

Check up

Ete 2021

Magazin Manm CCA yo



Kisa ki Anndan I

- Aprann Kòman pou Planifye Repa ak yon Bidjè Limite
- Jwenn Èd pou Peye pou Entènèt
- Fè konesans Charlie, Manm CCA
- Eseye yon Salad Koupe Dwèt, ki Tout Bagay, Sof Raz!
- Ede Pwoteje Tèt Ou Kont Varyant Delta COVID-19 la



Konsantrasyon sou Manm yo: **Charlie**

Charlie, ki se manm SCO te gen difikilte kote l ap met bagay pil sou pil pandan tout lavi l. Li te souvan jennen pou l resevwa vizit lakay li paske yo te deranje l, epi li te santi y ap pote jijman sou li. Lontan, vizit adomisil yo te vle di tou y ap degèpi l oswa li te gen pou l ale nan tribinal. Lè li te premye antre nan CCA, Charlie te evite vizit adomisil yo toutotan li te kapab paske li te pè yon move bagay ta ka rive.

CCA te kreye yon patenarya ant Charlie ak Marybel, yon travayè sante rapwoche (Health Outreach Worker, HOW) ki ede l jwenn aksè ak resous nan kominote a. Charlie ak Marybel, youn te vin konnen lòt pandan dewoulman plizyè koutfil, epi Charlie te vin rann li kont Marybel vrèman sousye pou li.



Foto an se koutwazi Charlie

“**Mwen pa t jis ap akonpli tout egzijans yo, sa te konsène m mwen menm.**”

Li te kòmanse santi l pi byen dèske l ap pale ak Marybel ofiramezi tan ap pase.

Marybel te bay Charlie atansyon ki adapte pou li presizeman pou ede reponn ak bezwen li yo. Antanke HOW, Marybel bay manm tankou Charlie yo resous ak sipò emosyonèl, olye pou l fè travay la pou yo. Li di: “Nou rankontre manm yo kote yo ye an”.

Nan travay avèk Marybel, Charlie te rann li kont li vle remèt kominote l sa kominote a fè pou li, epi li vin yon defansè moun aje yo. Li te pran kou dènyèman nan yon fakilte kominotè lokal pou l vin yon travayè sante kominotè sètifye epi l ap fè estaj aktyèlman nan domèn lan.



Ede Pwoteje Tèt Ou Kont Varyant Delta COVID-19 la

Dapre CDC an, vaksen kont COVID-19 la se pi bon pwoteksyon kont kowonaviris la ak varyant li yo. Yon varyant se lè yon viris sibi mitasyon oswa li chanje amezi l ap gaye deplizanpli sou moun yo. Varyant Delta a te gaye toupatou nan Massachusetts, epi dapre Asosyasyon Medikal Ameriken an, li pi kontajye pase viris inisyal la.

CDC an rekòmande lè ou pran vaksen an, se pi bon fason pou sispann pwopagasyon an epi pwoteje tèt ou ak moun pwòch ou yo. Si ou bezwen èd pou pran vaksen kont COVID-19 la, pale avèk patnè swen CCA ou an. Pou jwenn plis enfòmasyon sou sekirite vaksen kont COVID-19 la, vizite commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety.

Èske Ou Te Al Wè Doktè Swen Jeneral Ou an Dènyèman?

Doktè swen jeneral yo ka ede ou rete sou bon wout avèk sante ou epi ede ou detekte ak evite pwoblèm grav yo. Yo rele sa tou swen prevantif. Doktè swen jeneral ou an kapab:

- Fè tès medikal woutin yo
- Depiste pwoblèm medikal ki gen risk yo
- Bay machaswiv pou pran swen tèt ou
- Preskri medikaman
- Fè konprann nouvo sentòm yo
- Refere ou bay espesyalis



Gen kèk sèvis swen prevantif ki te fè yon poz pandan COVID-19 la. Li enpòtan pou tcheke doktè ou kounye a pou asire ou resevwa swen ou bezwen yo. Doktè ou an ta ka sigjere depistaj prevantif diferan selon laj, sèks, ak sante ou, sa gen ladan l depistaj pou:

- Kansè kolorektal
- Tansyon ateryèl
- Kansè nan pwostat
- Dyabèt tip 2
- Kansè nan tete
- Depresyon
- Kansè nan kòl matris
- Obezite

Èske Ou Bezwen yon Doktè Swen Jeneral?

CCA ofri yon gwo rezo doktè swen jeneral ki travay nan kominote ou an. Anplis, nou ofri trajè pou ede ou ale nan randevou ou yo. Pou jwenn yon doktè, vizite anyè nou an nan [commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor](https://www.commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor).



