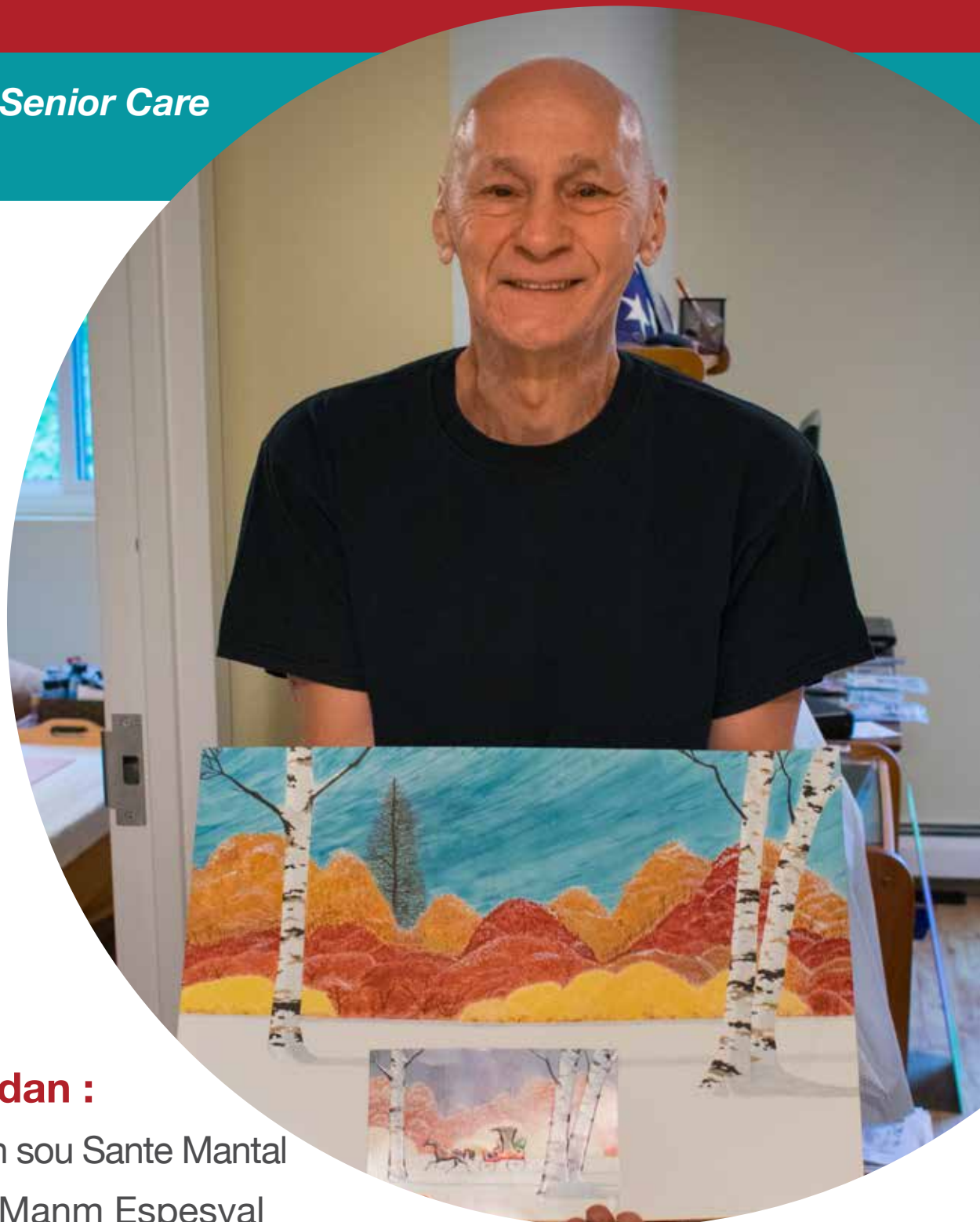


Check Up

Journal CCA Senior Care Options



Kisa ki anndan :

- Enfòmasyon sou Sante Mantal
- Pwofil yon Manm Espesyal
- Pran lavi w an men
- Avi fwòd !

