Check Up

Lotòn 2021

Magazin Manm CCA yo

Kisa ki Anndan l

- Aprann Kòman CCA Founi Swen
- Rankontre Manm Kevin
- Konekte avèk Ekip Sante Konpòtmantal Nou an
- Anplis, Li Lè Pou Ou Pran Vaksen Kont Grip Ou

FONKSYON ESPESYAL

Oktòb Se Mwa Konsyantizasyon Sou Kansè Nan Tete

Aprann faktè risk yo ak kòman pou pwoteje tèt ou ak pwoteje fanm ou gen nan lavi ou!

cca commonwealth care alliance®

Konsantrasyon sou Manm yo: Kevin

Kevin se yon manm CCA One Care depi an 2014. Li te fèt avèk lenfodèm, ki se anflamasyon nan bra oswa nan janm yo, men li pa te okouran pwoblèm li an jouk rive nan fen adolesans li, lè li t ap jwe foutbòl ameriken.

Pwoblèm medikal Kevin lan rann li difisil pou l fè travay toulejou yo, tankou mache, abiye, oswa al fè makèt. Li te gen pwoblèm pou l chita oswa kanpe pandan peryòd tan ki long. Li te fè depresyon ki te kite l prèske san motivasyon.

Lè li te premye antre nan CCA, objektif Kevin se te pou l mache san doulè. Li te resevwa piki kòtizòn nan jenou l regilyèman pou soulaje doulè a. Avèk èd ekip swen CCA li, Kevin te kòmanse terapi fizik epi li te kòmanse divès kalite egzèsis antrènman twa fwa pa semèn. Kevin kapab kounye a monte eskalye pou l chofe—yon bagay li te gen pwoblèm pou l fè anvan.

“Sa te chanje lavi l pou l soti nan bezwen piki kòtizòn epi vin nan fè divès kalite egzèsis antrènman twa fwa pa semèn. Mwen pa te janm panse mwen ta ka monte sis mach eskalye yon fwa, alewè de fwa, epi angaje m kanmenm nan yon lòt antrènman.”

Kevin di patnè swen CCA li yo te “depase sa li te atann” pou limenm pandan tout ane yo. Youn nan manm ekip swen li yo, Viola, te defann enterè l lè li te gen yon ka grav selilit epi lopital la te eseye voye l lakay li byen bonè. “Viola di, ‘Mwen te di doktè a ou pa prale.’”

“Depi m fin antre nan CCA, mwen gen mobilite, yon meyè sante ak klète.”

Yon Zanmi Te Pale M De CCA

Nou renmen tande sa! Nou vle soutni plis moun tankou oumenm. Pale de CCA avèk fanmi, zanmi, ak vwazen ou yo! Fè yo konnen kijan nou ede ou. Si yo enterese pou vin yon manm, nou kapab reponn kesyon yo oswa ede yo enskri nan **877-780-4711 (TTY 711)**.

Pote pou Ou *uncommon care®*

Nan CCA, modèl *uncommon care®* nou an ede manm yo jwenn aksè ak swen yo bezwen, lè yo bezwen swen yo. Yon modèl swen vle di fason yo founi sèvis swen sante yo. Ekip swen CCA ou an travay nan kominote a epi li ka bay swen nan anviwònman ki pi konfòtab ak pratik pou ou. Moun yo ki nan ekip swen ou an kalifye nan plizyè sèvis diferan, sa gen ladan:

- **Swen sante konpòtmantal, ki gen ladan sèvis pou sante mantal ak itilizasyon sibstans**
- **Konekte ou nan resous pou bezwen enpòtan yo, tankou lojman ak manje**
- **Swen enfimye, tankou swen blesi oswa tcheke siy vital**
- **Sipò swen jeneral, tankou tretman pwoblèm sante ak èd pou bezwen ijan yo**

Patnè swen ou an ede kowòdone sèvis sa yo pou ou, epi li pral rele ou plizyè fwa pa ane pou pran kontak.

Epitou, pandan apèl yo nan telefòn oswa nan videyo, patnè swen ou an kapab:

- Devlope yon plan swen pou ou egzakteman
- Kolabore avèk doktè ou yo, fanmi ou ak moun k ap okipe ou
- Ede ou jere medikaman ou yo
- Travay avèk ou pou jere pwoblèm sante tankou dyabèt oswa maladi kè
- Chita pale sou opsyon tretman yo

Si ou gen nenpòt kesyon sou ekip swen ou ak sou fason yo pote *uncommon care®* (swen san parèy) pou ou, tanpri mande patnè swen ou an oswa rele Sèvis Manm CCA nan 866-610-2273 (TTY 711).

