

# Check Up

*Tạp chí*  
*CCA Senior Care Options*



## **Nội dung Bên trong:**

- Kiểm soát Bệnh Tiểu đường
- Hội viên Tiêu biểu
- Tầm soát Ung thư
- Chích Ngừa Cúm

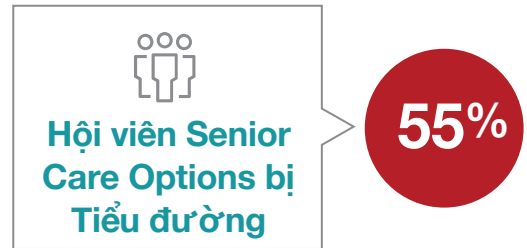
# Quý vị Bị Tiểu đường?

## Làm 4 Xét nghiệm Thông thường này để Luôn Khỏe mạnh

Quý vị có biết Tháng 11 là Tháng Nhận thức về Bệnh Tiểu đường không? Quý vị có thể thắc mắc tại sao vấn đề này lại quan trọng. Thứ nhất, tiểu đường là một bệnh rất phổ biến: Hơn 100 triệu người Mỹ trưởng thành đang sống chung với bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Thứ hai, tiểu đường có thể gây các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Các vấn đề này bao gồm bệnh tim, bệnh thận, bệnh về mắt, đột quỵ, các vấn đề về chân và bệnh về lợi.

Một trong những cách tốt nhất để kiểm soát bệnh tiểu đường là thực hiện các bước có thể hạn chế cơ hội gặp biến chứng. Quý vị có thể thực hiện điều đó bằng cách làm **4 xét nghiệm thông thường** mỗi năm:

- Đường Huyết:** Xét nghiệm hemoglobin A1C là xét nghiệm máu đơn giản để đo lượng đường trong máu trung bình trong 3 tháng vừa qua. Tất cả mọi người mắc bệnh tiểu đường đều nên làm xét nghiệm A1C ít nhất một lần mỗi năm. Nếu cần, bác sĩ có thể chỉ định làm các xét nghiệm này thường xuyên hơn. Việc này sẽ phụ thuộc vào loại bệnh tiểu đường mắc phải và kế hoạch điều trị riêng của quý vị.
- Huyết Áp:** Kiểm tra huyết áp thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa nhiều biến chứng của bệnh tiểu đường, như bệnh về mắt do tiểu đường, bệnh thận và bệnh tim.
- Thị lực:** Một lần khám mắt tổng quát có thể cho thấy các vấn đề về mắt do bệnh tiểu đường trước khi bị mất thị lực. Mất thị lực ở người bị tiểu đường có thể xảy ra rất nhanh và có thể không có triệu chứng nào cho đến khi quá muộn.
- Thận:** Làm xét nghiệm microalbumin niệu mỗi năm để kiểm tra các dấu hiệu sớm của bệnh thận. Xét nghiệm này kiểm tra một lượng nhỏ albumin (protein) trong nước tiểu của quý vị. Những hàm lượng này quá nhỏ nên xét nghiệm nước tiểu thông thường có thể không thấy.



## Lối sống lành mạnh cũng rất quan trọng!



Tập thể dục thường xuyên



Giữ cân nặng hợp lý



Không hút thuốc lá



Hạn chế muối và rượu

Và đừng quên: **Uống thuốc đúng giờ mỗi ngày!**

## Hội viên Tiêu biểu: Hãy Gặp gỡ Deborah

**“Có thời điểm tôi đã phải nghỉ ở nhà hoàn toàn. Tôi đã từng bị té ngã một hoặc hai lần một tháng. Ngay cả việc tắm rửa cũng rất khó khăn với tôi.”**

Khi tuổi tác ngày càng lớn, hội viên CCA Deborah ngày càng phải vật lộn nhiều hơn với sức khỏe của mình. Bà ấy đã hai lần bị đột quỵ và trải qua một thời gian khó khăn trong việc đi lại. Nhưng bà nói rằng bệnh tiểu đường vẫn là mối bận tâm chính về sức khỏe của mình.

Deborah biết mình bị tiểu đường cách đây 30 năm. Mặc dù cả cha mẹ và bà của mình đều mắc bệnh tiểu đường, nhưng Deborah lại không biết nhiều về căn bệnh này. “Tôi chưa bao giờ chú ý đến nó. Chúng tôi chưa bao giờ quan tâm đến bệnh tiểu đường.”

