

HEALTH letter[®]

Ale vizite sit nou nan www.metroplus.org

Avèk nou ou se #1 !

AJI POU OPRESYON W LAN

Eske opresyon an sou kontwòl? Men siy ki avèti w li ka pa sou kontwòl:

- Ou gen pwoblèm pou respire. Ou touse oswa respire ak sifleman anpil fwa lajounen oswa lannwit.
- Ou itilize ponp ou plis pase de fwa nan yon semèn.
- Ou pa ale lekòl oswa travay akòz opresyon an.
- Ou gen pou vizite Sal Ijans (ER) lan pou tretman opresyon.

Eske w remake siy sa yo? Ebyen li lè pou ale kay doktè w. Doktè a ka revwa medikaman pou opresyon w yo. Li ka refè plan opresyon w lan. Sonje, opresyon ka kontwole.

Travay sere ak doktè a epi toujou ale nan randevou w yo. Rele MetroPlus Health Plan nan **1.800.303.9626** pou jwenn èd pou rete ansante.





Vizit Medikal pou Timoun

Timoun dwe wè doktè yo pou yon vizit woutin chak ane. Timoun ki poko gen 2 zan ale kay doktè pi souvan. Poukisa? Paske timoun grandi epi chanje rapid. Yon doktè ka chèche pwoblèm sante epi asire pitit ou a ap grandi nòmal.

Men 4 konsèy pou pwochen randevou medikal pitit ou:

1. Fè randevou woutin byen lontan alavans. Sa ede w jwenn yon lè ki pi bon pou w ou. Vizit nan menm jou an se pou lè pitit ou malad oswa blese. Vizit sal dijans (ER) se sèlman pou ijans—pwoblèm sante ki ka koze lanmò oswa fè w pèdi yon manm.

2. Si w gen pou anile yon randevou, rele biwo a san pèdi tan. Epiou, rele si w ap anreta.

3. Fè biwo a konnen poukisa ou te fè randevou a. Èske pitit ou bezwen pran vaksen? Yon tyekòp woutin? Yon tyekòp pou yo ka fè spò? Mansyone nenpòt kesyon oswa pwoblèm.

4. Rele Sèvis pou Manm yo si w bezwen èd pou pwograme yon randevou.

Anplwaye ka tou ede manm ki pa pale angle. Rele nan **1.800.303.9626**.

Si pitit ou tonbe malad apre lè biwo, ale nan yon klinik swen ijan. Ou kapab toujou rele liy sante 24 èdtan nou an nan **1.800.442.2560**.

PA BLIYE: Pitit ou a bezwen yon tès pou entoksikasyon ak plon. Plon kapab koze dega sou moun tout laj, men timoun ki poko gen 6 lane pi ekspozè. Gwo nivo plon ka koze pwoblèm pou aprann ak lòt pwoblèm sante. Pale ak doktè w sou yon tès plon anvan pitit ou gen 1 lane.

RAPÈL

- ▶ Si ou demenaje oswa chanje nimewo telefòn, fè nou konnen. Rele nan **1.800.303.9626**.
- ▶ Èske ou gen pwoblèm pou tande? Lè sa a itilize nimewo TTY/TDD nou an. Rele nan **1.800.881.2812**.
- ▶ Èske ou prèske gen 65 an? Ebyen aprann konnen plis sou MetroPlus Medicare. Rele nan **1.866.986.0356**.
- ▶ Pou jwenn yon kopi lis founisè nou yo, rele Sèvis Manm yo.

Konekte Avèk Nou

MetroPlus Health Plan vle sa ki pi bon pou sante w. Nou kapab ede w si ou gen nenpòt kesyon sou jan pou w jwenn swen, pou w jwenn yon doktè oswa jan pou w itilize avantaj ou yo.

Men twa mwayen pou aprann plis:

- 1** Pale ak Sèvis Manm yo: **1.800.303.9626** (Lendi rive Samdi, 8 a.m. rive 8 p.m.).
- 2** Vizite sitwèb nou an: **www.metroplus.org**.
- 3** W ap jwenn dènye nouvèl yo sou Facebook: **www.facebook.com/MetroPlusHealth**.