6 Enfòmasyon sou Sante Mantal

Youn nan bagay ki pi difisil pou nou kenbe sante mantal nou djanm se pale et mande èd. Li ka difisil pou ou pale ak yon moun de pwoblèm ou ak santimanw. Mwen vle w konnen, sante mantal ou osi enpòtan pou byennèt ou ke sante fizik ou.

Gen anpil moun ki ap rann yo kont ke sante mantal enpòtan epi yap aprann plis sou kondisyon sante mantal yo.

Men 6 pwen ou ta dwe konnen konsènan kondisyon sante mantal.

Kondisyon Sante Mantal :

- 1 Li **PA** fòt okenn moun
- 2 Kapab gen yon enpak sou sante fizik
- 3 Yo osi komen ke maladi fizik
- 4 Li gen dwa vin pi mal si w inyore l
- 5 Yo ka trete
- 6 Yo gen yon efè sou vi kotidyen (relasyon, travay, dòmi, elatriye)

Èske Kondisyon Sante Mantal yo ka Trete ?

Wi ! Bon nouvèl la sekè kondisyon sante mantal yo ka trete. Li gen dwa mande tan ak pasyans pou jwenn yon mwayen pou fè fas ak kondisyon sa yo ki reponn ak pwòp bezwen w yo. Yon fwa w fè sa, l ap gen yon gran enpak sou fason w santi w. Tretman an gen dwa yon melanj plizyè bagay, tankou medikaman ansanm ak yon kalite terapi byen detèmine.

Siy ke li Lè pou Chache Èd

Ou santi w tris, fache, oswa w “pa nan po w”

W ap abize dwòg, alkòl, manje, oswa sèks pou ede w sipòte yon sityasyon.

Ou te pèdi yon moun oswa yon bagay ki enpòtan pou w.

Yon bagay rive ki te twomatize w.

Ou pa ka fè bagay ou renmen fè yo.

Kòman m ka Jwenn Èd ?

Premye etap la se lè w idantifye kilè emosyon ak santiman ap boulvèse lavi w. Pwochen etap la se mande èd. Wap bezwen anpil kouraj pou w mande èd. Pale ak patnè swen CCA w la, ki kapab konekte w ak yon spesyalis sante mantal ki fè pati ekip swen w lan. Li resevwa fòmasyon epi li la pou ede w jwenn ak lot spesyalis ak bon tretman pou reponn ak bezwen w yo.

Pwofil yon Manm Espesyal : Rankontre Jim



Mwen te toujou enterese ak boza, men m pa t janm kapab rive pouswiv enterè sa a. Pafwa m pa t vreman ka sousye de sa, epi m pa t vle panse ak anyen ditou.

Jim, yon manm Senior Care Options k ap lite ak depresyon epi anksyete te rejwenn Commonwealth Care Alliance sa fè anviwon sizan lè l te nan yon eta despri patikilyèman difisil. “M te pre pou m te bay vag. Sante mantal mwen an pat anfòm, epi poutèt mwen te granmoun, mwen te jis vle bay vag.”

Aprè l rankontre patnè swen li a pou lapremye fwa, Jim te konnen bagay yo ta pral chanje. “Mwen kontan deske CCA vin jwenn mwen. Mwen te gen lòt plan asirans sante deja, men m te oblije swiv tout bagay mwen menm. CCA fè swivi avè m epi yo toujou rete an kontak avè m.”

Patnè swen Jim ankouraje Jim pou l sòti deyò pou travay sou pentire tablo li yo, epi sa ede l pou l toujou gen espwa. “Pou m mete nenpòt bagay sou yon tablo, sa se yon gwo pwogrè. Pafwa m travay sou tablo mwen yo pandan anpil èdtan. Lè m fè yon bagay ki parèt bèl nan je m, se yon bon santiman.”

Jim twouve enspirasyon nan pwodwi atizana ki fèt ak anpil ti pèl plizyè koulè diferan ke pèp endijèn Crow yo fè nan eta Montana, epi li menm swete pou l patisipe nan yon ekspozisyon zèv atizana ki pral genyen nan kominote l la.

Mwen gen yon ti limyè nan lavi mwen kounyeya... Mwen fyè deskè m ap fè yon bagay avèk tan mwen an, ke m ap montre vre vizaj mwen an, vre mwen menm.

Konsèy pou Kòmanse yon Nouvo Pastan
Konsantre w sou yon bagay alafwa. Chwazi yon ti tan ou pral dedye pou aktivite sa a chak jou oswa chak semèn.