Senk Konsèy pou Rete Fre Lè Li Fè Cho

Chalè ka rann li difisil pou ou pwofite sezon ete a, sitou pou moun ki gen maladi kwonik yo. 5 konsèy sa yo ka ede ou rete fre epi evite pwoblèm sante ki anrapò ak chalè:

- 1 Jwenn yon ti lonbraj.** Si li fè twò cho, jwenn yon pyebwa ki gen lonbraj kote ou ka pran yon ti poz.
- 2 Pran tan ou.** Ale dousman lè ou ap fè aktivite deyò pou ou pa vin twò cho. Mete krèm kont solèy anvan ou sòti epi remete chak dezèdtan.
- 3 Rete idrate.** Asire w ou bwè anpil dlo lè li fè cho deyò a, menm si ou pa swaf.
- 4 Rete fre lakay ou.** Li pi bon pou vire vantilatè plafon yo nan sans envès zegwi yo pou lè an vante desann epi kreye yon briz sou po ou.
- 5 Chèche èkondisyone.** Èkondisyone se pi bon defans kont maladi ak lanmò ki anrapò ak chalè. Kontakte depatman sante lokal ou an pou jwennabri ki gen èkondisyone nan zòn ou an.



Kiyès K Ap Rele M epi Kòman pou M Fè Konnen Kiyès pou m Fè Konfyans?

Mètdam gendwa pretann y ap rele nan non CCA pou yo ka pran enfòmasyon pèsònèl ou. Si jamè ou gen dout si yon moun k ap rele gen patenarya avèk CCA, rele nou nan **866-610-2273 (TTY 711)**, 8 am jiska 8 pm, lendi jiska vandredi, epi 8 am jiska 6 pm, samdi ak dimanch, pou verifye non ak òganizasyon moun lan.

Kiyès Ki Rele Apati CCA:

- Sèvis Sipò Klinik yo (Clinical Support Services, CSS)
- Solisyon Transpò Kowòdone yo (Coordinated Transportation Solutions, CTS)
- Firstsource
- LifePod®
- Matrix
- Signify Health
- NationsOTC
- Symphony Performance Health Analytics (SPH)
- Progressive Healthcare Solutions (PHS)

Nou gen patenarya tou avèk resous kominotè, tankou sipò jeryatrik ak ajans sèvis pou moun aje yo, pou founi swen ak sèvis ou bezwen yo. Òganizasyon sa yo ap rele ou dirèkteman pou planifye sèvis sa yo.



Fè konesans ak Jessica, yon enfimyè nan CCA

Jessica Menard sonje trè klè moman kote li te deside pou vin yon enfimyè, e non pa yon avoka. Lè li te jèn, Babci li—mo Polonè pou “grann”—t ap antre soti nan lopital. Lè moman te rive pou Jessica di orevwa, li te konnen sa li te dwe fè nan lavi l.

Jessica di: “Lè m te timoun, lopital te fè m pè anpil, men sa te kòmanse chanje pandan m ap pase tan avèk Babci mwen”. “Lè mwen wè l malad epi l ap file kite m pandan m santi m sitèlman san defans, sa te reyèlman chanje pwendvi m epi lè sa a, mwen te konnen se swen sante ki te vre vokasyon m.”



Aprè li fin diplome nan lekòl enfimyè epi l travay pandan kèk tan nan swen ijan, Jessica te antre nan CCA an septanm 2020 kòm enfimyè. Li di li te sezi nèt pou wè repons ak apwòch konpayi an nan zafè swen. Li di: “Yo te pran swen manm yo pandan tout pandemi an, yo te reponn ak bezwen yo, epi pèsònèl la te adapte l ak nouvo fason pou bay swen, tout sa nan yon fason sitèlman elegan”.

“**CCA te mete bezwen manm nou yo anpremye. Pandan peryòd difisil sa a, mwen pa ka imajine m ap travay nan yon kote ki pi espesyal pase sa.**”

Jwenn Èd pou Peye pou Entènèt

Alokasyon Ijans pou Entènèt Gwo Vitès lan se yon pwogram tanporè gouvènman an reyalize ki ka ede ou peye pou sèvis ak ekipman entènèt. Fanmi ki kalifye yo resevwa:

- Jiska \$50 chak mwa sou sèvis entènèt ak ekipman ou yo
- Yon rabè yon sèl fwa ki rive jiska \$100 pou achte yon òdinatè oswa tablèt



Tout manm CCA yo kalifye pou pwogram lan baze sou sitiyasyon MassHealth yo. Pou konnen plis règ sou kalifikasyon, vizite [commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet](https://www.commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet).

Pwogram lan pral fini lè fon yo pran pàn lajan, oswa simwa apre Etazini mete fen nan ijans sante COVID-19 la. Founisè entènèt ou an dwe fè ou konnen lè pwogram lan prevwa pou l fini.



