

Check Up

Mùa xuân 2022

Tạp chí Hội viên CCA

Nội dung

- Kiệt sức vì COVID là có thật: Học cách kiểm soát nó
- Cách hội viên CCA Kenny tìm ra lối sống lành mạnh hơn
- Mùa xuân sắp đến rồi! Hãy chuẩn bị cho các bệnh dị ứng theo mùa
- Nấu nướng: Quả ớt chuông ngon thực sự tốt cho bạn



TÍNH NĂNG ĐẶC BIỆT

**Đón tuổi già một cách
khỏe mạnh, tại nhà:**

Các mẹo từ y tá của CCA



Chống mặt do COVID-19:

Cách kiểm soát những cảm giác kiệt sức đó

Thông điệp từ Tiến sĩ Robert MacArthur, giám đốc y tế CCA

Thật khó để nhớ về khoảng thời gian trước đại dịch COVID-19. Cách sống của chúng ta đã thay đổi và nhiều người trong chúng ta đang trải qua sự sợ hãi, lo lắng, trầm cảm hoặc cô đơn. Sau hai năm dài, bạn có thể cảm thấy mệt mỏi vì giãn cách xã hội, đeo khẩu trang ở nơi công cộng hoặc tiêm vắc-xin.

Những cảm xúc đó là bình thường. Nhưng ngay cả khi các hạn chế được gỡ bỏ, việc duy trì sự cảnh giác là rất quan trọng. Với vai trò giám đốc y tế của CCA, tôi đã nhận thấy tác động của tình trạng kiệt sức do đại dịch gây ra. Bằng cách vượt qua sự mệt mỏi đó, chúng ta cuối cùng có thể có được cơ hội bỏ lại phía sau chương này.

Dưới đây là những gợi ý để luôn lạc quan và an toàn trong những tuần và tháng tới:

- 1 Duy trì lối sống lành mạnh.** Khi căng thẳng, bạn rất dễ sa vào những thói quen không tốt. Điều quan trọng là tiếp tục có chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục khi có thể.
- 2 Biết rõ rủi ro của bạn.** Những hành vi không lành mạnh như hút thuốc hoặc uống rượu để giải tỏa cảm xúc có thể chuyển thành nghiện. Tham gia vào các hoạt động an toàn và lành mạnh giúp bạn thư giãn tinh thần.
- 3 Xây dựng thói quen tích cực.** Tuân theo một lịch trình có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần tốt. Cam kết ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc và dành thời gian thư giãn.
- 4 Tìm cách duy trì sự giao lưu học hỏi.** Nếu bạn vẫn e ngại tham gia các cuộc tụ họp thì gọi điện thoại là cách tuyệt vời để được nghe tiếng nói của những người thân yêu như con, cháu, anh chị em và bạn bè.

Tin tưởng dịch vụ chăm sóc khác biệt CCA uncommon care®

CCA sẵn sàng hỗ trợ bạn. Các hội viên có thể gọi cho Đường dây Tư vấn Y tá của chúng tôi theo số 866-610-2273 (TTY 711) để được trợ giúp liên quan đến những khó khăn mà họ phải đối mặt. Tất cả chúng ta sẽ đều đang vượt qua điều này - và chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua. Cảm ơn bạn đã đặt niềm tin vào CCA.

➔ Để đọc thêm mẹo về cách chống kiệt sức do COVID-19, hãy truy cập: commonwealthcarealliance.org/covid-19-burnout



Đón tuổi già một cách khỏe mạnh, tại nhà:

Các mẹo từ y tá của CCA



Là giám đốc lão khoa tại CCA, cô giúp các hội viên sống khỏe tại nhà khi họ ngày một cao tuổi. Nguyên tắc dẫn đường của cô là sự lão hóa mang tính cá nhân cao. Cô nói: “Mọi người có những câu chuyện và trải nghiệm khác nhau. Điều quan trọng là tìm ra điều gì quan trọng nhất với họ”.

Debbie khuyến khích các hội viên đặt nhiều câu hỏi về sức khỏe của họ. Debbie khuyên: “Đừng chấp nhận việc cảm thấy không khỏe, đau đớn hoặc mệt mỏi là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Điều đó không đúng”. Lão hóa không đồng nghĩa với sức khỏe kém, không thể cải thiện.