Nou la pou w, jou ou nwi



Èske w te konnen ke nou gen yon liy telefònik 24 sou 24 pou manm yo k ap fè fas ak sentòm medikal, sante mantal, oswa abi dwòg ? Inite Repons Klinik (CRU) CCA a se yon resous ki disponib pou w 24 sou 24, 365 jou nan lane a.

Rele CRU a pou pale ak yon enfimyè akredite oswa yon konseye sante mantal ki gen lisans nan men li pou pale konsènan sentòm tankou :

- Yon fyèv lejè
- Vomisman oswa djare
- Anvi pipi souvan oswa doulè pandan w ap pipi
- Reyaksyon alèjik lejè
- Souf koupe, tèt vire
- Doulè nan zorèy oswa nan nenw
- Gòj fè mal

Rele Sèvis pou Manm yo nan **1-866-610-2273 (ATS 711)** epi swiv ribrik la pou w konekte ak CRU a.

Pran lavi w an men !

Èske w gen yon kondisyon alongtèm tankou dyabèt oswa ipètansyon ? Èske w ta renmen aprann nouvo fason pou jere epi viv byen ak kondisyon w lan ? Si wi, ou gen dwa benefisye de youn nan atelye gratis nou yo sou lasante. Pwogram an gwoup yo konsantre sou fason pou w jere kondisyon alongtèm poukont ou.

Pandan sis semèn, ou pral aprann nouvo fason pou pran byennèt ou an men ankò. Se yon bon okazyon tou pou rankontre moun ki fè fas ak menm defi lasante avè w.



Aprann plis sou Fòmasyon Gratis CCA yo sou Lasante.

Pale ak patnè swen w lan oswa rele nan **1-877-783-8113 (ATS 711)** pou w enskri oswa pou aprann plis.

Pwogram nou yo

Lavi pa m, Sante pa m

Pou manm ki gen kondisyon alongtèm tankou atrit, ipètansyon ak pwoblèm pou dòmi, nou kouvri sijè ki gen rapò ak jesyon sentòm yo ak komunikasyon avèk doktè yo epi moun ki chè pou w.

Gou laviktwa a

Pou manm ki fè dyabèt, pwogram sa a trete sijè tankou kòman pou manje byen, fè egzèsis ak pran medikaman.

Men okipe, Lespri gerisè

Pwogram sa a se pou moun k ap fè fas ak depresyon lejè oswa modere. Sòti nan tristès avèk aktivite sosyal ki amizan tankou jwèt ak aktivite boza ak atizana pou ede ba w enèji epi santi w pozitif !

Kou yo fèt nan plizyè lokal diferan epi CCA founi transpò. Nou ofri yon pwogram endividyalize pou manm yo ki a risk pou devlope maladi kadyovaskilè.

Pwogram nou yo fèt ann Anglè ak ann Espanyòl.



Èske w sou Facebook ? Nou sou li tou !

Swiv nou : www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

! Avi fwòd !

Chak ane, fwòd yo afekte plizyè milyon moun. Yon fwòd se yon aksyon malonèt yon moun oswa yon òganizasyon fè pou eseye aksede enfòmasyon pèsònèl ou yo oswa lajan w. Raketè yo pre pou di nenpòt bagay ak itilize anpil mwayen diferan pou vole lajan moun. Yo ka pran w nan :

- Apèl sou telefòn
- Imel
- SMS
- Lèt
- Fo Sit Wèb
- Vin frape nan pòt lakay ou



Kòman pou pwoteje tèt ou

Si w panse yon moun ap eseye fè rakèt sou w, sonje konsèy enpòtan sa yo, menm si se yon moun ou panse w konnen k ap kontakte w :

- **Pa janm bay ni konfime enfòmasyon prive**— tankou kont an bank ou, kat kredi w oswa nimewo Sekirite Sosyal ou a.
- **Pa janm bay yon moun lajan w menm si l egzije w ba li l.** Pa voye lajan ann efektif nan lapòs, ni peye ak yon kat kado, ni voye yon viman bankè.
- **Pa fè yon non ni yon nimewo telefòn konfyans.** Raketè yo itilize non ki parèt ofisyèl, fo nimewo telefòn ak fo adrès imel pou fè w fè yo konfyans.
- **Poze kesyon epi mande yon enfòmasyon alekri w ka verifye.**

Si w pa fin konnen, asire w ke w ralanti epi bay tèt ou ase tan pou panse anvan w bay lajan w oswa enfòmasyon pèsònèl ou yo. Pale ak yon moun ou fè konfyans epi toujou verifye reklamasyon an. Si w santi w alèz pou fè sa, ou kapab pale ak patnè swen CCA ou a. Yo ka ede w verifye enfòmasyon an plis.



