

CARE CONNECTION

OTÒN 2018

BATI LAVI AN SANTE

Jesyon swen

Sezon grip la dire plis tan pase sa w panse

Yon rezolisyon pou Nouvèl ane a:
pran swen vizyon w

Kèk konsèy sou manje ki bon pou
sante je w





Lè pou sondaj la prèske rive

Nou bay satisfaksyon w anrapò ak swen ou resevwa yo anpil enpòtans. Se poutèt sa nou ta renmen ba w kèk enfòmasyon sou sondaj Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®) yo.

Sondaj CAHPS yo la pou egzamine eskperyans ou ak pwofesyonèl sante ki fè pati rezò Prestige Health Choice la. Apati fevriye 2019, nou pral voye sondaj CAHPS la bay prèske 2,500 moun ki manm Prestige Health Choice. Nenpòt manm ki pa ta gen posiblite ranpli sondaj la sou fòm papey oswa voye l retounen pa lapòs ak ka patisipe nan sondaj k ap fèt nan telefòn nan. Sondaj k ap fèt nan telefòn nan pral kòmanse nan mitan mwa avril 2019 la e li pral fini nan mwa me 2019.*

Nou ta renmen konnen sa w panse de swen ou te resevwa yo. Si yo envite w patisipe nan yon sondaj CAHPS, tanpri pran yon ti tan pou w fè sa. Mèsi!

*Se pa tout manm plan sante yo k ap resevwa sondaj CAHPS la.

Jesyon swen

Prestige Sante Choice gen yon seri enfimyè ki jwe wòl jesyonè swen e ki ka ede manm nou yo. Yo fòme pou ede manm ki gen kèk bezwen oswa pwoblèm medikal espesyal. Kèk nan bezwen espesyal sa yo se maladi alontèm, blesi oswa gwoès.

Jesyonè swen Prestige Health Choice yo ka bay sèvis sa yo:

- Ba w yon evalyasyon sante ki konplè.
- Ede w konprann ki kalite swen medikal ou pral bezwen pou jere sante w.
- Ede w pran dispozisyon pou jwenn medikaman sou preskripsyon, ekipman sante lakay, oswa lòt founiti medikal ou ka bezwen pou jere sante w.
- Ede w jwenn transpò pou resevwa swen sante.
- Jwenn espesyalis medikal.
- Ede w jwenn resous pou ede w nan kominote w.

Objektif nou se ede w resevwa swen ou bezwen yo pou w ka rete an sante toutosan sa posib. Si w panse pwogram jesyon swen an te ka ede w, fè nou konn sa. Tanpri rele ekip repons rapid la nan **1-855-371-8072 (TTY 1-855-358-5856)**.



Sezon grip la dire plis tan pase sa w panse

Toujou gen tan pou w resevwa piki kont grip la! Selon Sant pou kontwòl ak prevansyon maladi yo (Centers for Disease Control and Prevention), se ant mwa desanm ak mwa janvyè plis moun gripe. Epitou, gen moun ki gripe jis nan mwa me.¹

Vaksen kont grip la bay kèk avantaj ki enpòtan. Li ka fè mwens moun malad, li ka fè moun pa oblije al kay doktè, li ka fè moun evite rate travay ak lekòl poutèt grip la.² Mete sou sa, grasa li, ou pap oblije al lopital akoz grip la. Gen prèyè ki montre vaksen kont grip la te sove lavi kèk timoun tou. Dayè, yon etid yo te fè an 2017 te montre vaksen kont grip la ka kontribye anpil pou yon timoun gen mwens chans pou l mouri akoz grip la.³

Prestige Health Choice peye pou piki kont grip la pou manm plan sante yo. Manm yo pap peye anyen pou sa. Tanpri mande doktè prensipal ou (primary care provider, PCP) se ki kalite vaksen kont grip la ki pi bon pou ou.

Anvan w resevwa piki kont grip la, sonje bagay sa yo:

- Gen diferan kalite piki kont grip la selon laj moun nan. Chak moun ta dwe resevwa vaksen ki koresponn ak laj li.

- Gen vaksen kont grip la yo apwouve pou timoun ki apèn gen 6 mwa.
- Gen lòt vaksen se pou adilt sèlman yo apwouve yo.
- Fi ki ansent yo ak moun ki gen yon pwoblèm sante kwonik yo ta dwe pran piki kont grip la.

