan maten ankò.

Deborah di tou li pa tonbe menm jan li te konn tonbe a. Li plis soti pou li kapab rete sou de pye militè li. Li vle enskri nan yon pwogram lajounen pou granmoun kote li kapab fè plis aktivite. “Yo fè yon pakèt bagay ki kenbe lespri w ak kò w aktif.”

Yon bon lajounen se lè w kapab leve soti nan kabann lan epi pale bagay ki lojik.



Esprime W ! Pale Sou Swen W Avèk Nou

Vwa Manm yo (Member Voices) se yon pwogram ki rasanble manm CCA yo pou yo pataje eksperyans yo sou swen yo jwenn nan CCA. Ede amelyore swen pou tout manm yo pandan y ap rankontre nouvo moun !

Rele Emily Escobar nan **857-246-8862** oswa voye yon imèl nan **membervoices@commonwealthcare.org** pou w enskri nan pwogram Member Voices la.

Pran Mezi Bonè

Pale ak doktè w sou depistaj kansè

Kansè tete (pou fanm) ak kansè pwostat (pou gason) se de (2) nan kansè ki pi kouran kay granmoun yo. Menm si anpil moun ka pa gen sentòm yo bonè, yo kapab detekte toude kansè yo bonè gras ak depistaj. Se sa ki fè li enpòtan pou w fè depistaj menm si w santi w an sante.

Anplis - CCA kouvri alafwa depistaj kansè tete ak kansè pwostat gratis pou ou!



Kansè Tete

1 fanm sou 8 pral fè kansè tete nan vivan li.

Kansè Pwostat

1 gason sou 9 pral fè kansè pwostat nan vivan li.

Ou ka gen plis ris...

- Si yon moun nan fanmi w te fè kansè
- Antanke yon fanm (gason kapab fè kansè tete)
- Avèk laj (ris la ogmante avèk laj)
- Si yon moun nan fanmi w te fè kansè
- Antanke ameriken nwa
- Lè w gen 65 lane oswa plis (60% ka yo se kay gason ki gen plis pase 65 lane)

Ou kapab ede diminye ris ou genyen lè w...

- Manje anpil fwi ak legim chak jou
- Rete nan pwa ki bon pou sante w
- Fè aktivite ak kò w
- Limite alkòl epi pa fimen
- Manje anpil fwi ak legim chak jou
- Rete nan pwa ki bon pou sante w
- Fè aktivite ak kò w
- Pa fimen

Pa gen okenn fason pou w anpeche kansè tete oswa kansè pwostat, men ou kapab diminye ris ou.

Depistaj

Fanm ki gen 50-74 lane yo ta dwe fè yon mamogram (radyografi tete) chak 2 lane.

Pale avèk doktè w sou nenpòt faktè ris ki genyen epi pou w konnen si depistaj anvan 50 lane oswa pi souvan ka nesèsè.

Gason ki gen 55 lane e plis yo, oswa sa ki gen yon moun nan fanmi yo ki te fè kansè pwostat, ta dwe pale avèk doktè yo sou ki lè pou yo kòmanse fè depistaj. Gen de (2) opsyon ki disponib :

- Tès san APS
- Egzamen touche nan twou dèyè (Digital rectal exam, DRE)

Si doktè w la pa t mansyone depistaj kansè dènyeman, asire w poze kesyon !



Èske w sou Facebook ? Nou sou li tou !

Swiv nou : www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

4 Rezon pou w Pran Vaksen Grip Ou

Nou nan sezon grip ! Se pa janm yon jwèt lè w pran grip la e li kapab mete w an reta pandan plizyè semenn. Pou grandèt yo ak moun ki souffri maladi kwonik yo, grip la kapab sitou grav.

Vaksen grip yo se yon bon fason pou eseye anpeche grip la. Anplis, tank gen plis moun ki pran vaksen grip la, se tank tout moun nan kominote w la ap pi byen. Sa k pi bon an—CCA kouvri vaksen grip la ! Li gratis tou nan plizyè klinik sante ak famasi nan Massachusetts. Si sa pa ase, men 4 rezon ankò pou w pran vaksen grip la :

- 1 Pwoteje Fanmi Ou**
Si w pran grip la, li posib pou lòt moun nan fanmi w pran li tou. Panse ak timoun ou yo, nyès ak neve yo epi paran w yo. Li pi difisil pou nenpòt moun ki pi gran oswa pi piti konbat grip la.
- 2 Evite Rate Jou Travay**
Sentòm grip yo, tankou lafyèw ak gwo fatig, ka vle di ou pa kapab fè travay ou oswa ale travay pandan plizyè jou oswa menm plizyè semenn. Sa kapab koute w revni w ak revni fanmi w depannde li a.
- 3 Kenbe Kominote W la An Sante**
Si w soti avèk grip la sou ou, w ap mete kominote w la an danje. Ou ka gen zanmi ki pa kapab pran vaksen grip la akòz pwòp eta sante li. Moun sa yo konte sou èd ou pou yo kenbe kèk zòn komen san grip.
- 4 Konnen Dwa W Yo**
Enfòmasyon sou ou, tankou sityasyon w ak imigrasyon, rete sekre epi lalwa pwoteje yo. Travayè lasante yo vle kenbe tout moun an sante. Sèl objektif jefò pou bay vaksen grip la se pou konbat grip la.

