

Check Up

Mùa hè năm 2021

Tạp chí thành viên CCA

Nội dung

- Tìm hiểu cách lên kế hoạch ăn uống theo ngân sách
- Nhận trợ giúp thanh toán cho Internet
- Gặp gỡ thành viên CCA Charlie
- Thử món salad ngon không bao giờ chán!
- Trợ giúp bảo vệ bản thân trước biến thể COVID-19 Delta



Thành viên nổi bật: Charlie

Thành viên Charlie của SCO đã phải vật lộn với việc bị dựng hàng rào tịch thu nhà trong suốt cuộc đời của mình. Anh thường xấu hổ khi có khách đến thăm nhà vì bị gián đoạn, và anh cảm thấy bị đánh giá. Trước đây, khách đến thăm nhà cũng có nghĩa là anh sẽ bị đuổi ra khỏi nhà hoặc anh phải ra tòa. Khi mới gia tham gia CCA, Charlie đã tránh có khách đến thăm nhà trong thời gian dài vì sợ điều gì đó tồi tệ sẽ xảy ra.

CCA hợp tác với Charlie với Marybel, một nhân viên tiếp cận sức khỏe (HOW), người giúp anh tiếp cận các nguồn lực trong cộng đồng. Charlie và Marybel quen nhau qua một vài cuộc điện thoại, và Charlie nhận ra rằng Marybel thực sự quan tâm đến anh.

Anh bắt đầu cảm thấy tốt hơn khi nói chuyện với Marybel khi thời gian trôi qua.



Ảnh Charlie

“**Đây không chỉ là đánh dấu vào các ô trống, mà còn về chính bản thân tôi.**”

Marybel đã cung cấp cho Charlie sự chú ý cá nhân để giúp đáp ứng nhu cầu của anh. Về CÁCH THỨC, Marybel cung cấp cho các thành viên như Charlie các nguồn lực và hỗ trợ tinh thần, thay vì làm công việc cho họ. “Chúng tôi đáp ứng cho các thành viên ở chính nơi họ đang cần,” cô nói.

Thông qua làm việc với Marybel, Charlie nhận ra rằng anh ấy muốn đóng góp cho cộng đồng của mình và trở thành người hỗ trợ cho những người cao tuổi. Anh gần đây đã hoàn thành các khóa học tại một trường cao đẳng cộng đồng địa phương để trở thành một nhân viên y tế cộng đồng được chứng nhận và hiện đang thực tập trong lĩnh vực này.



Giúp bảo vệ bản thân trước biến thể COVID-19 Delta

Theo CDC, vắc-xin phòng ngừa COVID-19 là biện pháp bảo vệ tốt nhất chống lại vi rút corona và các biến thể của nó. Biến thể là khi vi rút đột biến hoặc thay đổi khi nó lây lan cho ngày càng nhiều người. Biến thể Delta đã lan rộng khắp Massachusetts, và - theo Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ - nó dễ lây lan hơn vi rút ban đầu.

CDC khuyến cáo rằng tiêm vắc xin là cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan và bảo vệ chính bạn và những người thân yêu. Nếu bạn cần trợ giúp để tiêm vắc xin COVID-19, hãy nói chuyện với đối tác chăm sóc CCA của bạn. Để biết thêm thông tin về độ an toàn của vắc xin COVID-19, hãy truy cập [commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety](https://www.commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety).

Gần đây bạn có đến khám bác sĩ chăm sóc chính không?

Các bác sĩ chăm sóc chính có thể giúp bạn theo dõi sức khỏe và giúp bạn phát hiện và ngăn ngừa các vấn đề nghiêm trọng. Đây cũng được gọi là chăm sóc phòng ngừa. Bác sĩ chăm sóc chính có thể:

- Thực hiện các xét nghiệm y tế thông thường
- Sàng lọc các bệnh trạng nguy hiểm
- Cung cấp hướng dẫn tự chăm sóc
- Kê đơn thuốc
- Nhận biết các triệu chứng mới
- Giới thiệu bạn đến các chuyên gia