Aktyalite sou Anplwaye: Indira

Antanke Espesyalis Sante Konpòtmantal Kominotè nan CCA, Indira fè yon pakèt evalyasyon ak plan tretman pou manm yo. Men, li konnen youn nan aspè ki pi enpòtan nan sante konpòtmantal se edikasyon—espesyalman pou sa ki konsène prejije ki asosye ak sante mantal. Lè l ap travay avèk manm yo, Indira toujou eksplike poukisa li fè sèten rekòmandasyon, men li pèmèt manm yo konnen tou ke santiman yo valab.

> **Li enpòtan pou konekte manm yo avèk tretman ki mache pou yo paske premye règ la nan medsin se: pa fè mal.**

Akòz pandemi an, bezwen pou sèvis sante konpòtmantal yo te ogmante. Anpil manm te gen difikilte avèk solitid oswa chagren. Indira ak ekip li an te bay sipò nan apèl nan telefòn ak videyo.

Anvan pandemi an, Indira te renmen vizite kay manm yo. Nan Worcester, kote ekip li a sitiye, gen yon gwo popilasyon Vyetnamyen. Pou montre respè pou kwayans manm li yo, li te fè rechèch sou sa pou fè ak sa pou pa fè lè ou vizite kay manm Vyetnamyen yo. Li te fè rechèch tou sou pwendvi yo genyen osijè sante konpòtmantal.

> **Nou dwe konnen lòt kilti yo, rankontre yo kote yo ye, epi respekte valè yo.**

Èske w Bezwen yon Moun pou Pale ak li a 2 zè di maten?

Si ou gen difikilte avèk tristès, chanjman karaktè, anksyete, estrès, konsomasyon alkòl oswa dwòg, oswa ou jis gen enpresyon ou pa ka fè fas ak yon bagay, nou kapab ede ou.

CCA gen espesyalis nan sante konpòtmantal ki disponib 24 è sou vennkat, 7 jou sou sèt pou pale avèk ou sou sante mantal ou oswa enkyetid ak kesyon sou konsomasyon sibstans. Espesyalis kalifye nou yo ka pale avèk ou nan telefòn pou rezoud pwoblèm lan epi devlope yon plan pou ede ou pran swen tèt ou. Annik rele nan 866-610-2273 epi swiv endikasyon yo.

Si ou gen yon maladi oswa yon pwoblèm medikal ki mete lavi ou an danje, tanpri rele 911.

Èske Ou Vle Nou Fè Aktyalite Sou Yon Moun Nan CCA?

Nou vle onore anplwaye ki depase atant yo pou manm nou yo. Voye yon imèl ban nou nan **members@commonwealthcare.org** pou nonmen yon moun nan ekip swen ou an epi ou ta ka byen wè l nan yon pwochen nimewo!

Rete An Sekirite Lakay Ou avèk Swen Ijan nan Kay

Pa bliye: CCA Pote swen ijan yo lakay ou! Nan lespas kèk minit, ou ka mande yon vizit swen ijan, epi nan lespas kèk èdtan, yon paramedik trè kalifye ka ba ou swen ou bezwen yo nan konfò pwòp kay ou.

Sa ki pi bon toujou—sèvis sa a kouvri pou manm CCA yo!

Swen ijan nan kay ka ede pou divès kalite sentòm, tankou:

- Anflamasyon nan janm/cheviy
- Sentòm respirasyon siflan ak opresyon
- Kèplen ak vomisman
- Enfeksyon nan aparèy pipi
- Anksyete
- Enfeksyon respiratwa
- Sentòm ki tankou grip
- Enfeksyon nan po
- Vètij/toudisman
- Sik ba oswa wo nan san
- Doulè
- Ak plis toujou…

Pou mande yon vizit swen ijan nan kay, rele patnè swen ou an oswa Liy Konsèy Enfimyè CCA a nan 866-610-2273 (TTY 711).

Pou nenpòt pwoblèm ki mete lavi ou andanje oswa pwoblèm medikal ki bezwen swen touswit, rele 911.