AVI SOU POLITIK KONFIDANSYALITE METROPLUS HEALTH

→ MetroPlus respekte dwa w pou kenbe vi w prive. Avi sa a esplike kijan nou trete enfòmasyon pèsònèl sou finans ak sante ki pa pou piblik la (“Enfòmasyon”) nou resevwa sou ou epi kisa nou fè pou yo rete konfidansyèl epi byen sere jan lalwa sou Asirans nan leta Nouyòk mande sa [Règleman 169].

KALITE ENFÒMASYON NOU RASANBLE EPI NOU KAPAB FÈ LÒT MOUN JWENN

MetroPlus rasanble enfòmasyon ki soti nan sous annapre sa yo:

- Enfòmasyon ou bannou sou aplikasyon ak lòt fòm oswa ou bannou nou; epi
- Enfòmasyon sou relasyon w ak nou, founisè swen sante nou travay ak yo, ak lòt moun.

KISA NOU FÈ AK ENFÒMASYON W YO

Nou pa bay okenn lòt moun Enfòmasyon sou manm nou yo ak ansyen manm nou yo, sof sa lalwa otorize nou bay.

Nou itilize enfòmasyon yo jan lalwa otorize l nan kad plan asirans medikal yo, tankou sa n ap site la a:

- Pou bay avantaj swen sante yo ou resevwa antanke manm MetroPlus Health Plan; paregzanp, fè aranjman pou tretman ou bezwen epi peye pou sèvis ou resevwa;
- Pou kominike ak ou sou pwogram ak sèvis ki genyen pou wou antanke manm MetroPlus; epi
- Pou jere biznis nou epi respekte egzijans legal ak reglemantè.

KIJAN NOU PWOTEJE ENFÒMASYON KONFIDANSYÈL OU

- Nou limite aksè nan Enfòmasyon w yo pou anpwaye ak lòt moun ki bezwen yo pou fè biznis Metroplus oswa respekte egzijans legal ak reglemantè.
- Anpwaye dwe soumèt yo anba disiplin, epi yo ka jwenn revokasyon, si yo vyole politik ak pwosedi nou yo sou vi prive.
- Nou itilize tou mezi sekirite fizik, elektwonik ak pwosediral pou kenbe Enfòmasyon konfidansyèl byen sere dapre regleman lwa eta a ak federal.

ANSYEN MANM

- Si enskripsyon w nan Metroplus fini, Enfòmasyon w yo pral rete pwoteje selon politik ak pwosedi nou yo pou manm ki enskri.

OU KAPAB KONTAKTE METROPLUS NAN ADRÈS OSWA NIMEWO TELEFÒN KI ANBA A:

- Mande plis enfòmasyon sou politik ak pratik sou vi prive,
- Depoze yon plent ki gen pou wè ak vi prive, oswa
- Fè demann (alekri) pou w revize Enfòmasyon w nan dosye nou yo

Customer Services – MetroPlus Health Plan

**160 Water Street, 3rd Floor
New York, NY 10038**

Telefòn: 1.800.303.9626

TTY: 1.800.881.2812 oswa 711

Lè pou rele Sèvis Kliyan: Lendi-Samdi

8:00 a.m. rive 8:00 p.m.

Kisa Ensifizans Kadyak Konjestif ye?

Ensifizans Kadyak Konjestif (CHF nan lang angle) rive lè kè w pa ka ponpe ase san pou kò w. Sentòm yo gwosi tank tan ap pase. Yo se:

- ou pa respire byen
- w ap touse oubyen respire fò
- fatig
- enflamasyon nan men yo, janm ak abdomèn
- konfizyon nan panse w
- w ap gwosi pou okenn rezon
- kè w ap bat vit

CHF souvan lakòz maladi kè, lè atè yo nan kè w vin fèmen oswa bloke. Twòp pwa, dyabèt oswa tansyon wo ka lakòz

CHF tou. Nenpòt bagay ki febli kè w ka koze CHF. Lè kè w fèb, li difisil pou li ponpe san. Lè kè a travay twòp pou l kenbe, l ap vin pi gwo. Li konstwi plis mis epi ponpe pi vit.

Ak tretman, li ka ralanti CHF. Chanjman ki bon pou sante nan jan w ap viv ka diminye sentòm ou yo. Si w fimen, ou dwe sispann. Pale avèk doktè ou pou ka pèdi pwa epi manje pi byen.

Doktè w ka preskri w medikaman, tankou inibitè ACE, betablokè ak direktik. Reyabilitasyon kadyak, aparèy medikal ak chiriji se lòt opsyon.

