

Check Up

Magazin Manm CCA yo

Kisa ki Anndan I

- Epuizman COVID se yon bagay reyèl: Aprann kijan pou jere li
- Kòman Kenny, yon manm CCA, te jwenn yon mòdvi ki pi an sante
- Prentan an rive! Prepare ou pou alèji sezon yo
- Fè manje: Yon chili bon gou ki vrèman bon pou ou



FONKSYON ESPESYAL

Vyeyi byen, lakay ou:

Konsèy nan men yon enfimyè CCA



Fatig COVID-19:

Kòman pou jere santiman epuizman sa yo

Yon mesaj Doktè Robert MacArthur, medsen anchèf CCA

Li difisil pou sonje yon moman anvan pandemi COVID-19 la. Fason nou viv lavi nou te chanje, epi anpil nan nou gen laperèz, enkyetid, depresyon oswa solitid. Apre de (2) ane byen long, ou ka fatige avèk distans sosyal, mete mask nan piblik, oswa pran vaksen yo.

Santiman ou yo nòmal. Men, menm lè yo leve restriksyon, li enpòtan anpil pou ou rete vijilan. Nan wòl mwen antanke medsen anchèf nan CCA, mwen te wè enpak epuizman pandemi an. Lè nou simonte fatig sa a, nou ka gen yon chans finalman pou nou mete chapit sa a dèyè nou.

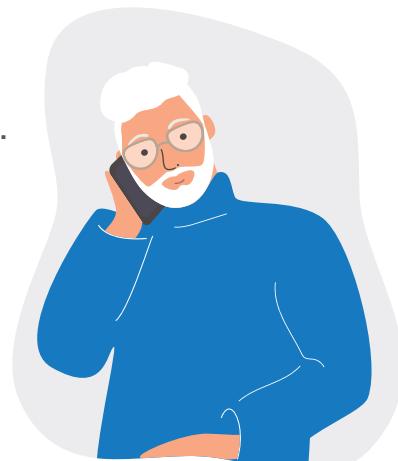
Men sijesyon pou ou rete pozitif ak an sekirite nan semèn ak mwa k ap vini yo:

- 1 Konsève yon mòdvi ki bon pou sante.** Lè ou sou estrès, li fasil pou ou tounen tonbe nan abitid ki pa bon pou sante. Li enpòtan pou kontinye swiv yon rejim alimantè ki bon pou sante epi fè egzèsis si ou kapab.
- 2 Konprann risk ou yo.** Konpòtman riskan pou sipòte santiman ou, tankou fimen oswa bwè alkòl, ka vin tounen adiksyon. Angaje ou nan aktivite an sekirite ak an sante ki ba ou yon repo mantal.
- 3 Mete an plas woutin pozitif.** Si ou respekte yon orè, sa kapab soutni yon bon sante mantal. Pran angajman pou pran repa regilye, dòmi sifizaman, ak rezèvetan pou detann ou.
- 4 Jwenn fason pou ou rete sosyal.** Si ou gen krentif toujou pou rasanbleman yo, koutfil yo se yon trè bon fason pou tande vwa ou pi renmen yo—pitit, pitit-pitit, frè ak sè, ak zanmi.

Konte sou CCA pou bay *uncommon care*®

CCA disponib pou ou. Manm nou yo ka rele Liy Konsèy Enfimyè nou an nan 866-610-2273 (TTY 711) pou jwenn èd pou difikilte yo rankontre. Nou tout pral travèse eprèv sa a ansanm—epi nou pral wete kò nou ladan ansanm. Mèsi dèske ou mete konfyans ou nan CCA.

➡ Pou fè lekti plis konsèy sou fason pou konbat epuizman COVID-19, ale sou commonwealthcarealliance.org/covid-19-burnout



Vyeyi byen, lakay ou:

Konsèy nan men yon enfimyè CCA



Debbie Sylvester se yon doktè nan pratik swen enfimye epi yon enfimyè espesyalize. Antanke direktris jeryatri nan CCA, li ede manm yo viv byen lakay yo pandan y ap vyeyi. Prensip gid li sèke vyeyès se yon bagay ki trè pèsonèl. "Moun yo gen istwa ak eksperyans diferan. Debbie di, kle a se dekouvri sa ki pi enpòtan pou yo".