Một số dịch vụ chăm sóc phòng ngừa đã bị tạm dừng trong đại dịch COVID-19. Điều quan trọng là phải cập nhật với bác sĩ của bạn ngay bây giờ để đảm bảo rằng bạn đang nhận được sự chăm sóc cần thiết. Bác sĩ có thể đề xuất các sàng lọc phòng ngừa khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính và sức khỏe của bạn, bao gồm:

- Ung thư đại trực tràng
- Ung thư tuyến tiền liệt
- Ung thư vú
- Ung thư cổ tử cung
- Huyết áp
- Bệnh tiểu đường loại 2
- Trầm cảm
- Béo phì

Bạn có cần một bác sĩ chăm sóc chính?

CCA cung cấp một mạng lưới lớn các bác sĩ chăm sóc chính làm việc trong cộng đồng của bạn. Ngoài ra, chúng tôi cung cấp các chuyến đi để giúp bạn đến các cuộc hẹn của mình. Để tìm bác sĩ, hãy truy cập thư mục của chúng tôi tại commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor.



Nằm mọ để giữ mát khi trời nóng

Nắng nóng có thể khiến bạn khó tận hưởng mùa hè, đặc biệt là đối với những người mắc bệnh mãn tính. 5 mọ này có thể giúp bạn giữ mát và tránh các vấn đề sức khỏe liên quan đến nhiệt:

- 1 Tìm bóng râm.** Nếu trời quá nóng, bạn có thể tìm một cây râm mát để nghỉ ngơi.
- 2 Hãy dành thời gian của bạn.** Đi chậm khi hoạt động ngoài trời để không bị quá nóng. Thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài và thoa lại sau mỗi hai giờ.
- 3 Uống đủ nước.** Đảm bảo uống nhiều nước khi trời nóng, ngay cả khi bạn không khát.
- 4 Giữ mát mẻ ở nhà.** Tốt nhất bạn nên quay quạt trần ngược chiều kim đồng hồ để không khí thổi xuống và tạo làn gió nhẹ trên da.
- 5 Tìm máy lạnh.** Điều hòa không khí là cách bảo vệ tốt nhất chống lại các bệnh liên quan đến nhiệt và tử vong. Liên hệ với sở y tế địa phương của bạn để tìm nơi ở tạm có máy lạnh trong khu vực của bạn.



Ai đang gọi cho tôi và tôi nhận biết nên tin tưởng ai bằng cách nào?

Những kẻ lừa đảo có thể tự nhận là đang gọi điện thay mặt cho CCA để lấy thông tin cá nhân của bạn. Nếu bạn không chắc liệu người gọi có hợp tác với CCA hay không, hãy gọi cho chúng tôi theo số **866-610-2273 (TTY 711)**, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu và 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Bảy và Chủ Nhật, để xác minh tên và tổ chức của họ.

Ai đang gọi từ CCA:

- Clinical Support Services (CSS)
- Coordinated Transportation Solutions (CTS)
- Firstsource
- LifePod®
- Matrix
- Báo hiệu sức khỏe
- NationsOTC
- Symphony Performance Health Analytics (SPH)
- Progressive Healthcare Solutions (PHS)

Chúng tôi cũng hợp tác với các nguồn lực cộng đồng, chẳng hạn như các cơ quan dịch vụ người cao tuổi và hỗ trợ tuổi già, để cung cấp dịch vụ và chăm sóc bạn cần. Các tổ chức này sẽ gọi điện trực tiếp cho bạn để sắp xếp các dịch vụ này.

Gặp gỡ Jessica, một y tá tại CCA

Jessica Menard nhớ rất rõ khoảnh khắc cô quyết định trở thành y tá chứ không phải luật sư. Khi cô còn nhỏ, Babci — từ tiếng Ba Lan có nghĩa là “bà ngoại” — thường xuyên ra vào bệnh viện. Khi đến lúc Jessica phải nói lời chia tay, cô biết mình phải làm gì với cuộc đời mình.