Sonje...

CCA konn rele w souvan pou patisipe nan ankèt oswa pou raple w de yon randevou medikal oswa yon tès enpòtan ke w dwe fè. **CCA p ap janm mande w nimewo Sekirite Sosyal ou a ni enfòmasyon kont an bank ou a.**

SIY KOMEN DE YON FWÒD

- ▶ Yo di yo gen yon investisman ki pa riske epi ki pral ba w yon pi bon enterè pase tout lòt kote
- ▶ Yo di w genyen yon gwo montan kòb nan yon bolèt oswa yon lotri.
- ▶ Yo ensiste pou rete konfidansyèl epi yo dekouraje w pou w pa poze kesyon ni pran plis enfòmasyon.
- ▶ Yo ba w presyon pou aji rapid oswa pou pran yon desizyon nan menm moman w ap pale avè yo.
- ▶ Yo di w yon zanmi w oswa yon manm nan fanmi w nan pwoblèm.
- ▶ Yo ofri pou ede w "rekipere" lajan w te deja pèdi.
- ▶ Yo di y ap travay avèk Direksyon Sekirite Sosyal oswa avèk IRS

Vwa Manm yo ap fè yon GRAN diferans !

Depi 2017, Manm CCA yo ap pataje ide yo atravè pwogram Vwa Manm yo.

2019
jiskaprezan

14
REYINYON
GWOUPE
KONSÈY

6
SESYON
ORYANTASYON

4
GWOUPE
DISKISYON

133
MANM YO TE
PATISIPE

70
NOUVO
MANM

Nou pale
konsènan
bagay tankou...



Mèsi ak Tout Moun ki te Patrisipe

Enfòmasyon sa yo ede CCA idantifye fason pou amelyore swen ak sèvis nou founi yo Nan pwogram Vwa Manm yo, manm yo pataje sa ki mache byen—ansanm ak sa pa mache byen—nan plizyè fason.

Si w ta renmen patrisipe nan pwogram Vwa Manm CCA yo, rele Emily ESCOBAR nan **857-246-8862** oswa voye yon imel bay membervoices@commonwealthcare.org.



Pharmacy Corner

4 fason pou asire w ke medikaman w yo ede OU MENM ete sa a ansanm ak tout ane a !

1 Antrepoze yo ak swen

Toujou verifiye etikèt la oswa pale ak famasyen an pou w konnen kòman pou w antrepoze yo. Pifò medikaman dwe antrepoze nan menm tanperati ak yon chanm anndan yon kay—lwen chalè, imidite ak limyè. Epi pa kite yo nan machin nan.

2 Jwenn Etikèt nan Lang Pa w la

Mande pou yo ekri etikèt òdonans medikaman w yo nan lang prensipal ou a. Pifò famasi kapab enprime etikèt yo nan lang ke w vle a. Sa ka ede w evite fè yon erè nan medikman w lan.

3 Enskri pou w jwenn Rapèl pou Rechaj

Anpil famasi kapab ekri w pa SMS oswa rele w lè li lè pou rechaje oswa vin deyè òdonans ou yo. Mande famasyen w lan kòman w ka enskri !

4 Mande yon kantite pou 3 mwa

Ou gen dwa kapab jwenn yon òdonans nan men doktè w la ki dire 3 mwa. Oswa w ka mande famasi a pou rele doktè w la pou chanje òdonans lan pou l di li dire 3 an. Lè w gen ase pou fè w 3 mwa, ou pa bezwen vin deyè medikaman w yo chak mwa.



Pa bliye !

Ou menm ak plan CCA SCO w la kouvri anpil diferan kalite medikaman sou òdonans ansanm ak kèk lòt dwòg ou ka achte san òdonans, ki pa koute w anyen !