Pale ak PCP w anvan w resevwa piki kont grip la. Li ka ede w deside si w bezwen yon piki kont grip la e li ka fè w konnen se ki vaksen ki pi bon pou ou. Fè PCP w konnen si w nan youn nan sitiyasyon sa yo:

- Ze oswa lòt engredyan ki nan vaksen an ba w alèji.
- Ou te deja gen sendwòm Guillain-Barré (yon maladi ki grav anpil e ki paralize moun nan, ki rele GBS tou). Kèk moun ki te deja gen GBS la pa ta dwe pran vaksen sa a.
- Ou pa santi w byen anvan oswa apre w pran piki kont grip la.



Yon rezolisyon pou Nouvèl ane a: pran swen vizyon w

Janvye se mwa yo rezève pou ede moun konnen tout sa ki gen rapò ak glokòm. Pou kòmanse ane a an sante, chèche jwenn enfòmasyon sou glokòm nan ak sou sa w ka fè pou w gen mwens chans pou w pèdi vizyon w.

Yo estime anviwon 2,2 milyon Ameriken gen glokòm.⁴ Lè yon moun fèk gen glokòm, li pa konn gen okenn sentòm. Se sa k fè glokòm danjere anpil. Lè w kòmanse remake kèk chanjman nan jan ou wè a, li gendwa twò ta. Maladi sa a gendwa deja domaje vizyon w san w pa ka repara sa.

Si w gen dyabèt tip 2, li enpòtan pou w fè yon egzamen je kay yon optometris oswa yon oftalmològ chak ane. Ou ka travay ak pwofesyonèl sante w pou w gen mwens chans pou w pèdi vizyon w akòz glokòm nan. Bonjan kominikasyon enpòtan. Men kèk kesyon ou te ka poze nan pwochen egzamen je w:

- Ki maladi oswa pwoblèm je mwen genyen?
- Ki sa ki lakòz li?
- Ki jan sa pral afekte vizyon m, kounye a ak pi devan?
- Èske gen kèk sentòm mwen ta dwe siveye?
- Ki lè m sipoze fè w konnen si m ta sibi yo?
- Ki jan mwen ka pran swen je m?
- Ki kote pou m ale nan ka ijans?

Si gen kèk bagay ou pa fin konprann, poze kesyon jiskaske tout bagay klè pou ou. Men kèk konsèy sou fason w ka pale ak pwofesyonèl sante w:

- Mande pwofesyonèl sante w ekri tout enstriksyon li ba w yo. Repete tout sa li di w pou asire w ou byen konprann tout bagay yo.
- Si w gen yon maladi je, mande kèk bwochi pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante w.
- Si w toujou gen kesyon, mande ki kote w ka jwenn plis enfòmasyon.
- Epitou, pa bliye ou ka poze enfimye w oswa famasyen w kesyon sou pwoblèm sante je w oswa sou tretman w.

Tout manm Prestige Health Choice yo ta dwe fè yon egzamen je chak ane. Se pa ti enpòtan sa enpòtan pou manm ki gen dyabèt yo. Si w bezwen èd pou pran yon randevou kay yon pwofesyonèl swen je, fè nou konn sa. Tanpri rele ekip repons rapid nou an nan **1-855-371-8072 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, Ekipe sa a disponib lendi pou vandredi, soti 8:00 nan maten rive 6:30 diswa. Nou ka pran randevou pou ou.

Si w gen dyabèt tip 2, gen chans pou w vin gen glokòm. American Diabetes Association nan fè konnen moun ki gen dyabèt yo gen 40 pousan plis chans pou yo gen glokòm pase moun ki pa gen dyabèt yo.⁵



Kèk konsèy sou manje ki bon pou sante je w

Si w gen glokòm, se pa ti enpòtan sa enpòtan pou w manje manje ki bon pou sante je w⁶. Gen anpil pwofesyonèl sante ki konsidere anti-oksidan kòm yon bagay ki bon pou sante w poutèt yo fè w gen mwens chans pou w sibi domaj nan selil ou yo. Kèk ladan yo se liteyin, beta-kawotèn, asid gra omega-3, zenk, ak vitamin A, C ak E.

Yon rejim ki ekilibre se yon rejim ki gen tout kalite pwoteyin, pwodui ki gen lèt ladan yo, fwi ak legim ladan l. Men sèt manje k ap bon pou sante je w.