Kounye a li lè li tan pou w aji epi pran vaksen grip ou an— anvan grip la simaye. Pale ak moun k ap ba w swen an oswa doktè w yo jodi a pou w pran vaksen grip la. Si w pran grip la, oswa ou gen lafyèw ak gwo fatig, kontakte doktè w la oswa ale nan yon klinik tousuit.



Pharmacy Corner

Èske w te peye medikaman youn nan pwofesyonèl swen sante w yo te preskri ? CCA pral ranbouse w. Pou yo kapab ranbouse kòb ou, tanpri ranpli yon Fòm Ranbousman **epi voye li ba nou**. Ou kapab jwenn fòm sa a sou sitwèb CCA a gras ak demach pi pi ba yo :

- 1** Ale sou www.commonwealthcarealliance.org.
- 2** Ale nan seksyon “For Members” epi chwazi “Pharmacy Program” nan meni dewoulan.
- 3** Klike sou “Prescription Drug Coverage” epi ouvri seksyon “Reimbursement” an.
- 4** Klike sou tèks an wouj “Navitus Health Solutions Reimbursement Form” lan. Sa pral ouvri fòm lan pou w enprime li.
- 5** Voye fòm lan avèk resi w yo bay Navitus Health Solutions. Yo bay adrès la sou fòm lan.

Èske w bezwen plis enfòmasyon ?

Si w bezwen èd pou w jwenn oswa ranpli fòm lan, pale ak moun CCA k ap ba w swen an oswa rele Sèvis pou Manm lan nan **866-610-2273 (TTY 711)**, 8 AM rive 8 PM, 7 jou sou 7.



5 Konsèy pou Patisipe nan Swen W

Lè w patisipe plis nan swen w, sa kapab fè w santi w gen kontwòl. Li ba w konfyans tou pou ede w pran desizyon.

Nou konnen li pi fasil pou di pase pou fè. Anpil moun pa defann tèt yo lè se zafè swen sante. Kèk moun panse yo bay yo twòp enfòmasyon yon sèl kou epi yo pa kapab konprann tout bagay. (Tank ou wè plisdoktè, se tank li pi difisil !) Lòt moun panse lè yo poze twòp kesyon, sa ka parèt derespektan. (Se pa derespektan !) Li enpòtan pou w jwenn pi bon fason pou w mande sa w bezwen epi esprime enkyetid ou.

Ou kapab pran mezi ki senp pou jwe yon wòl ki pi aktif. Kòmanse poze plis kesyon nan pwochen randevou w kay doktè w la. Defann tèt ou pa vle di oumenm poukont ou responsab swen w. An reyalyte, lè w responsab swen w, ou jwenn sipò lòt moun yo.

Men plis konsèypou w sonje lè w ap travay avèk ekip swen sante w la.

1 Pote yon lis kesyon EPI mennen yon fanmi avèk ou nan randevou w yo. Vizit kay doktè yo rapid epi li difisil pou w sonje tout bagay ou vle mande. Lè w ekri kesyon w yo anvan, sa kapab ede w. Panse pou mennen yon zanmi oswa yon fanmi ki pou sipòte w.

2 Gade pou w wè si kabinè doktè w la gen yon “pòtay pou pasyan.” Se yon sitwèb sekirize kote ou kapab wè rezilta tès ou yo epi pataje yo avèk doktè w la. Mande kabinè li a pou l montre w fason pou w enskri ak itilize li.



3 Pa bliye CCA la pou ede w ! Nou la pou nou sipòte w nan labirent swen sante a. Nou kapab travay ansanm pou n idantifye sa ki pi enpòtan pou ou pou n pran desizyon ki eklere. Nou kapab ede w kominike avèk doktè w yo pou w jwenn :

- Enfòmasyon ou bezwen yo nan vizit ou yo
- Repons pou kesyon w yo
- Aksè nan dosye medikal ou yo

4 Konfime fason pou w pwograme randevou avèk espesyalis yo. Pafwa medsen regilye w la vle pou w al wè yon “espesyalis” — yon ekspè nan yon kalite pwoblèm sante espesifik. Medsen regilye w la pral ba w yon referans. Asire w mande si w ta dwe rele espesyalis la oswa si kabinè doktè w la pral rele li pou ou.

