

# Check Up

Ivè 2021

## *Jounal CCA Senior Care Options*



### **Kisa ki Anndan I**

- Èd ak Resous pou Lojman
- Yon Mizajou sou COVID-19
- Pwofil yon Manm Espesyal
- Kontwòl pou Sante Mantal

# Rete Lakay, Rete Ansekirite, epi Rete Anbyen

Massachusetts ap prepare pou bay vaksen kont COVID-19 la nan tout sekirite. Eta a ap itilize yon metòd pwogresif pou decide kilè diferan gwoup moun ap pran vaksen an. Kalandriye a divize an twa faz ant desanm 2020 ak jen 2021.

Nou konnen moun gen anpil kesyon sou vaksen an. Ou ka jwenn enfòmasyon ajou nan: [www.Mass.gov/COVIDvaccine](http://www.Mass.gov/COVIDvaccine). Chèche enfòmasyon ak pwochen etap yo nan men nou nan lapòs ak bò kote ekip swen CCA ou an. Nou pran angajman pou kenbe ou ansekirite epi ede ou aprann sou vaksen an.



Kredi imaj: Commonwealth of Massachusetts, Janvyè 2021. Kalandriye sa a gendwa chanje. Tanpri vizite [www.Mass.gov/COVIDvaccine](http://www.Mass.gov/COVIDvaccine) pou jwenn kalandriye ki pi resan an.

Gen bagay toujou nou pa konnen sou COVID-19 la, kidonk konsantre ou sou sa ou ka kontwole.

## Men twa konsèy pou rete ansekirite:

- 1 Jwenn pwovizyon ou bezwen yo pou rete lakay ou, tankou manje ak medikaman.** Si ou dwe soti deyò, kenbe distans ou, mete yon mask, epi lave men ou souvan.
- 2 Respekte randevou ou bezwen yo—tankou vaksen kont grip ou an!**
- 3 Rele liy 24 sou 24 pou Konsèy Enfimye ak Klinisyen CCA a si ou gen yon pwoblèm sante ijan: 866-610-2273 (TTY 711) epi peze 3.**

# Jere Sante Mantal Ou Pandan Moman Difisil yo

Nou tout te fè fas ak anpil chanjman akòz COVID-19 la, soti nan ajisteman pou swen vityèl ak distans sosyal pou rive nan jesyon ensètitid konsènan sa ki pral vini annapre.

Li lè pou fè kontwòl avèk tèt ou.

Kisa ki Nòmal pou MWEN?

Ki kantite enèji mwen genyen?

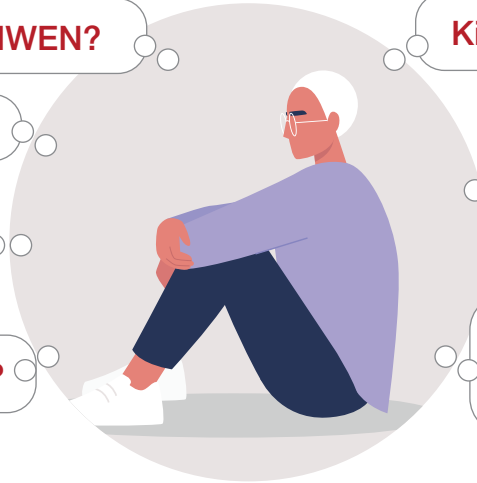
Kisa kò mwen ap di?

Pou kisa mwen bezwen èd? Ki moun mwen ka mande èd?

Ki limit mwen genyen?  
Kisa ki ase pou mwen?

Èske mwen dwe rele doktè m?

Ki kalite bagay janti mwen ka fè pou tèt mwen?



Rete annamoni avèk bezwen ou yo. Si ou santi ou sou estrès oswa poukont ou, kontakte yon moun ou fè konfyans, tankou patnè swen CCA ou an oswa yon founisè swen. Epi rete konekte avèk moun pwòch ou yo. Sa enpòtan pou sante mantal ou.

Lè nou konnen bagay debaz nou yo kouvri, sa ban nou lapè nan lespri tou. Fè ekip swen CCA ou an konnen si ou bezwen èd pou bagay tankou: manje, lojman, koneksyon sosyal, òganizasyon vizit vityèl yo, oswa jwenn soutyen nan lang ou pale an. Sonje lè ou mande èd, se yon siy fòs li ye, epi nou la pou soutni ou!