“Mẹ tôi thường tự làm bánh rán và các đồ ngọt khác cho chúng tôi, như bánh nướng và bánh ngọt. Chúng tôi chưa bao giờ chú ý [đến những gì chúng tôi ăn]. Ăn đồ ngọt – đó chỉ là một phần trong chế độ ăn của chúng tôi. Chúng tôi đã ăn đồ ngọt liên tục – kể cả sau kỳ lễ Giáng sinh.”

Deborah đã tham gia CCA ba năm trước và nhận được sự trợ giúp cần thiết cho bà ấy. “Tôi không còn bị đau và mệt mỏi như trước đây nữa.”



Deborah rất tuân thủ việc uống thuốc đúng cách và ăn nhiều rau hơn. Bà ấy cũng đang tìm hiểu về vitamin trong các loại trái cây và rau củ khác nhau cũng như về khẩu phần ăn.

**“Tôi không ăn bánh nướng xộp vào buổi sáng nữa.”**

Deborah nói rằng bà ấy cũng không té ngã nhiều như trước đây. Bà ấy đã tập trung vào việc ra ngoài nhiều hơn để luôn hoạt động. Bà muốn tham gia vào một chương trình ban ngày dành cho người lớn, nơi bà có thể có thể thực hiện nhiều hoạt động hơn. “Họ làm rất nhiều việc giúp cho tâm trí và cơ thể năng động.”

**“Một ngày tốt lành là ngày có thể ra khỏi giường và nói chuyện với tâm trạng tốt.”**



## Hãy Chia sẻ! Hãy cho Chúng tôi biết Mối quan tâm của Quý vị

Tiếng nói Hội viên là một chương trình mang hội viên CCA xích lại gần nhau để chia sẻ kinh nghiệm về dịch vụ chăm sóc mà họ nhận được từ CCA. Giúp cải thiện dịch vụ chăm sóc cho tất cả hội viên trong khi gặp gỡ những người mới!

Hãy gọi cho Emily Escobar theo số **857-246-8862** hoặc email [membervoices@commonwealthcare.org](mailto:membervoices@commonwealthcare.org) để tham gia chương trình Tiếng nói Hội viên.

# Hãy Hành động Sớm

## Trao đổi với bác sĩ của mình về việc tầm soát ung thư

Ung thư vú (đối với phụ nữ) và ung thư tuyến tiền liệt (đối với nam giới) là hai trong số những bệnh ung thư phổ biến nhất ở người trưởng thành. Mặc dù nhiều người không có triệu chứng ở giai đoạn đầu, cả hai loại ung thư này đều có thể phát hiện sớm khi tầm soát. Đó là lý do tại sao đi khám tầm soát lại rất quan trọng kể cả khi quý vị thấy khỏe mạnh.

Hơn nữa - CCA bao trả cho cả khám tầm soát ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt miễn phí cho quý vị!



### Ung thư Vú

1 trong 8 phụ nữ sẽ bị ung thư vú trong cuộc đời của họ.

#### Quý vị có thể gặp nhiều nguy cơ hơn nếu...

- Có tiền sử gia đình
- Là phụ nữ (nam giới cũng có thể bị ung thư vú)
- Tuổi tác (nguy cơ sẽ tăng theo tuổi tác)

### Ung thư Tuyến tiền liệt

1 trong 9 nam giới sẽ bị ung thư tuyến tiền liệt trong cuộc đời của họ.

#### Quý vị có thể giúp giảm thiểu nguy cơ bằng cách...

- Ăn nhiều trái cây và rau củ hàng ngày
- Duy trì cân nặng lành mạnh
- Hoạt động thể chất
- Hạn chế rượu và không hút thuốc lá

- Có tiền sử gia đình
- Là người Mỹ gốc Phi
- 65 tuổi trở lên (60% trường hợp là nam giới trên 65 tuổi)
- Ăn nhiều trái cây và rau củ hàng ngày
- Duy trì cân nặng lành mạnh
- Hoạt động thể chất
- Không hút thuốc lá

*Không có cách nào để ngăn chặn ung thư vú hoặc ung thư tuyến tiền liệt, nhưng quý vị có thể giảm nguy cơ.*

### Tầm soát

Phụ nữ 50-74 tuổi nên chụp X-quang vú hai năm một lần.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị về bất kỳ yếu tố nguy cơ nào và có cần phải tầm soát trước 50 tuổi hoặc thường xuyên hơn hay không.