5 Fè suivi rezilta tès yo. Si nou pa tande nou vèl doktè w la nan espas yon semenn, rele kabinè li a pou w poze kesyon sou rezilta tès ou yo (oswa nenpòt bagay ou vle konnen).



Mwen te tande pale sou CCA nan bouch yon zanmi m.

Nou renmen tande sa ! Nou vle sipòte plis moun tankou w. Pale ak fanmi w, zanmi w ak vwazen w yo sou CCA ! Fè yo konnen fason nou ede ou. Si yo enterese pou vin manm, nou kapab reponn kesyon yo genyen yo oswa ede yo enskri nan **877-780-4711 (TTY 711)**.

Turkey Sloppy Joes

Sa a bon anpil pou yon soupe ki rapid e fasil nan semenn! Lè w itilize vyann kodenn moulen nan plas vyann bèf, sa fè yon vèsyon pi lejè pou bon ti pla sa a.

Tan pou Prepare li: 10 minit

Tan pou li Kuit: 20 minit

Tan li Pran Antou: 30 minutes



Turkey Sloppy Joes



Engredyan

- 2 kiyè luil kòlza
- 1 tas zonyon rache
- 1 tas piman dou vèt rache
- 1 liv vyann kodenn moulen ki mèg
- 1 tas sòs tomat ki pa gen sèl ajoute
- 1 ti kiyè sik krèm
- ½ tas kètchòp
- 1 ti kiyè lèch piman wouj kraze
- 2 ti kiyè vinèg diven wouj
- ¼ ti kiyè pwav

Enstriksyon

1. Chofe luil la nan yon gwo pwelon epi frikase zonyon an ak piman dou a jiskaske yo vin yon ti jan mou.
2. Ajoute vyann kodenn lan epi kuit li pandan anviwon 5 minit. Drene tout matyè gra a.
3. Ajoute rès engredyan yo epi byen melanje yo. Fè yo mijote 15 minit.
4. Sèvi li sou ti pen, si w vle (yo pa mete li nan analiz sou nitrisyon).

Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè pòsyon : ½ tas

Pòsyon pou chak resèt : 4

Kalori

220

Total Matyè Gra : 5 g

Kolestewòl : 65 mg

Sèl (sodyòm) : 400 mg

Total Idrat Kabòn : 16 g

Fib Dyetetik : 2 g

Sik : 11 g

Pwoteyin : 30 g

KREDI: Diabetes Food Hub, American Diabetes Association www.diabetesfoodhub.org

Commonwealth Care Alliance (CCA) Senior Care Options Program (Medicare-Medicaid) se yon plan Swen Kowòdone yo ofri sou kontra avèk Centers for Medicare & Medicaid Service's Innovation Center ak Commonwealth of Massachusetts/EOHHS. Lè w enskri nan Plan an depannde dat renouvèlman kontra a pou l kapab bay moun ki enskri yo benefis.

© 2019 Commonwealth Care Alliance



Narcan Kapab Anpeche Lanmò ki Anrapò ak Opyoyid

Yo jeneralman preskri opyoyid yo nan Etazini pou ede moun jere doulè. Men, yo kapab fè moun vin adikte anpil. Yo estime plis pase 2 milyon ameriken ap mal itilize opyoyid yo oswa yo adikte ak yo.

Prèske chak 12 minit, yon moun pran twòp opyoyid. Yo afekte pati nan sèvo a ki kontwole respirasyon an. Kidonk, si nivo opyoyid ki nan san w twò wo, respirasyon w kapab ralanti rive nan nivo ki danjere. Sa kapab menm lakoz lanmò. Naloxone (“Narcan”) vire efè mòtèl opyoyid la genyen lè yon moun pran li twòp.

Kèk manm itilize opyoyid pou yo kapab jere gwo doulè. Pou CCA kore itilizasyon opyoyid yo, li bay tout manm nou yo aksè pou yo jwenn Narcan gratis ti cheri. Ou pa bezwen yon preskripsyon opyoyid oswa Narcan pou w achte li. Annik mande Narcan nan famasi w la epi montre famasyon an kat idantite manm CCA w la. Moun k ap ba w swen an kapab fòme w sou fason pou w itilize li.

Pa gen okenn wont oswa bwa jouman lè w achte Narcan. Li kapab sove lavi. Si w ap pran opyoyid yo, pale ak doktè w epi moun CCA k ap ba w swen an sou ris yo.



Jwenn Plis Enfòmasyon

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou opyoyid yo, gade *Kesyon Moun Souvan Poze yo* sou sitwèb nou an : www.commonwealthcarealliance.org/opioids