## Jwenn Swen nan men CCA San Kite Lakay Ou!

Èske ou te konnen anpil sèvis CCA ka fèt sou videyo? Ou ka santi ou ansekirite ak alèz pou ou resevwa swen ou bezwen yo lakay ou. Sèvi ak telefòn entelijan, laptòp oswa tablèt ou an pou apèl konfidansyèl fasafas avèk ekip swen ou an.

Sa ta ka nouvo pou ou. Nou vle ede rann li fasil. Ekip Soutyen pou Swen Vityèl CCA a ka gide ou nan pwosesis la, etap pa etap.

Pou jwenn èd pou teste aparèy ou an, rele Soutyen pou Swen Vityèl CCA a nan **617-960-0380 (TTY 711)**, soti 8 am rive 6 pm, lendi jiska vandredi. Ou pa bezwen planifye yon vizit pou teste aparèy ou an. Tanpri, vizite [ccavirtualcare.org](https://ccavirtualcare.org) pou jwenn plis enfòmasyon sou swen Vityèl CCA a!

# Jwenn Èd pou Lojman

Si ou se youn nan anpil moun ki gen pwoblèm pou lojman, CCA disponib pou ede ou. Li enpòtan pou konprann opsyon ou yo ak resous ki disponib pou ou.

## Konnen Dwa Ou yo

Pou mèt kay ou an degèpi ou, li dwe resevwa pèmisyon nan men yon tribinal. Mèt kay ou an pa kapab:



- Fèmen ou deyò
- Jete zafè pèsònèl ou yo deyò nan lari
- Asele oswa menase ou

## Èd pou Lwaye ak Ipotèk

Si ou anreta nan peman lojman ou, ou ka aplike pou soulajman nan sant rejonan pou edikasyon konsomatè lojman ou an (Housing Consumer Education Center, HCEC). Rele nan **800-224-5124** pou jwenn ajans ki kouvri zòn ou an.

## Èd Jiridik

Ajans sa yo ka anmezi pou ba ou yon avoka ki ka defann ou kont degèpisman oswa ede ou kenbe oswa jwenn aksè ak lojman ak abri abòdab.



Si ou enkyete pou yo pa mete ou deyò, ekip swen CCA ou an ka bay konsèy sou opsyon ou genyen yo. Rele nan **866-610-2273 (TTY 711)** pou konekte ak ekip swen ou an.

### Sèvis Jiridik Kominotè

<b>Gran Rejyon Boston lan</b>	Sèvis Jiridik nan Gran Rejyon Boston lan	617-371-1234
	Pwojè Avoka Volontè	617-603-1700
	Sant Dwa pou Moun Andikape	617-723-8455
<b>Zòn MetroWest</b>	Sèvis Jiridik MetroWest	508-620-1830
<b>Nòdès MA</b>	Èd Jiridik Northeast	978-458-1465
<b>Sidès MA</b>	Sèvis Jiridik Konte Lakòt Sid yo	Brockton: 508-586-2110 Fall River: 508-676-6265 Hyannis: 508-775-7020
<b>MA Santral</b>	Èd Jiridik Kominotè	855-255-5342
<b>Lwès MA</b>	Èd Jiridik Kominotè	Konte Hampden: 413-781-7814 Konte Hampshire ak Franklin: 413-584-4034 Konte Berkshire: 413-499-1950

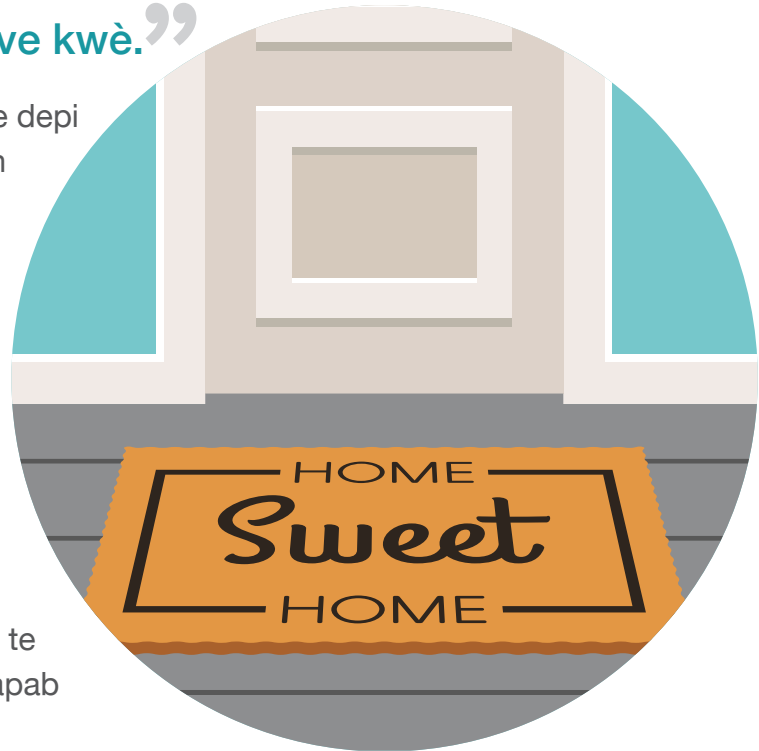
# Pwofil yon Manm Espesyal: **Mary**

“Lè yo degèpi ou, se yon bagay ou pa rive kwè.”

