

ESTÁ PRONTO PARA A ÉPOCA DA GRIPE?

Chegou o Outono, o que significa que temos de nos preparar para dias mais curtos e temperaturas mais frescas. Também temos de tomar medidas para combater a gripe.



A forma mais fácil e eficaz de nos protegermos contra a gripe é tomando a vacina da gripe. Os centros de controlo e

prevenção de doenças recomendam que todas as pessoas com mais de 6 anos, e, especialmente, com mais de 65 anos, tomem a vacina da gripe anualmente. É a melhor prática para nos mantermos saudáveis e longe do hospital.

Basta contactar o seu prestador de cuidados ou equipa de prestação de cuidados principal e marcar uma consulta. Faça-o já!

Sintomas e tratamento da gripe

Em Flu.gov, o website oficial do Departamento de Saúde e Serviços Sociais dos E.U.A. sobre a gripe, pode encontrar uma lista dos sintomas mais comuns da gripe:

continuação na página 3



CUIDAR DAS PESSOAS QUE CUIDAM DE SI

Enquanto membro da Commonwealth Care Alliance, dispõe de uma equipa de prestação de cuidados que o ajuda com as suas necessidades em matéria de saúde. Provavelmente, a sua equipa inclui um filho ou filha, irmão ou irmã, ou um amigo — pessoas a quem chamamos "prestadores de cuidados".

Os prestadores de cuidados ajudam-no com a sua medicação e tratamentos, levam-no a consultas, falam com os médicos e muito, muito mais. Mas, para que façam um bom trabalho, primeiro têm de cuidar deles próprios. Abaixo pode encontrar algumas sugestões que podem ajudar os prestadores de cuidados a lidar com desafios e stress:

- Pedir ajuda a outros familiares ou amigos. Tudo fica mais fácil quando se partilham responsabilidades!
- Não negligenciar a própria saúde. Alimentar-se bem, fazer exercício físico, dormir o suficiente e consultar o médico regularmente.

continuação na página 2

NESTA EDIÇÃO

PÁGINA 2
QUANDO LIGA
PARA O SERVIÇO
DE APOIO A
MEMBROS

PÁGINA 3
PRECISA DE
BOLEIA?
SAIBA O QUE
FAZER

PÁGINA 4
CORREIO

OBRIGADO POR RESPONDER AO INQUÉRITO SOBRE QUALIDADE DA MEDICARE

No início deste ano, muitos dos membros da Commonwealth Care Alliance foram convidados a participar no inquérito "CAHPS" sobre a qualidade do nosso programa Senior Care Options. O inquérito foi levado a cabo pela Medicare e pedia aos membros que classificassem o desempenho dos seus planos de saúde em áreas como o atendimento ao cliente, a obtenção das receitas necessárias e a qualidade geral.

Os resultados do inquérito já foram compilados e temos o prazer de comunicar que a Medicare concedeu ao Commonwealth Care Alliance Senior Care Options quatro estrelas, num máximo de cinco. Isto significa que estamos acima da média no que se refere a desempenho e qualidade em prestação de cuidados. Estamos satisfeitos com os resultados, mas sabemos que temos de continuar a trabalhar arduamente e de melhorar continuamente para lhe prestar os cuidados de que necessita e que merece.

Se participou no inquérito, gostaríamos de lhe agradecer a sua colaboração. As suas respostas irão ajudar-nos a fazer com que o Senior Care Options funcione melhor para todos.



ESTÃO A CAMINHO NOVOS CARTÕES DE IDENTIFICAÇÃO

Todos os membros da Commonwealth Care Alliance irão receber, por correio, um novo cartão de identificação até 1 de Janeiro de 2016. O novo cartão de identificação terá um aspecto ligeiramente diferente do cartão actual. Quando o receber, certifique-se de que substitui o cartão antigo.

QUANDO LIGA PARA O SERVIÇO DE APOIO A MEMBROS...

A Commonwealth Care Alliance alterou algumas das indicações que ouve quando liga para o número gratuito do serviço de apoio a membros: 1-866-610-2273 (TTY: 711). Por isso, quando telefonar, preste atenção, de modo a seleccionar a opção correcta.

A maior alteração consiste na introdução de uma opção relativa a pedidos de transporte. Ao seleccionar esta opção, é redireccionado para o departamento de transporte. Também pode ligar directamente para o departamento de transporte, através do número gratuito 1-855-204-1410 (TTY: 711). Este departamento disponibiliza transporte que tenha sido autorizado pela sua equipa de prestação de cuidados. Consulte o artigo "Precisa de boleia?", na página 3, para obter mais informações.)