- 1. Pwason.** Pwason, sitou somon, se yon bon manje pou sante je w. Somon ak lòt pwason gen asid gra omega-3. Se grès “ki bon pou lasante” yo ye. Asid gra omega-3 yo ka ede w devlope vizyon w e yo bon pou sante retin nan pa dèyè je a.
- 2. Ze.** Se pa ti bon ze yo bon pou sante je a. Jòn ze a gen vitamin A, liteyin, zeyagzantin ak zenk, ki se yon seri eleman ki vital pou sante je a.
- 3. Zanmann.** Men jan ak lòt kalite nwa ak grenn, zanmann bon pou sante je w. Zanman gen vitamin E. Vitamin sa a bay yon pwoteksyon kont molekil ki pa estab yo e ki atake tisi ki an sante yo.
- 4. Pwodui ki gen lèt ladan yo.** Lèt ak yogout gen vitamin A ak zenk. Vitamin A a pwoteje kòne a e zenk lan pèmèt vitamin sa a sot nan fwa a pou l rive nan je a.
- 5. Kawòt.** Menm jan ak jòn ze a, kawòt gen vitamin A ak beta-kawotèn. Vitamin A ak beta-kawotèn ede sifas je a e yo ka anpeche enfeksyon devlope nan je a.
- 6. Chou frize (kale).** Chou frize a (kale) gen anpil vitamin, eleman nitritif ak mineral ki enpòtan. Li bon anpil pou sante je a. Men jan ak je ak lòt manje, chou frize a (kale) gen anti-oksidan liteyin ak zeyagzantin. Lòt legim ki chaje ak liteyin se piman dous wouj ak epina.
- 7. Zoranj.** Zoranj yo chaje ak vitamin C. Vitamin C a bon pou sante kapilè yo, jansiv yo, dan yo ak katilaj la, e li ede kò a absòbe fè a tou. Prèske tout selil nan kò a depann de li. Sa gen ladan l selil je yo tou. Vitamin C a bon pou sante veso sangen ki nan je yo tou.



Mizajou sou sèvis dantè

Si w abite nan rejyon 9 oswa nan rejyon 11 lan, gen yon chanjman ki fèt nan fason w ka resevwa sèvis dantè. Apati 1ye desanm 2018, w ap resevwa sèvis dantè atravè youn nan twa plan dantè k ap patisipe nan pwogram swen jere Medicaid eta a.

- **Rejyon 9:** konte Indian River, Martin, Okeechobee, Palm Beach, oswa St. Lucie.
- **Rejyon 11:** konte Miami-Dade oswa Monroe.

Plan dantè sa yo se DentaQuest of Florida, Liberty Dental Plan of Florida ak MCNA Dental. Kounye a, w ap gen pou resevwa tout sèvis dantè ou pran randevou pou yo (ki pa ijans) nan menm youn nan plan dantè sa yo.

Si w fè egzamen dantè regilyèman, sa ka fè w gen mwens chans pou w gen maladi nan jansiv ak kari. Si w bezwen èd pou enskri nan youn plan dantè, ekip repons rapid nou an ka ede w. Tanpri rele nan **1-855-371-8072 (TTY 1-855-358-5856)**.

Prestige Health Choice bay moun ki andikape ak moun lang anglè pa lang manman yo yon seri èd ak sèvis tradiksyon gratis. Sa gen ladan l entèprèt ki kalifye ak enfòmasyon ki ekri nan lòt lang. Si w bezwen jan de sèvis sa yo, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, Ekip sa a disponib 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Sous:

1. "The Flu Season," Centers for Disease Control and Prevention, nou konsilte sous sa a nan 30 oktòb 2018, <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm>.
2. "What are the benefits of flu vaccination?" Centers for Disease Control and Prevention, nou konsilte sous sa a nan 8 novanm 2018, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm>.
3. "CDC Study Finds Flu Vaccine Saves Children's Lives," Centers for Disease Control and Prevention, nou konsilte sous sa a nan 8 novanm 2018, <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0403-flu-vaccine.html>.
4. "Glaucoma," National Institutes of Health, nou konsilte sous sa a nan 30 oktòb 2018, <https://report.nih.gov/nihfactsheets/ViewFactSheet.aspx?csid=92>.
5. "Eye Complications," American Diabetes Association, nou konsilte sous sa a nan 30 oktòb 2018, <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications>.
6. Natalie Silver, "7 Best Foods for Healthy Eyes," Healthline, 9 fevriye 2017, <https://www.healthline.com/health/eye-health/best-foods-for-eyes>.



Return Mail Processing Center
8171 Baymeadows Way West
Jacksonville, FL 32256

Health and wellness or prevention information
Información de la salud y el bienestar o preventiva
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon
konsènan sante ak byennèt

M1373_1811
PRES-18372299

CARE CONNECTION

OTÒN 2018

BATI LAVI AN SANTE



Jesyon swen

Sezon grip la dire plis tan
pase sa w panse

Yon rezolisyon pou Nouvèl
ane a: pran swen vizyon w

Kèk konsèy sou manje ki
bon pou sante je w