Debbie ankouraje manm yo pou yo poze anpil kesyon sou sante yo. "Pa aksepte pou ou santi ou pa byen, nan doulè, oswa fatige kòm yon pati ki nòmal nan vyeyès". Debbie di, "li pa konsa". Vyeyès pa oblige vini avèk move sante, san posiblite pou amelyorasyon.

“Ou kapab amelyore sante ou nenpòt lè epi nan nenpòt laj. Li pa janm twò ta pou ou kòmanse fè egzèsis, oswa pou ou sispann bwè oswa fimen.”

Pou vyeyi lakay ou, Debbie konseye preparasyon. Fè chanjman yo davans se yon bon fason pou jere bezwen yo. Aksè nan kominate ou enpòtan tou. Debbie di, "Sipò emosyonèl ka soti nan fanmi, zanmi, vwazen, legliz, ak lòt òganizasyon kominotè yo".



Responsab swen yo bay sèvis esansyèl epi sipò emosyonèl.

Men, kit yo se pwofesyonèl, manm fanmi, oswa zanmi, responsab swen yo bezwen pran brek pou evite epuizman. Debbie di "Li enpòtan pou rekonèt ke responsab swen ou yo travay di".

Antanke manm CCA, ou kapab kontakte Sèvis Manm pou pale sou fason nou ka ede ou vyeyi byen lakay ou.

➔ Pou fè lekti yon vèsyon atik sa a ki pi long, ale sou: commonwealthcarealliance.org/aging-well-at-home

Ou vle jwenn plis konsèy pou Viv Byen Lakay ou?



Pou wè nou ann aksyon, ale nan seksyon **Living Well at Home** sou sit entènèt la. Ou pral jwenn nouvèl sou lasante, istwa manm yo, ak plis toujou nan commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home.

Fè konesans ak Kenny, yon manm CCA

Kenny, yon Manm CCA, se te yon plonbye, men pwoblèm sante li anpeche l travay. Kounye a li gen pye ki tonbe, yon pwoblèm medikal ki anpeche l mache distans long. Li te fè fas ak pwoblèm kè tou epi li gen pwoblèm pou respire.

Anvan Kenny te konekte avèk CCA, li te difisil pou li kowòdone pwòp swen li yo. Planifikasyon plizyè randevou te kite sou estrès. Alèkile, avèk ekip swen CCA li, Kenny santi li pi byen ekipe pou jere bezwen sante li yo.



“CCA ofri yon eksperyans trè diferan pase nenpòt lòt plan sante. Nenpòt lòt kote, ou se jis yon nimewo. Mwen renmen swen pèsonèl mwen jwenn yo.”

Kenny di li rekonesan dèské patnè swen CCA li an, Autumn, si yo pa te pale pandan yon bon bout tan, l ap rele jis pou pran kontak. Li rekonesan tou pou Matt, ki se klinisyen sante konpòtmantal CCA li. Kèlkeswa jan Kenny santi l pandan vizit li yo, Matt toujou fè l santi li gen sipò.

CCA te konekte Kenny tou avèk yon sèvis ki tou anbale medikaman li yo. Pwosesis konplike klasman konprime li yo pou semèn k ap vini an rezoud. Kenny di sa te chanje lavi l. Kenny di “Mwen te vrèman mal pou pran medikaman m lè m te sipoze pran, men kounye a li pi fasil”.

Anjeneral, bagay ki pi enpòtan pou Kenny se abitid ki vin genyen lè ou fè pati CCA. Li di, “Sa vrèman fè ou santi tankou ou fè pati nan yon fanmi”.



CCA lanse bibliyotèk sante sou entènèt

Manm CCA yo kounye a gen aksè nan yon bibliyotèk sou entènèt ki gen atik, video, zouti jesyon pèsonèl, ak lòt enfòmasyon pou ede ou jere sante ou pi byen. Ou ka aprann plis sou anpil pwoblèm medikal diferan, tankou dyabèt, maladi kè, opresyon, ak plis toujou.

