

Check Up

*Revista Senior Care
Options da CCA*



Índice:

- Controlar a diabetes
- Destaque dos membros
- Rastreios de cancro
- Tome a vacina contra a gripe

Tem diabetes?

Realize estes 4 testes de rotina para se manter saudável

Sabia que novembro é o mês de sensibilização para a diabetes? Talvez esteja a perguntar-se sobre a importância deste facto. Em primeiro lugar, a diabetes é uma doença muito comum: mais de 100 milhões de americanos adultos vivem com diabetes ou pré-diabetes. Em segundo lugar, a diabetes pode provocar problemas de saúde graves. Estes incluem doenças cardíacas, doenças renais, doenças oculares, AVCs, problemas nos pés e doença das gengivas.

Uma das melhores formas de controlar a diabetes é adotar medidas que limitem a probabilidade de complicações. Pode fazer isso ao realizar estes **4 testes de rotina** anualmente:

- 1. Glicose no sangue:** O teste de hemoglobina A1C é uma simples análise ao sangue que mede os níveis médios de açúcar dos últimos 3 meses. Todos os diabéticos devem realizar um teste A1C pelo menos uma vez por ano. Se necessário, o seu prestador pode marcar estes testes com maior frequência. Isto dependerá do seu tipo de diabetes e do plano de tratamento individual.
- 2. Tensão arterial:** Medições regulares da tensão arterial podem ajudar a prevenir várias complicações da diabetes, incluindo glaucomas, doenças renais e doenças cardíacas.
- 3. Visão:** Um exame oftalmológico completo pode encontrar problemas oculares provocados pela diabetes antes que ocorra perda de visão. A perda de visão em diabéticos pode acontecer rapidamente e de forma assintomática até que seja demasiado tarde.
- 4. Rins:** Realize uma análise à urina para detetar microalbuminúria e diagnosticar sinais precoces de doença renal. Esta análise verifica a presença de pequenas quantidades de albumina (proteína) na urina. Os níveis são tão baixos que uma análise normal à urina pode não os detetar.



Os níveis de A1C devem ser inferiores a

9%

A pressão arterial deverá ser inferior a

140/90

Também é importante ter um estilo de vida saudável!



Pratique exercício físico regularmente



Mantenha um peso saudável



Pare de fumar



Limite o consumo de sal e de álcool

E não se esqueça: tome a sua medicação a horas todos os dias!

Destaque dos membros: conheça a Deborah

“A certa altura, tinha deixado de sair por completo. Costumava cair uma ou duas vezes por mês. Até tomar banho era difícil.”

Deborah, membro da CCA, tem enfrentado problemas de saúde maiores à medida que envelhece. Teve dois AVCs e tem dificuldades em movimentar-se. Contudo, diz que a diabetes continua a ser a principal preocupação relativamente à saúde.

A Deborah descobriu que tinha diabetes há 30 anos. Apesar de os pais e a avó terem tido diabetes, não sabia muito acerca da doença. "Nunca cheguei a prestar muita atenção a isso. Nunca pensámos sobre a diabetes."

"A minha mãe costumava fazer-nos donuts caseiros e outros doces, como tartes e bolos. Nunca prestámos atenção [ao que comíamos]. Comer doces fazia parte da nossa dieta. Comíamos doces constantemente, mesmo depois da época natalícia."

A Deborah juntou-se à CCA há três anos e tem obtido ajuda no que precisa. "Já não tenho as dores e o cansaço que tinha antes."



Ela associa isto ao facto de tomar a medicação indicada e a comer mais vegetais. Também tem aprendido acerca das vitaminas nas diferentes frutas e vegetais, e sobre o tamanho das porções.

“Não volto a comer queques pela manhã.”

A Deborah diz que também já não cai tanto como costumava cair. Está focada em sair mais vezes, para se manter ativa. Pretende juntar-se a um programa diurno para adultos, onde possa realizar mais atividades. "Eles fazem muitas coisas que mantêm a nossa mente e corpo ativos."

“Um dia bom é ser capaz de me levantar da cama e falar com sentido.”