“Bạn có thể cải thiện sức khỏe của mình bất cứ lúc nào, ở bất kỳ độ tuổi nào. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu tập thể dục hoặc bỏ rượu hoặc hút thuốc.”

Debbie khuyên bạn nên chuẩn bị cho tuổi cao tại nhà. Thực hiện các thay đổi sớm là cách quản lý nhu cầu hiệu quả. Giao lưu với cộng đồng của bạn cũng rất quan trọng. Debbie nói: “Sự hỗ trợ về mặt tinh thần có thể đến từ gia đình, bạn bè, hàng xóm, nhà thờ và các tổ chức cộng đồng khác.”



Người chăm sóc cung cấp các dịch vụ thiết yếu và sự hỗ trợ về tinh thần. Nhưng cho dù họ là chuyên gia, thành viên gia đình hay bạn bè, thì người chăm sóc cần nghỉ ngơi để tránh kiệt sức. “Điều quan trọng là phải nhận ra rằng người chăm sóc của bạn đang rất nỗ lực”, cô nói.

Với tư cách hội viên CCA, bạn có thể liên hệ với Dịch vụ Hội viên để thảo luận về cách chúng tôi có thể giúp bạn đón tuổi già thật tốt tại nhà.

➔ Để đọc phiên bản đầy đủ của bài viết này, hãy truy cập: commonwealthcarealliance.org/aging-well-at-home



Muốn biết thêm mẹo để Sống khỏe tại nhà?

Để tìm hiểu về các hoạt động của chúng tôi, hãy truy cập phần **Living Well at Home** trên trang web. Bạn sẽ tìm thấy tin tức về sức khỏe, câu chuyện của hội viên, v.v. tại commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home.

Hãy gặp gỡ Kenny, một hội viên của CCA

Hội viên CCA Kenny là thợ sửa ống nước nhưng vấn đề về sức khỏe khiến ông không thể làm việc. Hiện tại ông bị chứng bàn chân rủ, là tình trạng khiến ông không thể đi bộ một quãng đường dài. Ông ấy cũng gặp phải các vấn đề về tim mạch và hô hấp.

Trước khi kết nối với CCA, việc tự chăm sóc của Kenny gặp rất nhiều khó khăn. Việc phải lên lịch nhiều cuộc hẹn khiến ông căng thẳng. Giờ đây, nhờ nhóm chăm sóc CCA, Kenny cảm thấy được trang bị tốt hơn để quản lý các nhu cầu sức khỏe của mình.

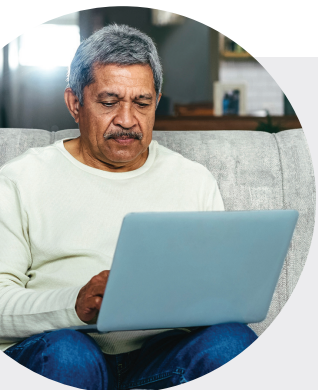


“CCA mang đến trải nghiệm rất khác so với các chương trình sức khỏe khác. Ở những nơi khác, bạn chỉ là một con số. Tôi thích sự chăm sóc cá nhân mà tôi nhận được.”

Kenny nói rằng ông rất biết ơn khi người chăm sóc từ CCA của ông là Autumn gọi điện cho ông để hỏi han tình hình nếu họ chưa nói chuyện trong một thời gian. Ông cũng biết ơn Matt, bác sĩ lâm sàng sức khỏe hành vi từ CCA. Dù Kenny cảm thấy thế nào trong những lần họ đến thăm, Matt luôn khiến ông cảm thấy mình được hỗ trợ.

CCA cũng kết nối Kenny với một dịch vụ đóng gói sẵn thuốc cho ông. Quá trình phức tạp trong phân loại thuốc cho cả tuần tiếp theo đã được giải quyết. Kenny nói rằng điều này thực sự hữu ích. Kenny nói: “Tôi thực sự rất tệ trong việc dùng thuốc, nhưng bây giờ mọi thứ đã dễ dàng hơn nhiều.”

Nhìn chung, điều quan trọng nhất đối với Kenny là sự thân thuộc có được nhờ trở thành hội viên của CCA. “Điều đó thực sự khiến bạn cảm thấy mình là thành viên của một gia đình”, ông nói.