Pou kòmanse, ale sou commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home epi klike sou lyen Health Library an (bibliyotèk sante).

Fè konesans ak Gina, yon enfimyè CCA

Kisa ki nesesè pou sèvi manm CCA yo byen? Dapre Gina, ki se yon enfimyè triyaj CCA Primary Care, li nesesè pou “konstwi yon relasyon konfyans epi fè swivi bezwen manm lan.”

Anvan li te antre nan ekip triyaj CCA Primary Care, Gina te sèvi kòm yon patnè swen CCA, kote li te travay avèk manm yo pou jere bezwen medikal yo. Gina di, “Mwen konn pran kontak ak manm pou wè kòman yo ye”. “Èske yo santi yo byen? Èske yo pran medikaman yo? Èske yo wè doktè yo regilyèman?”

Epitou Gina te idantifye difikilte manm yo genyen, epi li te devlope plan swen ki adapte pou yo pèsonèlman. Li toujou kontan wè yon pasyan ap fè pwogrè. Gina di, “Lè nou atenn objektif nou te fikse ansanm, sa ban m anpil satisfaksyon”.

Nan CCA Primary Care, Gina kounye a pote sèvis li bay pasyan yo nan klinik CCA Primary Care yo. Li kapab itilize konesans ak espètiz klinik li nan jesyon ka pou bay swen jeneral kalite siperyè.

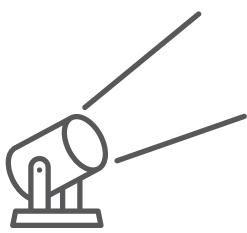
Yo fè Iwanj pou Gina poutèt devouman ak konpasyon li.

Yon manm di sou li:

“Gina se yon avantaj pou CCA. Li koute epi fè swivi toutbon pou nenpòt pwoblèm ki ka parèt. Li toujou tounen apèl mwen yo epi li gen anpil pasyans. ”

Gina rekonèt ke enfimyè yo pa toujou gen satisfaksyon imedyatman pou konnen lè yo te fè yon diferans.

“Lè ou panse w ap fè yon bon travay, li toujou bon pou ou tande sa nan bouch moun w ap ede yo.”



Yon manm CCA te nonmen Gina pou li parèt nan Check Up!

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

Prentan an rive! Prepare ou pou alèji sezon yo

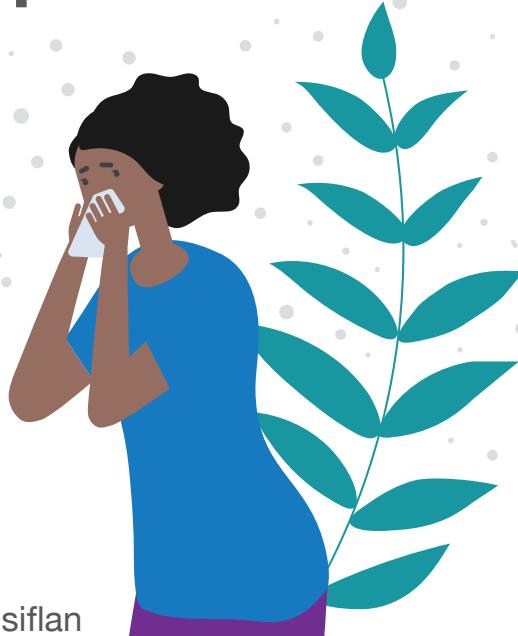
Prentan an pote yon chanjman ki byenveni nan tan an. Men, pou anpil moun, prentan pote tou etènye ak rale flèm.

Alèji sezon ka frennen aktivite deyò yo. Si sezon prentan an gen anpil lapli, mwazi ka fè sentòm yo dire pandan tout ete a.

Alèjèn nan anviwònman an, tankou polèn, ka lakòz sentòm opresyon tou. Se poutèt sa moun k ap viv avèk opresyon ka gen plis risk pandan sezon alèji an.