Èske w bezwen plis enfòmasyon ?

Si w gen kesyon konsènan avantaj famasi w yo, pale ak patnè swen CCA a oswa rele Sèvis pou Manm yo nan **866-610-2273 (ATS 711)**, sòti 8h00 AM rive 8h00 PM, 7 jou sou 7.

Bwochèt poulè

N ap kwit manje ki gen anpil bèl koulè sou babekyou a.

Vin youn mèt babekyou ete sa a avèk resèt bwochèt poulè fasil sa a. Se yon fason pafe pou enpresyone fanmi w, vwazen w yo ak zanmi w yo nan pwochen fèt babekyou a !



Tan preparasyon : 2èdtan | **Tan pou kwit li :** 10 minit

Bwochèt poulè

Engredyan

- 2 demi-pwatrin poulè san zo ni po, koupe nan mòso kare anviwon 1.5 pous
- yon ywityèm tas sòs soja avèk yon kantite sodyòm ki redwi
- yon ywityèm tas lwil doliv
- yon ti kiyè origan
- yon demi tas ji sitwon
- 3 tèt lay, rache byen fen
- 3 pwavwon, rache nan mòso ki pa ni two gran ni two piti
- yon joumou "koujèt", koupe nan mòso ki gen yon epesè yon demi pous
- yon joumou jòn oswa joumou dete, koupe nan mòso ki gen yon epesè yon demi pous
- yon zonyon, koupe nan ti mòso fen
- yon sitwon, koupe an de (2)
- 10 bwochèt an bwa

Enstriksyon

1. Mete poulè a nan yon gran bòl ki fèt pou prepare manje. Pa bliye byen lave men w apre w manyen vyann kri a. Ajoute sòs soja ki pa gen anpil sodyòm, lwil doliv la, origan an, ji sitwon an ak lay la. Bwase yo ansanm byen. Kouvri bòl la epi mete l nan frijidè a pandan omwen 2èdtan.
2. Apre poulè a fin marine, oswa tranpe nan sòs la, chofè griy la nan nivo mwayèn-wo.
3. Mete mòso poulè, pwavwon, joumou "koujèt", joumou jòn oswa joumou dete, ak zonyon sou bwochèt an bwa yo. Sèlman pike chak mòso manje ak bwochèt la epi pase l nan mitan manje a.
4. Bwochèt yo ap bezwen kwit pandan anviwon 10 minit. Mete bwochèt yo sou griy a. Apre 5 minit, vire bwochèt yo pou asire w ke tout bagay kwit nan menm nivo. Anvan w retire tout bwochèt yo, verifye poulè a pou asire w ke l kwit antyèman epi l pa gen okenn koulè wòz ki rete nan mitan an.
5. Retire bwochèt yo ak yon pens.
6. Mete bwochèt yo nan yon asyèt epi prije demi sitwon yo sou tèt bwochèt yo pou bay plis savè.

Valè Nitritif :

Gwosè Pòsyon an : 1 Bwochèt
Pòsyon nan chak resèt :
10 Bwochèt

Valè Nitritif nan Chak Pòsyon :

Kalori : 153
Lipid total : 5,1 mg
Kolestewòl : 58 mg
Sal (sodyòm) : 220 mg

Idrat de kabòn total : 6 g
Sik : 3,5 g
Pwoteyin : 20,6 g

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



5 Konsèy pou Amize w Ete sa a an Sekirite

Sonje 5 konsèy sekirite sa yo ki byen fasil pandan w sòti deyò pou pwofite de bèl tan sa a :

- 1 Itilize krèm solè
- 2 Mete linèt solèy ki pwoteje kont rayon iltravyolè yo
- 3 Bwè dlo
- 4 Kouvri manje w la epi asire w ke l pa chofe twòp
- 5 Veye tanperati a



Verifye medikaman w yo tou !

Kèk medikaman ka rann po w pi sansib pou l boule nan solèy la oswa dezidratasyon. Antibyotik, diyeretik, medikaman pou konvilzyon, medikaman kont enflamasyon, epi menm kèk medikaman ki bese nivo kolestewòl ou kapab rann ou pi sansib ak chalè oswa ak rayon solèy yo. Chache yon avètisman nan bòkal la oswa mande patnè swen w oubyen founisè swen primè w la.