

CHECK UP

SENIOR CARE OPTIONS NEWSLETTER

Controle a sua saúde



Membros do Health Education and Caregiver Training - HECT (Departamento de educação e formação de prestadores de cuidados de saúde) da Commonwealth Care Alliance

O Health Education and Caregiver Training - HECT (Departamento de educação e formação de prestadores de cuidados de saúde) da Commonwealth Care Alliance oferece programas educativos, reuniões locais e actividades sociais para os nossos membros. Estes eventos fornecem aos membros ferramentas que os ajudam a controlar a sua saúde. Sabemos como os membros desfrutam destes workshops, porque solicitam sempre mais oportunidades para aprender.

Diana Zegarra, líder de equipa HECT, afirmou: "O melhor aspecto é quando um membro comenta que o programa ajudou não só na sua vida, como também permitiu mudanças no estilo de vida de toda a família. Sempre que ouço um comentário semelhante, posso afirmar com confiança: missão cumprida!"

NESTA EDIÇÃO

Vacinas e rastreios.....	2
Membro da SCO celebra o 100º aniversário.....	2
Procura um prestador de serviços?.....	2
Espaço de serviços para membros.....	3
Programa ajuda a combater doenças cardíacas	3
Satisfeito com o seu plano SCO? Passe a palavra!.....	4
Correio.....	4

Inscriva-se em workshops

The Sweet Taste of Success

(O doce sabor do sucesso)

Quando: Todas as terças-feiras, a partir de 28 de Outubro até 2 de Dezembro

Hora: 9:30 - 12:30

Onde: 3640 Main Street, sala 304, Springfield, MA

Dúvidas? Contacte Lourdes Diaz Marte, através do endereço

ldiaz-marte@commonwealthcare.org, ou Louis Rivera, através do endereço lriviera@commonwealthcare.org

My Life, My Health

(A minha vida, a minha saúde)

Quando: Todas as quintas-feiras, a partir de 30 de Outubro até 11 de Dezembro (excepto em 27 de Novembro devido ao Dia de Acção de Graças)

Hora: 10:00 - 12:30

Onde: 415 Columbia Road, Dorchester MA

Dúvidas? Contacte Diana Zegarra, através do endereço dzegarra@commonwealthcare.org

My Life, My Health

(A minha vida, a minha saúde)

Workshop em português

Quando: Todas as segundas-feiras, a partir de 27 de Outubro até 1 de Dezembro

Hora: 10:00 - 12:30

Onde: Windsor Street Health Center, Cambridge, MA

Dúvidas? Contacte Diana Zegarra, através do endereço dzegarra@commonwealthcare.org

Vacinas e rastreios

Rastreios gratuitos para a hepatite C

Os rastreios de prevenção do vírus da hepatite C (VHC) não têm custos.

Os centros Medicare & Medicaid Services (CMS) aprovaram recentemente rastreios gratuitos para adultos com risco elevado de infecção por vírus da hepatite C ou para adultos nascidos entre 1945 e 1965. No grupo de "risco elevado" encontram-se pessoas com historial de consumo de drogas por via intravenosa ou que tenham recebido uma transfusão sanguínea antes de 1992.

Para saber se é elegível para um rastreio gratuito da hepatite C, entre em contacto com o seu médico principal ou com a equipa de prestação de cuidados de saúde.

Está na altura da vacina da gripe!

No ano passado, muitos membros da Commonwealth Care Alliance tomaram a vacina contra a gripe. São excelentes notícias, uma vez que a vacina é a melhor forma de se proteger contra a gripe. Lembre-se:

A gripe é uma doença grave que afecta o nariz, a garganta e os pulmões e que pode levar a pneumonia.

Todos os anos, cerca de 114.000 pessoas nos E.U.A. são hospitalizadas e cerca de 36.000 pessoas morrem devido à gripe.

Embora possa tomar a vacina em qualquer momento durante a época da gripe, o período ideal para a tomar é em Outubro ou Novembro, antes do início da época da gripe. É gratuita para si.

Contacte o seu médico principal ou a equipa de prestação de cuidados de saúde para tomar a vacina da gripe anual. Faça-o hoje!

Membro da SCO celebra o 100º aniversário



Em Julho, Barbara Nascimento, de Dorchester (MA), membro da Commonwealth Care Alliance Senior Care Options (SCO), celebrou o seu 100º aniversário.

O CEO da Commonwealth Care Alliance, Dr. Robert Master, honrou Barbara com uma menção do senado do estado do Massachusetts no seu aniversário, no Upham's Corner Health Center.

Barbara é membro da SCO desde 2006. Desde essa altura, nunca foi hospitalizada. Ao longo desses oito anos, Barbara e a sua família desenvolveram fortes relações com a Commonwealth Care Alliance e com os seus médicos e enfermeiros em Upham's Corner.

A Commonwealth Care Alliance tem o orgulho de reconhecer Barbara e a sua família pelo seu compromisso em manter uma boa saúde e paixão pela vida.

Procura um prestador de serviços?

É fácil encontrar um prestador de serviços da Commonwealth Care Alliance.

Ao utilizar o botão "Find a Provider" (Encontrar um prestador de serviços) no nosso website, pode encontrar um médico ou especialista que o poderá ajudar. Em alternativa, pode verificar se o seu médico actual se encontra na nossa rede.