CCA ra mắt thư viện sức khỏe trực tuyến

Các hội viên của CCA hiện có quyền truy cập vào thư viện trực tuyến các bài báo, video, công cụ tự quản lý và thông tin khác để giúp bạn quản lý sức khỏe của mình tốt hơn. Bạn có thể tìm hiểu về nhiều tình trạng sức khỏe khác nhau gồm bệnh tiểu đường, bệnh tim, hen suyễn, v.v.

Để bắt đầu, hãy truy cập commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home và nhấp vào liên kết Thư viện Sức khỏe.

Gặp gỡ Gina, một y tá CCA

Những điều gì là cần thiết để phục vụ tốt các hội viên của CCA? Gina - y tá phân loại bệnh nhân của CCA nói cần phải “xây dựng mối quan hệ tin cậy và phù hợp với các nhu cầu của hội viên”.

Trước khi tham gia nhóm phân loại bệnh nhân của CCA, Gina từng là đối tác chăm sóc của CCA, cô làm việc với các hội viên để quản lý nhu cầu y tế của họ. Gina nói: “Tôi sẽ trao đổi với các hội viên để xem tình hình sức khỏe của họ như thế nào”. “Họ có cảm thấy khỏe không? Họ có đang dùng thuốc không? Họ có gặp bác sĩ thường xuyên không?”

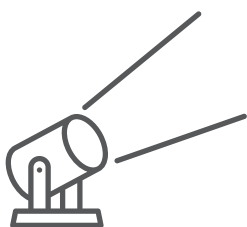
Gina cũng xác định các khó khăn của hội viên và phát triển các kế hoạch chăm sóc cá nhân. Cô ấy luôn vui mừng khi thấy bệnh nhân tiến bộ. Gina nói: “Việc đạt được những mục tiêu mà chúng tôi cùng nhau đề ra khiến tôi rất hài lòng.

Tại chương trình Chăm sóc ban đầu của CCA, Gina hiện phục vụ cho các bệnh nhân của các phòng khám Chăm sóc ban đầu của CCA. Cô ấy có thể sử dụng kiến thức lâm sàng và chuyên môn của mình khi quản lý ca bệnh để cung cấp dịch vụ chăm sóc ban đầu chất lượng cao.

Nhờ sự tận tụy và đồng cảm của mình, Gina đã nhận được nhiều lời khen ngợi. Một hội viên đã nói như thế này về cô ấy:

“Gina là một tài sản của CCA. Cô ấy thực sự lắng nghe và cùng vượt qua những vấn đề phát sinh. Cô ấy luôn trả lời các cuộc gọi của tôi và rất kiên nhẫn.”

Gina thừa nhận rằng không phải lúc nào các y tá cũng có thể biết ngay rằng họ đã tạo ra sự khác biệt để qua đó hạnh phúc vì thành quả của mình. “Nếu bạn thấy bản thân đang làm tốt công việc, bạn sẽ thật vui nếu nhận được sự ghi nhận từ người bạn đang giúp đỡ”.



Gina đã được hội viên CCA giới thiệu để cử trong Check Up!

Chúng tôi muốn ghi nhận những nhân viên đã mang lại trải nghiệm vượt trội hơn kỳ vọng cho các hội viên của chúng tôi. Hãy gửi email cho chúng tôi tới địa chỉ members@commonwealthcare.org để đề cử một người trong nhóm chăm sóc của bạn và bạn có thể gặp họ nếu có các vấn đề tiếp theo!

Mùa xuân sắp đến rồi! Hãy chuẩn bị cho các bệnh dị ứng theo mùa

Mùa xuân mang đến những thay đổi thời tiết tích cực. Nhưng với nhiều người, mùa xuân còn mang đến những cơn hắt hơi, sụt sịt. Dị ứng theo mùa có thể cản trở các hoạt động ngoài trời. Nếu mùa xuân có mưa, nấm mốc có thể khiến các triệu chứng kéo dài cả mùa hè.

Các chất gây dị ứng từ môi trường, như phấn hoa, cũng có thể gây ra các triệu chứng hen suyễn. Đó là lý do tại sao những người bị bệnh hen suyễn có thể gặp nhiều rủi ro hơn trong mùa dị ứng.