Nam giới từ 55 tuổi trở lên hoặc những người có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt nên thảo luận với bác sĩ của mình về thời điểm bắt đầu tầm soát. Có sẵn hai lựa chọn:

- Xét nghiệm máu PSA
- Khám trực tràng bằng ngón tay (DRE)

**Nếu gần đây bác sĩ của quý vị chưa đề cập đến tầm soát ung thư, thì hãy nhớ hỏi lại!**



Quý vị có dùng Facebook không? Chúng tôi cũng đang dùng Facebook!  
Hãy theo dõi chúng tôi tại: [www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance](https://www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance)

## 4 Lý do để Quý vị Tiêm ngừa Cúm

Đã đến mùa cúm! Bị cúm chẳng hay ho gì và có thể khiến quý vị phải nghỉ vì ốm nhiều tuần. Đối với người cao tuổi và người mắc bệnh mãn tính, bệnh cúm có thể rất nghiêm trọng.

Tiêm ngừa cúm là cách hiệu quả để ngăn ngừa bệnh cúm. Hơn nữa, nếu càng có nhiều người chích ngừa cúm thì toàn bộ cộng đồng của quý vị sẽ càng khỏe mạnh hơn. Và tuyệt vời hơn cả là—CCA bao trả cho tiêm ngừa cúm! Tiêm ngừa cúm cũng được miễn phí tại nhiều phòng khám và nhà thuốc ở Massachusetts. Nếu vẫn chưa đủ thuyết phục thì còn bốn lý do nữa để tiêm phòng cúm:

### 1 Bảo vệ Gia đình của Quý vị

Nếu quý vị bị cúm, rất có thể những người khác trong gia đình quý vị cũng sẽ bị cúm. Hãy nghĩ cho con, cháu và cha mẹ của mình. Bất cứ ai già hay trẻ đều rất khó khi chống lại bệnh cúm.

### 2 Tránh Phải Nghỉ Làm

Các triệu chứng của bệnh cúm, như sốt và mệt mỏi, có nghĩa là quý vị không thể làm công việc của mình hoặc nghỉ làm trong nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần. Bệnh này có thể khiến quý vị phải tốn tiền và ảnh hưởng đến khoản thu nhập của gia đình mà quý vị phụ thuộc vào đó.

### 3 Giữ cho Cộng đồng Khỏe mạnh

Nếu đi ra ngoài với bệnh cúm, quý vị sẽ gây nguy hiểm cho cộng đồng của mình. Quý vị có thể có những người bạn không thể tiêm ngừa cúm do điều kiện y tế của họ. Những người này dựa vào sự trợ giúp của quý vị để giữ cho các khu vực thường lui tới không bị cúm.

### 4

### Biết rõ các Quyền của Quý vị

Thông tin về quý vị, kể cả tình trạng nhập cư, sẽ được bảo mật và được pháp luật bảo vệ. Nhân viên y tế muốn mọi người luôn khỏe mạnh. Mục tiêu duy nhất của tiêm vắc xin cúm là chống lại bệnh cúm.

Đây là thời điểm quý vị phải hành động và tiêm ngừa cúm—trước khi bệnh cúm lây lan. Trao đổi với đối tác chăm sóc hoặc bác sĩ của mình ngay hôm nay về việc tiêm ngừa cúm. Nếu quý vị bị cúm hoặc bị sốt và mệt mỏi, hãy liên hệ với bác sĩ của mình hoặc đến phòng khám ngay lập tức.



## Pharmacy Corner

Quý vị có phải trả tiền cho một loại thuốc mà một trong những bác sĩ của quý vị kê toa không? CCA sẽ trả lại tiền cho quý vị. Để được hoàn tiền, quý vị vui lòng điền và gửi lại **Mẫu Bồi hoàn** cho chúng tôi. Có thể tìm mẫu này có trên trang web của CCA theo các bước dưới đây:

- 1 Truy cập vào [www.commonwealthcarealliance.org](http://www.commonwealthcarealliance.org).
- 2 Chuyển đến phần “Dành cho Hội viên” và chọn “Chương trình Nhà thuốc” từ menu thả xuống.
- 3 Nhấp vào “Bảo hiểm Thuốc Kê toa” và mở phần “Bồi hoàn”.
- 4 Nhấp vào văn bản “Mẫu Bồi hoàn của Navitus Health Solutions” màu đỏ. Thao tác này sẽ mở biểu mẫu để quý vị in.
- 5 Gửi mẫu này và hóa đơn của quý vị cho Navitus Health Solutions. Địa chỉ đã có sẵn trên mẫu.