CHF pa janm ale. Men yo ka jere l. Asire w ou swiv plan tretman doktè w la.



3 REZON POU FÈ TÈS DEPISTAJ

Li difisil pou sispann fimen. Jwenn yon rezon pou sispann pou ogmante chans ou pou reyisi. Men kèk objektif posib:

- 1. Pou amelyore sante w:** Fimen ogmante risk ou pou gen kansè poumon, maladi kè ak lòt maladi.
- 2. Pou ekonomize lajan:** Sigarèt koute chè! Depandan jan w fimen, ou ka ekonomize plizyè milye dola chak ane si w sispann.
- 3. Pou jwi lavi w:** Fimen afekte jan w santi ak pran gou nan bouch ou. Li entèfere kapasite w pou wwayaje ak patisipe nan aktivite.

Ou pare pou kite? Chèche èd gratis nan New York State Smoker's Quit Line (**1.866.697.8487**). Oswa al gade www.becomeanex.org ak www.nycsmokefree.org/resources. Manm MetroPlus ka anmezi pou jwenn konsèling ak medikaman ki ka ede w kite fimen. Rele nou nan **1.800.303.9626** pou konnen plis.



➔ Ipètansyon pa bon pou Kè w

Tansyon wo rele tou ipètansyon. Anjeneral li pa gen sentòm. Men li grav.

Tansyon wo vle di kè w ap redi pou l ponpe san. Ofiamezi, sa domaje kè w. Li bay atak kè, strok ak lòt pwoblèm sante.

Aprann konnen wotè tansyon w. Si tansyon w wo, doktè a ap preskri w medikaman. Manje pi byen epi fè egzèsis kapab ede tou.

GID OU POU JWENN SWEN DYABÈT

Ki bagay pi enpòtan ou kapab fè si w gen dyabèt? Ale kay doktè w regilyèman. Paske dyabèt ka chanje rapid. E pitou, dyabèt ka koze pwoblèm sante grav nan kò w. Doktè w ka travay ak ou pou jere maladi w.

Ou ka sipoze fè tès sa yo lè w ale kay doktè a:

- **Tès emoglobin A1c**, chak twa mwa. Analiz san sa a mezire nivo mwayen sik ki nan san w lan. Objektif la se 7%-8%. Doktè w kapab ede w fiske objektif pa w. Rezilta w yo ap fè doktè a konnen si tretman w lan mache.
- Tès depistaj tansyon ateryèl nan chak vizit kay doktè. Objektif la se mwens pase 140/90 mm/Hg.
- Fè egzamen pye, yon fwa chak ane.
- Tès pwoteyin nan pipi (mikwoalbimin), yon fwa chak ane pou siy maladi ren.
- Kontwòl kolestewòl, yon fwa chak ane.

Moun ki gen dyabèt dwe fè egzamen je ak dan tou chak ane.

Gen bagay ou kapab fè pou kenbe sante w tou:

- Kontwòle nivo san w twa fwa nan yon jounen pou pi piti. Anpil moun tyeke anvan manje, apre manje ak lè yo pral dòmi. Si w jwenn ensilin, ou ka bezwen tyeke pi souvan.
- Gade pye w chak jou. Kontwòle chanjman koulè, enflamasyon, etoudisman, doule ak blesi.
- Swiv konsèy doktè w konsènan tès sa yo.



→ 3 Tip Dyabèt

Genyen de tip dyabèt prensipal:

- **Tip 1** vle di kò a fabrike yon tikras ensilin oswa li pa pwodi ditou. Moun ki soufri ak tip 1 bezwen pran piki ensilin.
- **Se tip 2** ki pi komen. Ak tip 2, kò a pa itilize ensilin nan byen. Faktè risk gen ladann pran twòp pwa, soufri ak tansyon wo ak gen yon istwa dyabèt nan fanmi w. Dyabèt tip 2 ka trete ak yon pi bon rejim ak abitud fè rejim. Kèk fwa yo sèvi ak ensilin.

Yon twazyèm tip se dyabèt jestasyon. Sa rive lakay yon ti kantite fanm ansent.

- Travay sere ak ekip kè w yo pou rete byen. MetroPlus ka sipòte w tou. Nou gen yon pwogram pou ede moun ki gen dyabèt. Rele **1.800.303.9626** pou aprann plis bagay.