Oktòb Se Mwa Konsyantizasyon Sou Kansè Nan Tete

Dapre CDC, kansè nan tete se dezyèm kansè ki pi kouran nan pami fanm Ozetazini yo. Alòske 1 fanm sou 8 pral devlope yon kansè nan tete rive nan laj 80 lane, risk la ogmante avèk laj; dapre CDC, pifò fanm yo resevwa yon dyagnostik apre laj 50 lane. Fanm ki gen yon istwa kansè nan tete oswa kansè nan ovè nan fanmi gen plis risk tou. Gen plizyè lòt faktè risk, sa gen ladan:

- **Si ou twò gwo**
- **Mitasyon Jenetik yo**
- **Istwa nan zafè fè pitit**
- **Dansite tete**
- **Itilizasyon òmòn**
- **Konsomasyon alkòl oswa tabak**

Sa pa yon lis ki konplè. Gen kèk moun ki pral fè kansè nan tete menm san okenn faktè risk.

Li trè enpòtan pou detekte kansè nan tete a bonè grasa egzamen pwòp tèt ou oswa ak mamogram yo. Yo itilize yon mamogram depistaj pou chèche kansè nan tete kay fanm ki pa gen sentòm. Yon mamogram dyagnostik se pou fanm ki gen sentòm, pa egzanp yon boul oswa doulè nan tete.

Fanm ki gen laj 50 rive 74 lane ta dwe fè mamogram depistaj chak dezan. Fanm ki gen mwens pase 50 lane ta dwe pale avèk founisè swen sante yo pou deside si yo dwe fè tès pi bonè oswa pi souvan.

Èske Ou Te Konnen?

Malgre se yon bagay ki ra, gason ka fè kansè nan tete tou.

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

Èske Ou Te Pran Vaksen Kont Grip Ou?

Dapre CDC, sezon grip 2020–2021 an te dous akòz restriksyon COVID-19 yo ak lòd pou mete mask. Ekspè yo panse kounye a ke sezon grip 2021–2022 an ka grav paske nou te pèdi kèk iminite kont viris la.

Grip la ka grav espesyalman pou granmoun aje yo ak moun ki gen maladi kwonik yo. Vaksen kont grip la se meyè liy defans ou, epi si ou rete an sante, sa kapab ede ou konbat lòt maladi tankou COVID-19.

Si ou panse ou pa kapab jwenn yon vaksen kont grip pou kont ou, pale avèk CCA—nou kapab ede ou. Pou ede zanmi ou ak fanmi ou rete an sante, ou ka ankouraje yo pran vaksen kont grip la tou.

Fè nou konnen sa lè ou pran vaksen ou an pou nou ka ede ou swiv nenpòt randevou alavni oswa bezwen kowòdinasyon swen yo. Rele Sèvis Manm nan 866-610-2273 (TTY 711).

Ede Pwoteje Tèt Ou Kont COVID-19 ak Varyant Li yo

Varyant Delta COVID-19 la te gaye toupatou nan Massachusetts—epi Asosyasyon Medikal Ameriken di li pi kontajye pase viris odepa a. Pou ede pwoteje tèt ou, annik sonje…

Selon CDC, lè ou pran vaksen COVID-19 la, se toujou meyè liy defans lan

Si ou vaksinen—men sitou si ou pa vaksinen—CDC rekòmande toujou pou ou mete yon mask figi lè andedan anviwònman piblik yo

Ou dwe lave men ou tou avèk savon ak dlo regilyèman. Sa kapab pwoteje ou kont COVID-19, grip la, ak rim òdinè a

Si ou vaksinen konplètman, CDC di ou ka bezwen vaksen rapèl toujou. Sa yo kapab ogmante pwoteksyon ou te resevwa nan vaksen orijinal la.

Pou aprann plis, vizite **commonwealthcarealliance.org/covid-19**

Pale avèk doktè ou sou opsyon vaksen COVID-19 ki disponib yo.

commonwealth care alliance®

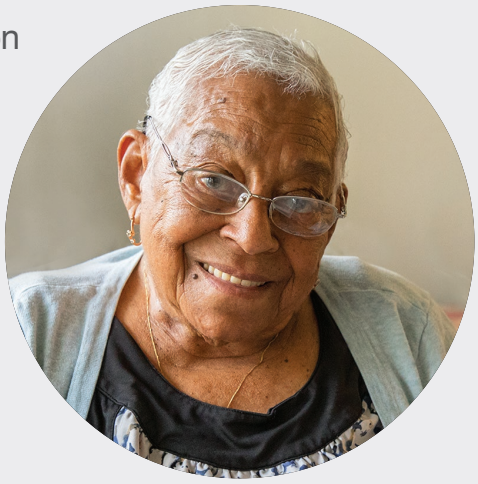
Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Norwood, MA
Permit No. 20

Check Up

Magazin Manm CCA yo

Mèsi—Kòmantè Ou Yo Pi Enpòtan Pase Tout Bagay

Nan CCA, nou asosye nou avèk manm nou yo pou nou ka pran desizyon sou swen ou yo ansanm. Opinyon ou enpòtan, e se rezon sa ki fè nou te devlope pwogram Member Voices lan (Opinyon Manm yo).