Pronuncie-se! Fale-nos sobre os seus cuidados de saúde

Member Voices é um programa que junta membros da CCA para partilharem as suas experiências sobre os cuidados que obtêm da CCA. Ajude a melhorar os cuidados para todos os membros, enquanto conhece novas pessoas!

Para se juntar ao programa Member Voices, telefone para Emily Escobar através do número **857-246-8862** ou envie uma mensagem de e-mail para membervoices@commonwealthcare.org.

Aja preventivamente

Fale com o seu médico sobre rastreios de cancro

O cancro da mama (nas mulheres) e o cancro da próstata (nos homens) são dois dos cancros mais comuns nos adultos. Embora muitas pessoas não apresentem sintomas em estágios iniciais, ambos podem ser encontrados precocemente com rastreios. É por este motivo que a realização de rastreios é importante, mesmo quando se sente saudável.

Além disso, a CCA abrange os rastreios de cancro da mama e de cancro da próstata sem quaisquer custos para si!



Cancro da mama

1 em cada 8 mulheres virá a sofrer de cancro da mama.

Poderá estar em maior risco...

- Se existirem antecedentes familiares
- Se for mulher (os homens podem ter cancro da mama)
- Com a idade (o risco aumenta com a idade)

Cancro da próstata

1 em cada 9 homens virá a sofrer de cancro da próstata.

- Se existirem antecedentes familiares
- Se for afro-americano
- Se tiver 65 anos ou mais (60% dos casos ocorrem em homens com idade superior a 65 anos)

Poderá ajudar a diminuir o risco ao...

- Comer bastante fruta e vegetais diariamente
- Manter um peso saudável
- Ser ativo fisicamente
- Limitar o consumo de álcool e não fumar
- Comer bastante fruta e vegetais diariamente
- Manter um peso saudável
- Ser ativo fisicamente
- Não fumar

Não existe forma de prevenir o cancro da mama ou da próstata, mas pode diminuir o seu risco.

Rastreios

As mulheres com idade compreendida entre os 50 e os 74 anos devem realizar uma mamografia (raio X à mama) a cada 2 anos.

Fale com o seu médico sobre os fatores de risco e sobre a necessidade de realizar rastreios antes dos 50 anos de idade ou com maior frequência.

Os homens com idade igual ou superior a 55 anos, ou com antecedentes familiares de cancro da próstata, devem falar com o seu médico sobre quando devem começar os rastreios. Estão disponíveis duas opções:

- Análise ao sangue PSA
- Exame do toque retal (TR)

Se o seu médico não tiver mencionado rastreios de cancro recentemente, certifique-se de que pergunta!



Está no Facebook? Nós também!

Siga-nos em www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

4 razões para tomar a vacina da gripe

Chegou a época da gripe! Estar com gripe é sempre um incómodo e pode afetá-lo durante semanas. A gripe pode ser especialmente grave para pessoas da terceira idade e doentes crónicos.

As vacinas da gripe são uma ótima tentativa de prevenção da gripe. Além disso, quantas mais pessoas tomarem a vacina da gripe, melhor ficará a sua comunidade. O melhor de tudo isto? A CCA abrange a vacina da gripe! Também é gratuita em várias clínicas de saúde e farmácias em Massachusetts. Se isso não for suficiente, aqui ficam mais 4 razões para tomar a vacina da gripe:

- 1 Proteja a sua família**
Se ficar com gripe, o mais provável é que outras pessoas na família também fiquem. Pense nos seus filhos, sobrinhos e pais. É difícil para qualquer pessoa, seja jovem ou mais velha, combater a gripe.
- 2 Evite faltar ao trabalho**
Os sintomas da gripe, como a febre e o cansaço, podem impedi-lo de realizar o seu trabalho ou de trabalhar durante dias ou até mesmo semanas. Isto poderá implicar custos para o rendimento familiar de que depende.
- 3 Mantenha a comunidade saudável**
Se sair com gripe, coloca a sua comunidade em risco. É possível que tenha amigos que não podem tomar a vacina da gripe devido a condições clínicas. Estas pessoas contam com a sua ajuda para manter os espaços comuns livres de gripe.
- 4 Conheça os seus direitos**
As informações pessoais, como o estatuto de imigração, são confidenciais e protegidas por lei. Os profissionais de saúde querem manter toda a gente saudável. O único objetivo do esforço de administração da vacina contra a gripe é lutar contra a gripe.