### Quý vị Cần Thêm Thông tin?

Nếu cần giúp tìm hoặc điền mẫu đơn, hãy trao đổi với đối tác chăm sóc CCA của quý vị hoặc gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số **866-610-2273 (TTY 711)**, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày/tuần.

# 5 Lời khuyên khi Tham gia vào việc Chăm sóc cho Quý vị

Tích cực tham gia nhiều hơn vào việc chăm sóc của mình có thể giúp quý vị có ý thức về việc kiểm soát. Điều này cũng xây dựng sự tự tin để giúp đưa ra quyết định.

Ai cũng biết là nói dễ hơn làm. Nhiều người không nói lên ý kiến của mình về việc chăm sóc sức khỏe. Một số người cảm thấy họ đang nhận quá nhiều thông tin cùng một lúc và không thể hiểu hết mọi thứ. (Càng đến nhiều bác sĩ, thì càng thấy khó khăn hơn!) Một số người có thể cảm thấy thiếu tôn trọng khi hỏi quá nhiều. (Không phải vậy!) Điều rất quan trọng là phải tìm ra cách tốt nhất để hỏi những gì mình cần và bày tỏ mối bận tâm của quý vị.

Quý vị có thể thực hiện các bước đơn giản sau đây để thể hiện vai trò tích cực hơn. Bắt đầu bằng cách đặt thêm câu hỏi ở cuộc hẹn khám bác sĩ tiếp theo của quý vị. Bảo vệ cho bản thân không có nghĩa là chỉ một mình quý vị có trách nhiệm chăm sóc cho quý vị. Trong thực tế, trách nhiệm chăm sóc cho quý vị bao gồm cả việc nhận hỗ trợ từ những người khác.

Dưới đây là một số lời khuyên cần ghi nhớ khi quý vị làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

- 1 Mang theo danh sách các câu hỏi VÀ một thành viên gia đình đến các buổi hẹn khám của quý vị.** Các buổi thăm khám với bác sĩ rất nhanh và rất khó để nhớ hết mọi thông tin mà quý vị muốn hỏi. Viết ra các câu hỏi của mình trước có thể hữu ích. Xem xét việc đưa một người bạn hoặc thành viên gia đình theo cùng để hỗ trợ.
- 2 Kiểm tra và xem phòng khám bác sĩ của quý vị có “cổng thông tin bệnh nhân” hay không.** Đây là trang web bảo mật mà quý vị có thể xem kết quả xét nghiệm của mình và liên lạc với bác sĩ. Yêu cầu phòng khám của bác sĩ hướng dẫn quý vị cách đăng ký và sử dụng.
- 3 Đừng quên là CCA luôn sẵn sàng trợ giúp!** Chúng tôi ở đây để hỗ trợ quý vị chăm sóc sức khỏe. Chúng ta có thể cùng phối hợp để xác định điều quan trọng nhất cho quý vị để đưa ra quyết định sau khi biết thông tin. Chúng tôi có thể giúp liên lạc với các bác sĩ của quý vị để được:
  - Thông tin cần thiết từ các buổi thăm khám của quý vị
  - Trả lời các câu hỏi của quý vị
  - Truy cập vào hồ sơ y tế của quý vị
- 4 Xác nhận cách lên lịch hẹn khám với bác sĩ chuyên khoa.** Đôi khi, bác sĩ gia đình muốn quý vị đến một “bác sĩ chuyên khoa”—là chuyên gia về một loại chăm sóc sức khỏe cụ thể. Bác sĩ gia đình sẽ cấp cho quý vị một giấy giới thiệu. Hãy nhớ hỏi rõ là quý vị phải gọi cho bác sĩ chuyên khoa hay phòng khám của bác sĩ đó sẽ gọi cho quý vị.
- 5 Theo dõi kết quả xét nghiệm.** Nếu không thấy thông tin gì từ bác sĩ trong vòng một tuần, hãy gọi cho văn phòng của họ để hỏi về kết quả xét nghiệm của quý vị (hoặc bất cứ thông tin nào mà quý vị đang mong đợi).



## Tôi biết về CCA từ một người bạn.

Chúng tôi rất vui khi nghe về điều đó! Chúng tôi mong muốn hỗ trợ nhiều người như quý vị. Hãy nói về CCA với gia đình, bạn bè và hàng xóm của quý vị! Hãy cho họ biết chúng tôi giúp quý vị như thế nào. Nếu họ muốn trở thành hội viên, chúng tôi có thể trả lời các thắc mắc của họ hoặc giúp họ đăng ký tại số điện thoại **877-780-4711 (TTY 711)**.