Siy avètisman opresyon yo gen ladan:

- Souf kout
- Pwatin sere oswa doulè pwatin
- Respirasyon siflan
- Gen pwoblèm somèy akòz difikilte pou respire



Si ou soufri alèji sezon, konsèy sa yo kapab ede ou:

- Kenbe fenèt yo ak pòt yo fèmen
- Pran yon douch epi chanje rad ou apre ou fin pase tan deyò
- Pase vakyòm epi netwaye pousyè lakay ou regilyèman
- Pa tann lesiv deyò pou seche yo
- Eseye medikaman san preskripsyon pou alèji

Opresyon souvan trete avèk medikaman ak itilizasyon yon inalatè de sekou. Avèk alèji oswa opresyon, pale avèk founisè swen jeneral ou pou jwenn meyè opsyon tretman yo pou ou.

Swen ijan nan kay ka ede pou sentòm opresyon yo

Sa kapab yon konba pou fè fas ak opresyon, sitou avèk sentòm grav. Si li difisil pou ou kite lakay ou, CCA ka pote swen ijan ba ou. Nan lespas kèk minit, ou ka mande yon vizit swen ijan, epi nan lespas kèk èdtan, yon paramedik trè kalifye pral ba ou swen ou bezwen yo nan konfò pwòp kay ou.

Pou mande yon vizit swen ijan nan kay, rele Liy Konsèy Enfimyè CCA an nan 866-610-2273 (TTY 711). Pou pwoblèm medikal ki mete lavi an danje ki bezwen swen touswit, rele 911.



Jesyon Pèsonèl Swen Konplike CCA

Ou responsab sante ou

Apeprè mwatye granmoun Ozetazini gen youn oswa plizyè maladi kwonik. Si ou se youn nan yo, CCA ofri sèvis ak zouti ki kapab ede ou jere maladi ou pi byen. Pwogram nou an pou Jesyon Pèsonèl Swen Konplike ka ede ou si ou gen youn oswa plizyè nan pwoblèm sa yo:

- Maladi pilmonè obstruktif kwonik (COPD)
- Dyabèt
- Ensifizans kadyak

Sèvis yo gen ladan:

- Founisè ki kalifye ki travay avèk founisè swen jeneral ou pou ede ou kontwole pwoblèm ou an
- Vizit nan kay ak nan vidyeo
- Evalyasyon pou jwenn sèvis ou bezwen yo
- Zouti pou konprann ak jere sentòm ou yo pi byen
- Ankadreman pou manje ak viv an sante



**Jesyon Pèsonèl Swen
Konplike CCA resevwa
gwo nòt nan men mamm
tankou ou!**

Nan yon dènye sondaj,
patisipan yo nan
pwogram lan te klase li
4.6 etwal sou 5

Kisa manm CCA yo di apwopo Jesyon Pèsonèl Swen Konplike:

“

Lè m konnen mwen
gen yon moun pou
soutni m epi fè swivi
avèk mwen,
sa te ban m plis
konfyans.”

“

Poutèt mwen anmezi pou konprann
pwoblèm medikal mwen an,
sentòm yo, ak dispozisyon pou m
pran, sa te ede m santi m kapab
jere [pwoblèm lan] pi byen. Kounye
a mwen santi m gen kontwòl.”

“

Apre sa, mwen
te konprann
pwoblèm mwen
an, epi [estaf la]
te soutni m nèt
sou tout wout la.”

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram Jesyon Pèsonèl Swen Konplike a (Complex Care Self-Management) epi konnen si li bon pou ou, pale avèk patnè swen ou oswa rele Sèvis Manm yo nan 866-610-2273 (TTY 711).