Está na altura de agir e tomar a vacina contra a gripe – antes que a gripe se espalhe. Fale hoje com o seu parceiro de prestação de cuidados ou médico sobre a vacinação contra a gripe. Se apanhar a gripe, ou se tiver febre e sentir cansaço, entre em contacto com o seu médico ou vá a uma clínica imediatamente.



Pharmacy Corner

Pagou a medicação prescrita por um dos seus prestadores? A CCA devolver-lhe-á o dinheiro. Para receber o seu dinheiro de volta, preencha e envie-nos um **Formulário de reembolso**. Pode encontrar este formulário no site da CCA seguindo os passos indicados abaixo:

- 1** Visite www.commonwealthcarealliance.org.
- 2** Aceda à secção "For Members" (Para membros) e escolha "Pharmacy Program" (Programa de farmácias) no menu pendente.
- 3** Clique em "Prescription Drug Coverage" (Cobertura de medicamentos receitados) e abra a secção "Reimbursement" (Reembolso).
- 4** Clique no texto a vermelho, do formulário de reembolso da Navitus Health Solutions. Isto abrirá o formulário para ser impresso.
- 5** Envie o formulário com os seus recibos por correio à Navitus Health Solutions. A morada é fornecida no formulário.

Precisa de mais informações?

Se necessitar de ajuda a encontrar ou preencher o formulário, fale com o seu parceiro de prestação de cuidados da CCA ou ligue para o serviço de apoio a membros (Member Services) através do número **866-610-2273 (TTY 711)** das 8 às 20 h, 7 dias por semana.

5 dicas para participar nos seus cuidados de saúde

Estar mais envolvido nos seus próprios cuidados pode proporcionar uma maior sensação de controlo. Além disso, reforça a confiança para ajudar a tomar decisões.

Sabemos que é mais fácil dizer do que fazer. Muitas pessoas não se pronunciam relativamente aos seus cuidados de saúde. Algumas sentem que estão a receber demasiada informação de uma só vez e não conseguem compreender tudo. (Quantos mais médicos consultar, mais difícil pode ser!) Outras acham que colocar muitas perguntas pode parecer uma falta de respeito. (Não é!) É importante que encontre a melhor maneira de perguntar aquilo de que precisa e de expressar as suas preocupações.

Pode tomar passos simples para desempenhar um papel mais ativo. Comece por fazer mais perguntas na próxima consulta médica. Tomar conta de nós mesmos não significa que sejamos a única pessoa responsável pelos nossos cuidados. Na verdade, ser responsável pelos cuidados de saúde pessoais envolve ter apoio de outras pessoas.

Aqui estão mais algumas dicas a ter em conta ao trabalhar com a sua equipa de cuidados de saúde.

- 1 Leve uma lista de perguntas E um familiar para as suas consultas.** As consultas médicas são rápidas e é difícil lembrarmos de tudo aquilo que queremos perguntar. Anotar as perguntas por escrito previamente poderá ajudar. Considere levar um amigo ou familiar para o ajudar.
- 2 Verifique se o consultório do seu médico tem um "portal do paciente".** Este é um site seguro onde pode consultar os resultados dos exames e comunicar com o seu médico. Pergunte no consultório sobre como inscrever-se e utilizá-lo.
- 3 Não se esqueça de que a CCA está aqui para ajudar!** Estamos aqui para ajudá-lo a atravessar o labirinto dos cuidados de saúde. Podemos trabalhar em conjunto para identificar o que é mais importante para si, para que tome decisões informadas. Podemos ajudá-lo a comunicar com os seus médicos para obter:
 - Informações de que necessita das suas consultas
 - Respostas às suas questões
 - Acesso aos seus registos médicos
- 4 Confirme a forma de marcar consultas com especialistas.** Às vezes, o seu médico responsável precisa que consulte um "especialista", ou seja, um perito num problema específico dos cuidados de saúde. O médico responsável dar-lhe-á uma referência. Certifique-se de que pergunta quem deve contactar o especialista: se você ou o consultório médico.
- 5 Dê seguimento aos resultados dos testes.** Se, no prazo de uma semana, o médico não o contactar, ligue para o consultório e pergunte pelos resultados do seu exame (ou por outras informações que estivesse a aguardar).