Các dấu hiệu hen suyễn đáng cảnh báo gồm:

- Khó thở
- Thở khò khè
- Đau hoặc thắt ở ngực
- Khó ngủ do khó thở

Nếu bạn bị dị ứng theo mùa, những lời khuyên này có thể hữu ích:

- Đóng cửa sổ và cửa ra vào
- Không treo đồ giặt bên ngoài
- Đi tắm và thay quần áo sau khi ở ngoài về
- Dùng thử thuốc trị dị ứng không kê đơn
- Thường xuyên hút bụi nhà cửa

Bệnh hen suyễn thường được điều trị bằng thuốc và sử dụng ống hít thông mũi. Nếu bị dị ứng hoặc hen suyễn, hãy trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc ban đầu của bạn để tìm ra lựa chọn điều trị tốt nhất.



Dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tại nhà có thể giúp chữa trị các triệu chứng hen suyễn

Đối phó với hen suyễn có thể là một cuộc đấu tranh, đặc biệt nếu bạn có các triệu chứng nghiêm trọng. Nếu bạn thấy khó có thể rời khỏi nhà, CCA có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc khẩn cấp tận nơi cho bạn. Chỉ vài phút, bạn có thể yêu cầu một chuyến thăm khám khẩn cấp và trong vòng vài giờ ngắn ngủi, một nhân viên y tế được đào tạo chuyên sâu sẽ chăm sóc cho bạn tại nhà riêng của bạn để đảm bảo sự thuận tiện cho bạn.

Để yêu cầu một chuyến thăm khám khẩn cấp tại nhà, hãy gọi cho Đường dây tư vấn y tá của CCA theo số 866-610-2273 (TTY 711). *Nếu gặp vấn đề y tế đe dọa đến tính mạng cần được chăm sóc ngay lập tức, hãy gọi 911.*



Chương trình Tự quản lý Chăm sóc Phức hợp CCA

Bạn tự quản lý sức khỏe của bản thân

Khoảng một nửa số người trưởng thành tại Mỹ mắc một hoặc nhiều bệnh mãn tính. Nếu bạn nằm trong số này, CCA cung cấp các dịch vụ và công cụ có thể giúp bạn quản lý tình trạng của mình tốt hơn. Chương trình Tự Quản lý Chăm sóc Phức hợp của chúng tôi có thể giúp bạn nếu bạn bị một hoặc nhiều tình trạng sức khỏe sau:

- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)
- Tiểu đường
- Suy tim

Dịch vụ bao gồm:

- Những người chăm sóc tay nghề cao hợp tác với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc ban đầu của bạn để giúp bạn kiểm soát tình trạng của mình
- Các chuyến thăm khám tại nhà và qua video
- Các cuộc đánh giá để nhận được các dịch vụ bạn cần
- Các công cụ giúp hiểu rõ hơn và quản lý các triệu chứng của bạn
- Huấn luyện cách ăn uống và sinh hoạt lành mạnh



Chương trình Tự Quản lý Chăm sóc Phức hợp nhận được đánh giá cao từ các hội viên như bạn!

Trong một cuộc khảo sát gần đây, những người tham gia chương trình đã xếp hạng chương trình **4,6/5 sao**

Các hội viên CCA nói gì về Chương trình Tự quản lý Chăm sóc Phức hợp:

“

Biết rằng tôi có người hỗ trợ và theo dõi đã giúp tôi thêm tự tin”.

“

Có thể hiểu rõ về tình trạng của mình, các triệu chứng và hành động cần thực hiện đã giúp tôi cảm thấy mình có khả năng kiểm soát [tình trạng bệnh] tốt hơn. Bây giờ tôi cảm thấy mình chủ động hơn”.

“

Sau đó, tôi hiểu được tình trạng bệnh của mình và [nhân viên] đã hỗ trợ tôi trong suốt chặng đường”.

Để tìm hiểu thêm về chương trình Tự Quản lý Chăm sóc Phức hợp và liệu nó có phù hợp với bạn hay không, hãy trò chuyện với đối tác chăm sóc của bạn hoặc gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 866-610-2273 (TTY 711).