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



commonwealth
care alliance®

Chili Vejetaryen Fasil

Tan total: 30 minit

Pòsyon yo: 4

Engredyan yo

- 1 gwo kiyè lwil canola
- $\frac{3}{4}$ tas zonyon blan koupe byen fen
- $\frac{1}{2}$ tas piman dous wouj koupe byen fen
- 4 gous lay, koupe
- 2 gwo kiyè poud chili
- 1 gwo kiyè cumin mouli
- 2 ti kiyè origan seche
- 1 ti kiyè koryanda mouli
- 2 mamit (15 ons) pwa nwa sodyòm fèb, rense
- 1 mamit (14 ons) tomat koupe an kib
- $\frac{1}{4}$ tas dlo
- $\frac{1}{2}$ tas fwomaj graje, tankou cheddar oswa pepper jack

Ekipman

- Gwo kastwòl



**Vire pou jwenn
esplikasyon resèt la**



Esplikasyon

- **Etap 1:** Chofe lwil la nan yon gwo kastwòl ak chalè mwayen-wo (medium-high)
- **Etap 2:** Ajoute zonyon, piman dous, ak lay yo epi kite l kwit jiskaske yo vin lage, apeprè 8 minit
- **Etap 3:** Brase ladan poud tchili, cumin, origan, ak koryanda. Kwit pandan 30 segonn pandan w ap brase
- **Etap 4:** Ajoute pwa, tomat (avèk ji tomat yo), ak dlo epi kite l mitonnen pandan 5 minit
- **Etap 5:** Sèvi chili a awoze avèk fwomaj

Enfòmasyon sou Nitrisyon

Gwosè pòsyon: 1 tas

Kalori pou 311
chak pòsyon

Kantite pou chak pòsyon

Total Grès 11.1g

Total Idrat kabòn 38.6g

Grès Satire 3.2g

Fib Alimantè 13.7g

Kolestewòl 14.4mg

Sik 4.4g

Pwoteyin 16.3g

Sodyòm 433.9 mg

Kat (4) rezon pou manje repa san vyann

Rejim vejetaryen ak abaz plant yo pi popilè pase tout tan. Lè ou manje san vyann—menm si se yon fwa pa semèn sèlman—sa kapab gen anpil avantaj, sa gen ladan:

- 1 **Li bon pou ou.** Etid yo te jwenn ke moun ki respekte yon rejim vejetaryen ka gen mwens chans pou yo twò gwo oswa pou vin gen maladi kè ak sèten kansè. Rejim alimantè abaz plant yo ka ede jere dyabèt tou.
- 2 **Sa ka ede ou ekonomize lajan.** Ant 2020 ak 2021, pri vyann te ogmante pi plis nan pami tout manje Depatman Agrikilti Ameriken an te swiv. Pri fwi ak legim fre yo te ogmante mwens.
- 3 **Sa respekte anviwònman.** An konparezon avèk bêt elvaj yo, plant yo kiltive pou manje yo nesesite mwens resous epi yo lakòz mwens polisyon.
- 4 **Ou ka renmen li!** Si ou fè chanjman nan woutin ou, sa ta ka fè ou prepare repa ki pi kreyatif epi dekouvri nouvo manje ou pi renmen yo.





commonwealth
care alliance®
MASSACHUSETTS

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

Check Up

Magazin Manm CCA yo

Èske ou te konnen netwayaj prentan an ka bon pou sante?

Piske sezon prentan rive kounye a, li lè pou pase alaksyon...epi kòmanse netwaye! Netwayaj prentan ka bon pou byennèt fizik ak byennèt mantal ou. Men kèk nan avantaj yo:

Soulaje sentòm alèji yo. Pousyè, limon, kal pwal bét kay, ak polèn ka akimile sou sifas yo lakay ou. Plis ou pase vakyòm ak netwaye pousyè, ou pral rale flèm ak etènye mwens.

Dòmi pi byen. Yon kay pwòp, òganize, ak san ankonbreman ka soulaje enkyetid. Mete ansanm ak sa ak dra fre, konfòtab, epi ou pral jwenn li pi fasil pou jwenn ou chak swa.

Soulaje estrès. Netwayaj se kalite travay repete ki ka retire pwoblèm chak jou yo nan tèt ou. Mete kèk mizik, kòmanse fwote, epi ou santi estrès la ap soulaje.