Pode filtrar a pesquisa por "prestador de serviços", "instituição", "especialidade" e muito mais. Para além disso, pode encontrar um mapa para o consultório e confirmar se o prestador de serviços está a aceitar novos pacientes.

Aceda a <http://www.commonwealthcaresco.org/find-a-provider>.

Por telefone: entre em contacto com a equipa de apoio a membros, através do telefone 1-866-610-2273 (TTY 711), para obter a ajuda de um representante. Estamos disponíveis entre as 8:00 e as 20:00, durante 7 dias por semana.

Espaço de serviços para membros

Abaixo encontram-se respostas para algumas das perguntas frequentes dos nossos membros.

Serviços dentários

P: Sou um membro novo e preciso de serviços dentários. Que serviços dentários são abrangidos?

R: O Commonwealth Care Alliance Senior Care Options abrange cuidados de saúde oral preventivos, restaurações e casos de emergência. Estes serviços incluem exames de diagnóstico e raios-X, higiene oral, restaurações dentárias, coroas, aplicações protésicas, próteses dentárias e cirurgia oral. Consulte o capítulo 4 do seu Member Handbook para obter mais informações sobre os serviços abrangidos e requisitos prévios de autorização.

P: Podem ajudar-me a encontrar um dentista?

R: Sim, os Member Services poderão ajudar a seleccionar um dentista.

Ligue para a nossa linha gratuita através do número 1-866-610-2273 ou TTY 711, entre as 8:00 e as 20:00, disponível 7 dias por semana. Em alternativa, pode visitar o nosso website em <http://commonwealthcaresco.org/find-a-provider> para encontrar o nosso directório de prestadores de serviços.

Reembolsos a membros

P: E se o meu prestador de serviços me pedir para pagar antecipadamente?

R: Enquanto membro do Commonwealth Care Alliance Senior Care Options, não tem de incorrer em custos "adiantados" para prescrições médicas ou serviços necessários. Contudo, pode ter de pagar antecipadamente alguns serviços e prescrições antes de os receber. Se o seu prestador de serviços ou farmácia lhe pedir para pagar antecipadamente, solicite ao prestador de serviços ou farmácia para entrar em contacto com o serviço de apoio a membros da

Commonwealth Care Alliance ou ligue você mesmo para o serviço de apoio a membros.

P: E se eu já tiver feito o pagamento de prescrições médicas ou serviços necessários?

R: Nestes raros casos, deve entrar em contacto com o serviço de apoio a membros. Terá de fornecer um recibo. O serviço de apoio a membros entrará em contacto com o prestador de serviços para lhe solicitar o envio de uma factura à Commonwealth Care Alliance. O serviço de apoio a membros irá também trabalhar com o prestador de serviços ou farmácia no sentido de o reembolsar.

Consulte o capítulo 7 do seu Member Handbook para obter mais informações ou ligue para o serviço de apoio a membros, através do número 1-866-610-2273 (TTY 711), entre as 8:00 e as 20:00, disponível 7 dias por semana.

Visite o website da Commonwealth Care Alliance para obter as informações mais recentes sobre membros Senior Care Options.

www.commonwealthcaresco.org

Programa ajuda a combater doenças cardíacas



O Health Education (Departamento de educação para a saúde) da Commonwealth Care Alliance oferece um programa especial chamado "Cardiovascular Disease One-On-One" (Doença cardiovascular frente a frente) para ajudar os nossos membros com diabetes a combater as doenças cardiovasculares (DCV). No programa, trabalha em parceria com um profissional de saúde para encontrar formas de gerir a sua saúde. Poderá abordar temas como o seu estado de saúde e factores de risco e definir objectivos para mudar o seu comportamento.

É elegível para o programa se:

- já tem uma doença cardiovascular
- é fumador
- tem tensão arterial alta
- é obeso
- sofre de depressão

Satisfeito com o seu plano SCO? Passe a palavra!



Caso goste do seu plano Senior Care Options, diga aos seus amigos, vizinhos e familiares! A Commonwealth Care Alliance incentiva-o a passar a palavra sobre o nosso plano.

O nosso plano Senior Care Options está disponível para os residentes de Massachusetts que:

- Têm idade igual ou superior a 65 anos
- Têm o Medicare e MassHealth Standard ou apenas o MassHealth Standard
- Vivem nos condados de Essex, Franklin*, Hampden*, Hampshire*, Middlesex*, Norfolk*, Plymouth* ou Suffolk

Para obter mais informações, contacte o nosso serviço de apoio a membros (Member Services), através do número 1-866-610 2273 (TTY 711). Estamos disponíveis entre as 8:00 e as 20:00, durante 7 dias por semana.

**Indica parte de um condado.*

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 2015
- Comprovativos de cobertura para 2015

- Formulário (lista de medicamentos) para 2015
- Lista de medicamentos da MassHealth para 2015
- Folheto multilingue
- Benefício de subsídio por baixos rendimentos para 2015 (apenas para membros duplamente elegíveis)



Caso tenha ideias para a newsletter, contacte Scott Howe através do endereço showe@commonwealthcare.org.