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

Ớt chay dễ làm

Tổng thời gian: 30 phút

Khẩu phần: 4

Nguyên liệu

- 1 thìa dầu hạt cải
- ¾ chén hành tây thái nhỏ
- ½ chén ớt chuông đỏ thái nhỏ
- 4 tép tỏi băm nhỏ
- 2 thìa bột ớt
- 1 thìa thì là xay
- 2 muỗng cà phê oregano khô
- 1 thìa bột rau mùi
- 2 (15 ounce) lon đậu đen ít muối, đã rửa sạch
- 1 (14-ounce) lon cà chua thái hạt lựu
- ¼ cốc nước
- ½ phô mai cắt nhỏ, như phô mai Cheddar hoặc Pepper jack

Thiết bị

- Chảo lớn



**Lật lại để xem hướng
dẫn công thức nấu ăn**



Hướng dẫn

- **Bước 1:** Đun nóng dầu trong chảo lớn ở lửa vừa
- **Bước 2:** Thêm hành tây, ớt chuông và tỏi và nấu cho đến khi mềm trong khoảng 8 phút
- **Bước 3:** Cho ớt bột, thì là, oregano và bột rau mùi vào và khuấy đều. Nấu, khuấy trong 30 giây
- **Bước 4:** Thêm đậu, cà chua (với nước ép của chúng) và nước vào và đun nhỏ lửa trong 5 phút
- **Bước 5:** Dùng với ớt rắc phô mai

Thông tin dinh dưỡng

Cỡ khẩu phần: 1 cốc

Calo mỗi khẩu phần 311

Số lượng mỗi khẩu phần

Tổng chất béo 11,1g **Tổng cacbon hydrat 38,6g**

Chất béo bão hòa 3,2g **Chất xơ thực chế 13,7g**

Cholesterol 14,4mg **Đường 4,4g**

Protein 16,3g **Natri 433,9mg**

Bốn lý do để ăn những bữa ăn không thịt

Chế độ ăn chay và chỉ thực vật hiện phổ biến hơn bao giờ hết. Không ăn thịt - dù chỉ một lần mỗi tuần - có thể mang đến rất nhiều lợi ích, gồm:

- 1 **Tốt cho bạn.** Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người ăn chay thường xuyên ít bị thừa cân hoặc mắc bệnh tim mạch và một số bệnh ung thư. Chế độ ăn dựa trên thực vật cũng có thể giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.
- 2 **Có thể giúp bạn tiết kiệm tiền.** Từ 2020 đến 2021, giá thịt đã tăng cao nhất trong số các loại thực phẩm được Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ theo dõi. Giá rau quả tươi tăng ít nhất.
- 3 **Thân thiện với môi trường.** So với động vật được chăn nuôi, thực vật được trồng để làm thực phẩm cần đến ít tài nguyên hơn và ít gây ô nhiễm hơn.
- 4 **Bạn có thể sẽ thích chế độ ăn này!** Bắt đầu thói quen có thể giúp bạn có được những bữa ăn sáng tạo hơn và khám phá ra những món ăn yêu thích mới của mình.



Check Up

Tạp chí Hội viên CCA

Bạn có biết dọn dẹp vào mùa xuân có thể tốt cho sức khỏe?

Mùa xuân đã đến rồi, đã đến lúc hành động... và bắt đầu dọn dẹp! Dọn dẹp vào mùa xuân có thể tốt cho sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Dưới đây là một số lợi ích:

Giảm các triệu chứng dị ứng. Bụi, nấm mốc, lông thú cưng và phấn hoa có thể tích tụ trên các bề mặt trong nhà bạn. Càng hút bụi nhiều, bạn càng ít bị sạt sịt và hắt hơi.

Ngủ ngon hơn. Ngôi nhà sạch sẽ, ngăn nắp và gọn gàng có thể giúp giảm bớt sự lo lắng. Thêm bộ khăn trải giường mới và thoải mái, bạn sẽ dễ ngủ hơn mỗi đêm.

Giảm bớt căng thẳng. Dọn dẹp là loại công việc lặp đi lặp lại có thể khiến tâm trí bạn thoát khỏi những vấn đề hàng ngày. Bật một chút nhạc, bắt đầu kì cọ và cảm nhận căng thẳng dần tan biến.