# Món Sandwich Sloppy Joes Gà tây

Đây là món ăn hoàn hảo cho một bữa tối cuối tuần nhanh chóng và dễ dàng! Sử dụng gà tây xay thay vì thịt bò giúp món ăn này nhẹ nhàng hơn theo phong thái cổ điển này.

**Thời gian Chuẩn bị:** 10 phút

**Thời gian Nấu:** 20 phút

**Tổng Thời gian:** 30 phút



## Món Sandwich Sloppy Joes Gà tây

### Thành phần

- 2 muỗng cà phê dầu hạt cải
- 1 ly hành tây xắt nhỏ
- 1 ly ớt chuông xanh xắt nhỏ
- 1 pound thịt nạc gà tây xay nhuyễn
- 1 ly nước sốt cà chua không muối
- 1 muỗng cà phê đường nâu
- ½ ly sốt cà chua
- 1 muỗng cà phê ớt đỏ nghiền
- 2 muỗng cà phê giấm rượu vang đỏ
- ¼ muỗng cà phê tiêu đen

### Hướng dẫn

1. Đun nóng dầu trong một chảo lớn và xào hành tây, ớt chuông cho đến khi hết phần lớn độ giòn.
2. Cho gà tây vào và nấu khoảng 5 phút. Gạn bỏ hết mỡ béo.
3. Cho các thành phần còn lại vào và trộn đều. Đun nhỏ lửa 15 phút.
4. Ăn cùng với bánh, nếu muốn (không có trong bảng phân tích dinh dưỡng).

### Thành phần Dinh dưỡng

Khẩu phần phục vụ: ½ ly  
Phục vụ theo thực đơn: 4

**Calo**

**220**

**Tổng chất Béo:** 5 g

**Cholesterol:** 65 mg

**Muối (natri):** 400 mg

**Tổng lượng Carbohydrate:** 16 g

**Chất xơ:** 2 g

**Đường:** 11 g

**Protein:** 30 g

CREDIT: Diabetes Food Hub, American Diabetes Association [www.diabetesfoodhub.org](http://www.diabetesfoodhub.org)

Chương trình Commonwealth Care Alliance (CCA) Senior Care Options (Medicare-Medicaid) là chương trình Điều phối Chăm sóc được cung cấp theo hợp đồng với Centers for Medicare & Medicaid Service's Innovation Center và Commonwealth of Massachusetts/EOHHS. Việc ghi danh vào Chương trình phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng để cung cấp các quyền lợi cho người ghi danh.

© 2019 Commonwealth Care Alliance



## Narcan Có thể Ngăn chặn Tử vong Liên quan đến Opioid

Ở Hoa Kỳ, Opioids thường được kê toa để giảm đau. Tuy vậy, các thuốc này lại rất gây nghiện. Ước tính có hơn 2 triệu người Mỹ đang lạm dụng hoặc nghiện opioid.

Cứ khoảng 12 phút lại có người dùng quá liều opioid. Các thuốc loại này ảnh hưởng đến phần não kiểm soát việc hô hấp. Vì vậy, nếu nồng độ opioid trong máu quá cao, thì hơi thở của quý vị có thể bị chậm lại đến mức nguy hiểm. Tình trạng này thậm chí có thể gây tử vong. Naloxone (“Narcan”) sẽ đảo ngược tác dụng đe dọa tính mạng của việc dùng opioid quá liều.

Một số hội viên sử dụng opioid để kiểm soát cơn đau nặng. Để hỗ trợ cho việc sử dụng opioids an toàn, CCA cung cấp cho tất cả hội viên dùng Narcan miễn phí. Quý vị không cần phải có toa thuốc thì mới được dùng opioid hoặc Narcan. Chỉ cần đến nhà thuốc của quý vị, trình thẻ hội viên CCA và yêu cầu Narcan. Đối tác chăm sóc có thể hướng dẫn quý vị về cách sử dụng thuốc này.

**Không phải xấu hổ hay ngại ngần gì khi nhận Narcan. Thuốc này dùng để cứu người. Nếu đang dùng opioid, hãy trao đổi những nguy cơ với bác sĩ và đối tác chăm sóc CCA của quý vị.**



### Cần Thêm Thông tin

Để tìm hiểu thêm về opioid, hãy xem *Các Câu hỏi Thường Gặp* trên trang web của chúng tôi: [www.commonwealthcarealliance.org/opioids](http://www.commonwealthcarealliance.org/opioids)