CUIDAR DAS PESSOAS QUE CUIDAM DE SI *continuação*



- Fazer uma pausa da função de prestador de cuidados e pedir a familiares e amigos para a assumirem. Utilizar o tempo para descansar e recuperar.

Consulte o website da Commonwealth Care Alliance (www.commonwealthcaresco.org) para obter mais recursos e sugestões para prestadores de cuidados.



PRECISA DE BOLEIA? SAIBA O QUE FAZER

Na Commonwealth Care Alliance, a nossa prioridade é fazer com que chegue às suas consultas a horas e de forma segura. Com isto em mente, o nosso departamento de transporte gostaria de lembrar que necessita de um aviso com dois dias de antecedência (48 horas úteis) para agendar um transporte que tenha sido autorizado pela sua equipa de prestação de cuidados. Infelizmente, não é possível fazer alterações ao seu pedido de transporte com menos de 24 horas úteis de antecedência, como alterações ao local de recolha ou a adição de uma paragem.

De que forma podemos melhorar a sua experiência com o transporte?

- Não ligue directamente para os fornecedores de transporte para agendar o transporte, nem pergunte ao fornecedor se está disponível para incluir o seu pedido de última hora. Os fornecedores apenas podem aceitar os pedidos de transporte que são submetidos através do sistema de transporte da CCA.
- Quando efectuar pedidos de marcação de transporte, forneça-nos todas as informações específicas de que necessita para que a sua viagem decorra sem quaisquer complicações. Por exemplo, diga-nos se precisa de acompanhamento, se existem passageiros adicionais ou se necessita de dispositivos de assistência ou mobilidade.
- No caso de nos indicar que apenas viaja com um determinado fornecedor, tenha em conta que podem existir situações em que, devido à impossibilidade de o fornecedor aceitar a viagem, não nos seja possível incluir a sua viagem. Por este motivo, sugerimos que não limite as suas viagens a um fornecedor.
- Relembramos o horário de funcionamento do departamento de transporte: de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00.

Agradecemos a sua compreensão enquanto processamos os seus pedidos de transporte o mais rapidamente possível.

ESTÁ PRONTO PARA A ÉPOCA DA GRIPE? *continuação*



- Febre igual ou superior a 37,8 °C ou estado febril
- Tosse ou dores de garganta
- Nariz entupido ou com corrimento
- Dores de cabeça e/ou no corpo
- Arrepios
- Fadiga
- Náuseas, vómitos e/ou diarreia

Caso apresente alguns destes sintomas, o website Flu.gov indica que pode tratar a gripe recorrendo a medicação ou:

- Descansando bastante
- Bebendo líquidos claros, como água, caldo, bebidas desportivas ou bebidas com electrólitos para prevenir desidratações
- Colocando panos húmidos e frescos na testa, braços e pernas para reduzir o desconforto associado à febre
- Colocando um desumidificador no quarto para facilitar a respiração
- Gargarejando água salgada (relação de 1 medida de água morna para 1 de sal) para aliviar as dores de garganta
- Cobrindo-se com um cobertor quente para atenuar os arrepios

RECOMENDE O PROGRAMA SENIOR CARE OPTIONS A UM AMIGO OU FAMILIAR

Conhece alguém que possa estar interessado em aderir ao programa Commonwealth Care Alliance Senior Care Options e desfrutar de todos os serviços incluídos? Para obter mais informações, diga-lhes para contactar o nosso serviço de apoio a membros, através do número 1-866-610 2273 (TTY 711). Estamos disponíveis das 08:00 às 17:00, 7 dias por semana.

CORREIO

Esteja atento a correio proveniente da Commonwealth Care Alliance. Em breve, irá receber os seguintes materiais importantes para membros:

- Aviso anual de alteração para 2016
- Comprovativos de cobertura para 2016
- Formulário (lista de medicamentos) para 2016
- Lista de medicamentos da MassHealth para 2016
- Folheto multilingue
- Informações sobre o acesso ao directório de farmácias e prestadores de serviços
- Benefício de subsídio por baixos rendimentos para 2016 (apenas para membros duplamente elegíveis)

Os documentos estão disponíveis e serão fornecidos em inglês, espanhol, russo e português. Poderão estar disponíveis outros formatos. Em caso de dúvidas, contacte o nosso departamento de serviço de apoio a membros através do número 1-866-610-2273 (TTY: 711), das 8:00 às 17:00, 7 dias por semana.