Jessica nói: “Khi còn nhỏ, các bệnh viện đã khiến tôi kinh hãi, nhưng điều đó bắt đầu thay đổi khi tôi dành thời gian cho Babci. “Nhìn thấy bà ốm yếu và rời xa tôi trong khi cảm thấy quá bất lực đã thực sự thay đổi quan điểm của tôi và khi đó tôi biết rằng chăm sóc sức khỏe là tiếng gọi thực sự của tôi.

Sau khi tốt nghiệp trường y tá và làm việc một thời gian trong chăm sóc khẩn cấp, Jessica gia nhập CCA vào tháng 9 năm 2020 với tư cách là một y tá. Cô nói rằng đã bị choáng ngợp trước phản ứng và cách tiếp cận chăm sóc của công ty. Cô cho biết: “Các thành viên đã được chăm sóc trong suốt đại dịch, nhu cầu của họ đang được đáp ứng, và nhân viên đang thích nghi với những cách thức chăm sóc mới, tất cả đều theo cách tự nhiên như vậy.



“CCA luôn đặt nhu cầu của các thành viên lên hàng đầu. Trong quãng thời gian đầy thử thách này, tôi không thể tưởng tượng được sẽ làm việc ở một nơi đặc biệt hơn.”

Nhận trợ giúp thanh toán cho internet

Phúc lợi Băng thông rộng Khẩn cấp (Emergency Broadband Benefit) là một chương trình tạm thời do chính phủ điều hành có thể giúp bạn thanh toán cho dịch vụ và thiết bị internet. Các hộ gia đình đủ điều kiện nhận được:

- Lên đến \$50 mỗi tháng cho dịch vụ và thiết bị internet của bạn
- Giảm giá một lần lên đến \$100 để mua máy tính hoặc máy tính bảng

Tất cả các thành viên CCA đều đủ điều kiện tham gia chương trình dựa trên tình trạng MassHealth của họ. Để biết thêm các quy tắc về tính đủ điều kiện, hãy truy cập [commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet](https://www.commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet).

Chương trình sẽ kết thúc khi hết ngân sách, hoặc sáu tháng sau khi Hoa Kỳ chấm dứt tình trạng khẩn cấp y tế do COVID-19. Nhà cung cấp internet của bạn sẽ thông báo cho bạn khi chương trình dự kiến kết thúc.





Cách lập kế hoạch ăn uống theo ngân sách

Lập kế hoạch ăn uống có thể là một cách dễ dàng để tạo ra những bữa ăn lành mạnh mà không tốn kém. Bằng cách lên kế hoạch cho các bữa ăn trước, bạn có thể đảm bảo rằng bạn không vượt quá ngân sách hoặc mua những thực phẩm mà bạn sẽ không ăn. Dưới đây là một số mẹo để lập kế hoạch ăn uống hợp lý:

- ✓ Lên danh sách các bữa ăn bạn muốn ăn trong tuần; để có ý tưởng, hãy truy cập: myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ Chọn các bữa ăn mà bạn có thể làm thành nhiều mẻ và để trong tủ lạnh trong vài ngày — thức ăn thừa có thể giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc
- ✓ Lưu ý bữa ăn nào sử dụng nhiều nguyên liệu bạn đã có ở nhà — theo cách đó bạn có thể mua ít hơn
- ✓ Đối với các loại ngũ cốc tốt cho sức khỏe và phù hợp với túi tiền, hãy chọn gạo nguyên hạt và mì ống
- ✓ Mua thực phẩm đóng hộp — để được lâu hơn thực phẩm tươi (nhưng hãy nhớ đọc nhãn để biết thêm chất béo, đường và muối)
- ✓ Kiểm tra xem có "đang trong mùa" khi mua sản phẩm tươi hay không — chỉ mua những gì bạn có thể sử dụng trước khi nó hư hỏng
- ✓ Tránh soda và đồ uống có đường khác; nước thân thiện với ngân sách hơn — và khỏe mạnh hơn!
- ✓ Kiểm tra tờ rơi để biết phiếu giảm giá hoặc ưu đãi về các nguyên liệu bạn cần
- ✓ Lập danh sách đồ tạp hóa tất cả mọi thứ bạn cần *trước khi* bạn rời khỏi nhà
- ✓ Ăn trước khi bạn mua sắm. Đi đến cửa hàng tạp hóa khi bụng đói có thể dẫn đến việc mua sắm bốc đồng và lựa chọn thực phẩm không lành mạnh