Kòman pou Planifye Repa ak yon Bidjè Limite

Planifikasyon repa kapab yon fason fasil pou fè manje ki bon pou sante san ou pa kraze pòch ou. Lè ou planifye repa ou davans, ou ka asire ou pa pral depase bidjè ou ni achte manje ou pa pral manje. Men kèk konsèy pou planifye repa ak yon bidjè limite:

- ✓ Fè yon lis manje ou vle manje pandan semèn lan; pou jwenn lide, vizite: myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ Chwazi repa ou ka fè nan plizyè lo epi konsève nan frijidè pandan plizyè jou—rès manje yo ka pèmèt ou fè ekonomi tan ak lajan
- ✓ Remake ki repa ki itilize anpil nan engredyan ou deja genyen lakay ou yo—konsa ou kapab achte mwens
- ✓ Pou sereyal ki pi bon pou sante, ki pi ekonomik, chwazi diri ak pasta ki fèt ak sereyal konplè
- ✓ Achte manje nan bwat konsèv—yo dire pi lontan pase manje fre (men asire ou li etikèt yo pou grès, sik ak sèl ki ajoute)
- ✓ Tcheke kisa ki “nan sezon” lè ou ap achte pwodui fre—achte sèlman sa ou ka itilize anvan yo gate
- ✓ Evite soda ak lòt bwason ki sikre yo; dlo pi ekonomik—epi li pi bon pou sante!
- ✓ Tcheke depliyen yo pou jwenn kupon oswa bon afè sou engredyan ou bezwen yo
- ✓ Fè yon lis pwovizyon manje pou tout bagay ou bezwen *anvan* ou kite kay ou
- ✓ Manje anvan ou al fè acha. Lè ou al fè acha ak vant vid, sa ka lakoz ou achte san reflechi ak fè chwa manje ki pa bon pou sante

Asire ou rete senp! Repa ki bon pou sante yo pa dwe konplike, epi mwens eleman vle di ou pral depanse mwens lajan. **Èske ou pare pou ou kòmanse? Jwenn lide pou resèt nan myplate.gov/myplate-kitchen.**



Pa Bliye Vaksen Kont Grip Ou Ane Sa a

Sezon grip la toupre, ki vle di moman kòmanse pou ou panse pran vaksen kont grip chak ane ou an. Si ou panse ou pa pral kapab pran yon vaksen kont grip pou kont ou, pale avèk patnè swen CCA ou an.

Salad Pwa Blan ak Legim

Salad lejè epi ki koupe dwèt sa a chaje ak pwoteyin pou enèji ki dire lontan!

Tan preparasyon: 10 minit

Tan pou kwit: 0 minit

Tan total: 10 minit

Engredyan yo

- 2 tas legim vèt salad melanje
- $\frac{3}{4}$ tas legim chwa pa ou, tankou konkonm ak tomat seriz ki koupe
- $\frac{1}{3}$ tas pwa blan nan bwat konsève, rense l epi degoute l
- $\frac{1}{2}$ zaboka, ki koupe an kib
- 1 gwo kiyè vinèg diven wouj
- 2 ti kiyè lwil oliv ekstra vyèj
- $\frac{1}{4}$ ti kiyè sèl kosher
- Pwav ki fenk fin moulen pou bay gou



Esplikasyon

Konbine legim vèt, legim, pwa ak zaboka a nan yon bòl mwayen. Awoze avèk vinèg ak lwil oliv epi asezonnen avèk sèl epi pwav. Melanje pou konbine epi transfere nan yon gwo asyèt.

Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè pòsyon:

Pòsyon 4

Tas: 1

Kalori 360

Kantite pou chak pòsyon

Total Grès 24.6 g

Total Idrat kabòn 29.7 g

Grès Satire 3.6 g

Fib Alimantè 13.3 g

Kolestewòl 61.2mg

Sik 2.9 g

Pwoteyin 10.1 g

Potasyòm 1291.6 mg

Sous: *EatingWell.com*

Commonwealth Care Alliance (CCA) se yon plan sante ki gen kontra avèk ni Medicare ni MassHealth (Medicaid) pou founi avantaj toude pwogram yo pou manm ki enskri yo. Enskripsyon nan plan an depann ak renouvèlman kontra a.

Check up

Magazin Manm CCA yo

CCA Ofri Swen Ijan Adomisil!

Nou konnen kijan sa kapab bay laperèz ak bay estrès lè ou kòmanse santi ou malad—sitou si ou pa kapab rele yon doktè byen vit oswa fasilman. Pou ede, CCA ofri manm nou yo sèvis swen ijan adomisil ki senp ak pratik.

Swen ijan adomisil kapab ede manm ki gen sentòm tankou:

- Doulè nan vant
- Doulè nan do
- Boule
- Tous
- Lafyè/Frison
- Maladi tankou grip
- Dezidratasyon
- Maltèt migrèn
- Souf kout
- Antòs ak foulay
- Ak anpil lòt toujou.

CCA ofri pwòp pwogram li pou swen ijan adomisil pou asire kolaborasyon rapwoche avèk ekip swen CCA ou an. Pou jwenn plis enfòmasyon, pale avèk patnè swen CCA ou an oswa rele nan 1-833-946-7833. Ou ka ale tou nan:

www.instED.us

Pwogram CCA pou swen ijan adomisil yo pa disponib nan tout zòn yo. Gen lòt founisè swen ijan adomisil ki disponib nan rezo CCA a. Pou nenpòt pwoblèm ki mete lavi ou andanje oswa pwoblèm medikal ki bezwen swen touswit, rele 911.