Member Voices rasanble manm yo pou pataje eksperyans yo sou swen yo resevwa nan men CCA. Kòmantè ou yo ede gide sèvis nou founi yo. Pou pataje eksperyans yo, manm yo kapab patisipe nan:

- **Gwoup diskisyon yo**
- **Sondaj yo**
- **Atelye travay yo**
- **Reyinyon gwoup konsiltatif yo**
- **Kominote sou entènèt yo**

Pou aprann plis sou Member Voices, rele nan 857-246-8862 oswa vizite commonwealthcarealliance.org/member-voices

Yon mèsi espesyal pou manm ki te patisipe nan Manm Voices anvan sa. Lide ak kòmantè ou yo te fè yon diferans enpòtan!

H0137_21_041_C H2225_21_098_C

© 2021 Commonwealth Care Alliance

commonwealth care alliance®

Poulè ak Sid Pòm

Engredyan yo

- 1 liv pwatrin poulè san zo, san po, prepare
- ½ ti kiyè sèl, divize
- ½ ti kiyè pwav moulen, divize
- 2 gwo kiyè lwil doliv ekstra-vyèj, divize
- 2 pòm mwayen Granny Smith, kale ak koupe an tranch epè
- ¼ tas echalòt koupe byen fen
- 1 ti kiyè ten seche
- ½ tas sid pòm
- ½ tas bouyon poulè san sèl
- 1 gwo kiyè krèm si grès redui
- 1 gwo kiyè pèsi fre rache

Vire pou jwenn esplikasyon resèt la

Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè pòsyon: 3 ons. poulè, 1/2 tas sòs

Kalori pa pòsyon **251**

Kantite pou chak pòsyon

Grès Total 10 g	**Total Idrat kabòn 16 g**
Grès Satire 2 g	Fib Alimantè 2 g
Kolestewòl 64 mg	Sik 12 g
Pwoteyin 24g	**Sodyòm 367 mg**

Sous: *EatingWell:* https://www.eatingwell.com/recipe/252584/apple-cider-chicken

Poulè ak Sid Pòm

Esplikasyon

- **Etap 1:** Asezonnen poulè a ak ¼ ti kiyè chak sèl ak pwav. Chofe 1 gwo kiyè lwil nan yon gwo pwelon sou chalè mwayen-wo (medium-high). Ajoute poulè a epi kwit li, vire l yon fwa, jiskaske li dore, apeprè 3 minit pou chak bò. Retire poulè a nan pwelon an epi mete l sou kote.
- **Etap 2:** Diminye chalè a vin mwayen (medium). Ajoute rès 1 gwo kiyè lwil, pòm, echalòt, ak ten nan kastwòl la. Kwit li, pandan w ap brase l, jiskaske l ramoli, 2 a 3 minit. Ajoute sid pòm lan ak bouyon an epi kite l toufe. Kwit li jiskaske li epè lejèman, apeprè 3 minit.
- **Etap 3:** Tounen mete poulè a nan kastwòl la ak nenpòt ji ki akimile; ajiste chalè a pou fè l bouyi. Kwit li jiskaske yon tèmomèt enstantane ou foure nan pati ki pi epè nan poulè a anrejistre 165°F, 3 a 4 minit. Transfere poulè la nan yon plat. Brase nan sòs la krèm si a, pèsi a ak chak ¼ ti kiyè ki rete nan sèl ak pwav la. Vide sòs la sou poulè a.

Reyalite oswa blag:

Èske yon Pòm pa Jou Kenbe Doktè a Lwen?

Ekspresyon tan lontan sa a soti nan yon pwovèb ane 1866 nan Pembrokeshire, an Angletè: Manje yon pòm lè ou prale dòmi, epi w ap anpeche doktè a travay pou jwenn pen kotidyen li.

Byenke ekspresyon sa a se yon parabòl pou swen prevantif ak nitrisyon apwopriye, se vre pòm yo gen plizyè avantaj ki ka ede ou rete an sante. Yo chaje ak eleman nitritif tankou vitamin C, potasyòm, vitamin K, ak fib alimantè. Epitou pòm yo favorize sante kè.

Menm lè pòm yo donnen pandan tout ane a, yo pi bon nan lotòn ak nan kòmansman ivè! Eseye keyi pòm ane sa a nan yon jaden lokal pou yon aktivite fizik amizan!

© 2021 Commonwealth Care Alliance