Manm Senior Care Options Mary ak mari l John marye depi 40 lane. Yo se granparan ki fyè de marasa, epi nan tan lib yo, yo renmen mache e kenbe tèt yo okipe. Yo t ap viv nan yon kay nan Brockton lè yo te aprann mèt kay yo a te gen pou tounen vin abite nan kay la. Yo te devaste pou yo aprann yo pral pèdi kay yo Mary di: “Lè yo ap degèpi ou, se yon bagay ou pa t rive kwè”.

Lè yon enfimiyè vizitè te vin lakay yo, Mary te di l li enkyete dèske ni li menm ni John te sou wout pou vin sanzabri. Enfimiyè a te di Mary li ta kapab mete anplas yon travayè sosyal pou ede l pou lojman. Mary te rekonesan epi li te vle konnen nan konbyen tan li ta kapab òganize yon rankont.

Ruth, yon travayè kominotè lasante nan CCA (Health Outreach Worker, HOW), te di li te kapab wè nan je Mary kijan li pè pou li pa pèdi kay li an. HOW yo travay ak manm yo pou bay soutyen pou manje ak lojman, ansanm ak edikasyon sou chwa fason pou viv ki bon pou lasante. Ruth te bay Mary asirans li p ap pral sanzabri. “Antanke travayè kominotè lasante, sa fè pati travay mwen pou ede l konprann dwa li yo.”



“Mwen pa konnen reyèlman kisa nou t ap fè si se pa t CCA.”

Ruth te plede anfavè Mary ak John epi li te ede gide yo nan pwosesis tribinal ak degèpisman an. Li te ede yo jwenn tou yon nouvo kote pou yo viv. Mary te di: “Sa te yon bagay itil ki rive Bondye voye. Sa pa gen dout, se yon bagay itil ki rive Bondye voye”. “Mwen pa konnen reyèlman kisa nou t ap fè si se pa t CCA.”

## Poukisa Nou Mande Ras, Etnisite, ak Lang Ou

Tanpri, pou ede nou konnen ou pi byen, endike nou ras, etnisite, ak preferans lang ou. Nou itilize enfòmasyon sa yo pou konprann bezwen san parèy ou yo, risk pou sante ou, ak pi bon fason pou kominike avèk ou. Lè nou konnen manm nou yo pi byen, CCA kapab bay sèvis swen sante ki plis adapte pou yo pèsònèlman. Ou gen dwa pa bay enfòmasyon sa yo. Gade Avi sou Pratik Konfidansyalite nou an pou jwenn plis enfòmasyon sou fason nou pwoteje enfòmasyon pèsònèl ou yo.





# Rankontre Marc Emmerich: Yon doktè swen jeneral nan CCA



“**Sa mwen jwenn ki bay plis satisfaksyon se koneksyon mwen vin kreye avèk pasyan mwen yo ak responsab swen yo.**”

Doktè Marc Emmerich gen pasyon pou ede moun, espesyalman moun ki gen andikap fizik ak entelektyèl yo. Marc di: “Mwen motive nan ede amelyore lavi moun ki fè fas ak gwo difikilte”. “Espwa mwen se pou diminye baryè yo souvan rankontre pou swen kalite siperyè.”

Nan CCA, Marc ak ekip li an ofri yon anviwònman ki bay bèl akèy kote manm yo jwenn aksè ak swen ak sèvis kalite siperyè ki adapte pou yo pèsònèlman yo bezwen pou viv san danje epi yon fason endepandan nan kay yo ak kominote yo.

Li di: “Kit se nan kabinè oswa nan fason vityèl, nou konbine sèvis sante medikal ak sante konpòtmantal yo”. “Nou menm ede pasyan yo ki gen pwoblèm abi sibstans oswa ki gen bezwen soutyen sosyal. Tout faktè sa yo se eleman enpòtan nan sante ak byennèt.”