Descobri a CCA através de um amigo.

Adoramos saber isso! Queremos apoiar mais pessoas na sua situação. Fale da CCA à sua família, amigos e vizinhos! Informe-os sobre como a forma como lhe prestamos ajuda. Se estiverem interessados em tornarem-se membros, podemos responder às questões deles ou ajudá-los a aderir através do número **877-780-4711 (TTY 711)**.

Sloppy Joes de peru (sanduíche de carne picada)

Perfeito para um jantar de dia de semana rápido e fácil! A utilização de carne de peru moída, em vez de carne de vaca, representa uma versão mais leve deste clássico da comida de conforto.

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de confeção: 20 minutos

Tempo total: 30 minutos



Sloppy Joes de peru (sanduíche de carne picada)



Ingredientes

- 2 colheres de chá de óleo de colza
- 1 chávena de cebola picada
- 1 chávena de pimento verde picado
- 450 g de carne de peru magra moída
- 1 chávena de molho de tomate sem sal adicionado
- 1 colher de cá de açúcar mascavado
- ½ chávena de ketchup
- 1 colher de chá de pimenta vermelha moída
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto
- ¼ de colher de chá de pimenta preta

Preparação

1. Aqueça o azeite numa frigideira grande, e salteie a cebola e o pimento até que fiquem refogados.
2. Adicione o peru e cozinhe durante 5 minutos. Escorra a gordura.
3. Adicione os restantes ingredientes e misture bem. Cozinhe em lume brando durante 15 minutos.
4. Sirva em pão, se assim o quiser (não incluído na análise nutricional).

Informação nutricional

Dose: ½ chávena

Doses por receita: 4

Calorias

220

Gordura total: 5 g

Colesterol: 65 mg

Sal (sódio): 400 mg

Hidratos de carbono totais: 16 g

Fibra: 2 g

Açúcares: 11 g

Proteína: 30 g

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

O Senior Care Options Program (Medicare-Medicaid) da Commonwealth Care Alliance (CCA) é um plano de Cuidados Coordenados oferecido ao abrigo de contrato com a Centers for Medicare e o Innovation Center da Medicaid Service e a Commonwealth of Massachusetts/EOHHS. A inscrição no Plano depende da renovação do contrato para proporcionar benefícios aos inscritos.



Narcan pode prevenir mortes relacionadas com opióides

Nos Estados Unidos, é comum prescrever opióides para ajudar as pessoas a controlar a dor. Contudo, podem ser muito viciantes. Estima-se que mais de 2 milhões de americanos utilizem inadequadamente opióides ou tenham dependência dos mesmos.

A cada 12 minutos, ocorre uma overdose de opióides. Estes afetam a parte do cérebro que controla a respiração. Desta forma, se os níveis de opióides no sangue forem demasiado elevados, a respiração pode abrandar para níveis perigosos. Isto pode até causar a morte. A naloxona ("Narcan") inverte os efeitos potencialmente fatais de uma overdose de opióides.

Alguns membros usam opióides para ajudar a controlar a dor intensa. A CCA oferece a todos os seus membros acesso gratuito ao Narcan, de forma a apoiar a utilização segura de opióides. Não precisa de uma prescrição de opióides ou de Narcan para o obter. Precisa apenas de pedir Narcan na farmácia e mostrar ao farmacêutico o seu cartão de identificação da CCA. O seu parceiro de prestação de cuidados pode ensiná-lo a usá-los.

A utilização de Narcan não deve motivar vergonha nem ser motivo de preconceito. O Narcan salva vidas. Se estiver a tomar opióides, fale com o seu médico e com o seu parceiro de prestação de cuidados da CCA acerca dos riscos.



Obter mais informações

Para obter mais informações sobre opióides, consulte as *Perguntas frequentes* no nosso site: www.commonwealthcarealliance.org/opioids