Hãy chắc chắn rằng bạn lập danh sách thật đơn giản! Bữa ăn lành mạnh không cần phải phức tạp và ít món hơn có nghĩa là bạn sẽ tiêu ít tiền hơn. **Sẵn sàng để bắt đầu? Lấy ý tưởng công thức từ myplate.gov/myplate-kitchen.**



Đừng quên tiêm phòng cúm năm nay

Mùa cúm đang đến gần, có nghĩa là đã đến lúc bắt đầu nghĩ đến việc tiêm phòng cúm hàng năm. Nếu bạn nghĩ rằng bạn sẽ không thể tự mình tiêm phòng cúm, hãy nói chuyện với đối tác chăm sóc CCA của bạn.

Đậu trắng & Rau xà lách

Món salad nhẹ nhàng và ngon miệng này chứa nhiều protein để mang lại năng lượng lâu dài!

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 0 phút

Tổng thời gian: 10 phút

Nguyên liệu

- 2 chén rau trộn salad
- ¾ chén rau bạn chọn, chẳng hạn như dưa chuột cắt nhỏ và cà chua bi
- ⅓ chén đậu trắng đóng hộp, rửa sạch và để ráo
- ½ quả bơ, cắt hạt lựu
- 1 muỗng canh giấm rượu vang đỏ
- 2 thìa cà phê dầu ô liu nguyên chất
- ¼ thìa cà phê muối kosher
- Tiêu vừa xay



Hướng dẫn

Cho rau xanh, rau, đậu và bơ vào một bát cỡ vừa. Rưới giấm và dầu, nêm muối và tiêu. Lật đi lật lại để trộn và chuyển sang một đĩa lớn.

Thông tin dinh dưỡng

Khẩu phần: 4 cốc
Phần ăn: 1

Calo 360

Số lượng mỗi khẩu phần

Tổng chất béo 24.6g **Tổng cacbon hydrat 29.7g**

Chất béo bão hòa 3.6g **Chất xơ thực chế 13.3g**

Cholesterol 61.2mg **Đường 2.9g**

Protein 10.1g **Kali 1291.6mg**

Nguồn: *EatWell.com*

Commonwealth Care Alliance (CCA) là một chương trình bảo hiểm y tế có hợp đồng với cả Medicare và MassHealth (Medicaid) để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình cho người đăng ký tham gia. Việc ghi danh vào chương trình tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

Check Up

Tạp chí thành viên CCA

CCA cung cấp dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tại nhà!

Chúng tôi biết sẽ đáng sợ và căng thẳng như thế nào khi quý vị cảm thấy ốm yếu — đặc biệt là khi quý vị không thể nhanh chóng và dễ dàng đi thăm khám với bác sĩ. Để giúp đỡ, CCA cung cấp cho các thành viên của chúng tôi các dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tại nhà đơn giản và thuận tiện.

Dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tại nhà có thể giúp các thành viên đang trải qua các triệu chứng như:

- Đau bụng
- Đau lưng
- Bỏng
- Ho
- Sốt/ớn lạnh
- Bệnh giống như cúm
- Mất nước
- Đau nửa đầu
- Khó thở
- Chấn thương khớp xương
- Và nhiều hơn nữa.

CCA cung cấp chương trình chăm sóc khẩn cấp tại nhà của riêng mình để đảm bảo sự hợp tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc CCA của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy nói chuyện với đối tác chăm sóc CCA của bạn hoặc gọi 1-833-946-7833. Bạn cũng có thể truy cập: www.instED.us.

Chương trình chăm sóc khẩn cấp tại nhà của CCA không có sẵn ở tất cả các khu vực. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tại nhà khác có sẵn trong mạng lưới CCA. Đối với bất kỳ tình trạng đe dọa tính mạng hoặc các vấn đề y tế cần được chăm sóc ngay lập tức, hãy gọi 911.