Lè ou se yon pasyan swen jeneral epi yon manm plan sante, CCA ka kowòdone san pwoblèm tout swen ak sèvis ou yo. “Doktè swen jeneral nou yo travay trè prè ak ekip swen manm lan pou asire yo jwenn sèvis yo bezwen yo. Marc di: sa se yon trè bon valè nou bay”.



## Rapèl! Preskripsyon Nesesè pou Founiti Medikal Ou yo

Sant pou Sèvis Medicare ak Medicaid yo (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) egzije yon preskripsyon pou tout founiti medikal yo, sa gen ladan I atik jetab tankou ti sèvyèt mouye, kouchèt, oswa gan.

Lè ou mande founiti sa yo nan CCA, nou bezwen yon preskripsyon. Ou ka gen pou ou kontakte doktè ou pou jwenn yon preskripsyon. Founisè ou yo konnen egzijans sa a.

CCA ap travay avèk ou tou pou ede ou jwenn founiti ou bezwen yo. Si ou gen kesyon oswa si ou bezwen mande founiti, rele Sèvis Manm nan **866-610-2273 (TTY 711)**, soti 8 am rive 8 pm, 7 jou sou 7.

# Pozole Fasil

Pozole se yon soup tradisyonèl Meksiken ak manje rekonfòtan ki san defo. Li bon pou sante, men solid, epi yon trè bon opsyon pou ti bidjè.

**Tan pou preparasyon:** 15 minit

**Tan pou kwit:** 45 minit

**Total tan:** 1 èdtan

## Engredyan yo

- 2 liv vyann bèf mège, an kib (Ou ka itilize tou pwatrin poulè san po, san zo alapas li.)
- 1/4 ti kiyè sèl
- 1/8 ti kiyè pwav
- 1 Gwo kiyè lwil oliv
- 1/4 tas fre cilantro, rache
- 1 mamit 15 ons tomat kwit
- 1 gwo zonyon, rache
- 2 ons pat tomat
- 1 gous lay, koupe byen fen
- 1 mamit 1 liv ak 13 ons hominy (Ou ka itilize tou pwa chich, mayi, semoul, oswa polenta alapas li.)

## Esplikasyon

1. Chofe lwil oliv la nan yon gwo kaswòl. Ajoute vyann bèf la epi fè l sote.
2. Ajoute zonyon, lay, sèl, pwav, cilantro, ak ase dlo pou kouvri vyann lan. Brase pou melanje engredyan yo egalego. Kouvri kaswòl a epi kwit sou chalè fèb jiskaske vyann lan tann.
3. Ajoute tomat yo ak pat tomat la.
4. Kontinye kwit pandan apeprè 20 minit.
5. Ajoute hominy an epi kontinye kwit pandan yon lòt 15 minit, kote ou brase l detanzantan. Si li twò epè, ajoute dlo pou epesè ou vle a.



## Enfòmasyon sou Nitrisyon

Pòsyon pou chak resèt: 8  
Gwosè pòsyon: 1 tas

**Kalori 260**

Kantite pou chak pòsyon

**Grès Total 7 g**

**Kolestewòl 60mg**

**Sèl (sodyòm) 630mg**

**Pwoteyin 24g**

**Total Idrat kabòn 23g**

Fib Alimantè 4g

Sik 6g

**Potasyòm 525mg**

**Kredi:** Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi yo (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Resèt apètan pou Moun ki gen Dyabèt ak Fanmi moun yo, 2018.

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

## Avi! N Ap Eseye Rive Jwenn Ou

Ou gendwa resevwa mesaj ki anrejistre nan telefòn nan men CCA pou fè ou sonje randevou ak swen enpòtan ou bezwen yo.

Pandan tout ane a, nou kontakte ou tou pou poze kesyon sou eksperyans ou avèk CCA. Soti fevriye rive jiyè, kèk manm CCA gendwa jwenn youn nan ankèt Medicare sa yo tou:

- 1** **Evalyasyon Konsomatè yo sou Founisè ak Sistèm Swen Sante yo (Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems, CAHPS):** Ankèt sa a poze kesyon sou swen ak sèvis ou resevwa yo nan plan sante ou an.
- 2** **Ankèt sou Rezilta Sante yo (Health Outcomes Survey, HOS):** Ankèt sa a poze kesyon sou sante ou ak byennèt ou.

Rapèl ak ankèt sa yo ede nou asire ou resevwa swen ou bezwen yo. Kòmantè ou yo ka amelyore sèvis yo tou pou ede lòt moun tankou ou menm.

Nou kolabore ak yon konpayi ki rele Symphony Performance Health Analytics (SPH Analytics) pou fè apèl sa yo.

