

# CHECK UP

## SENIOR CARE OPTIONS

### BULITIN INFORMATIVU

PRIMAVERA DI 2014, IDISON 24

## Konxe Ekipa di Sirvisus pa Menbrus di Commonwealth Care Alliance



Ekipa di Sirvisus pa Menbrus di Commonwealth Care Alliance é un grupu diversifikadu, ku txeu forsa di vontadi formadu pa pisoas xeiu di konpaxon y didikadu pa ofrese un sirvisu di kualidadi pa klientis. Nos diklarason di vizon ta rizumi nos manera di atende klientis:

### Diklarason di Vizon

*Garanti satisfason total pa klientis é ofrese sirvisus rápidu, na ora, ku integridadi, sinplisidadi, y un paxon pa faze midjor pusivel, y omesmu tenpu kurisponde o supera spetativas di klientis.*

Si nho/nha ten algun purgunta o dúvida, pur favor nho/nha txoma Ekipa di Sirvisus pa Menbrus ataves di 866-610-2273 (TTY 711), di 8 ora di palmanhan ti 8 ora di noti, 7 dia pa simana.

## NA ES IDISON

Pur favor, nho/nha partisipa na piskizas di Medicare ...	2
Ta apoia nos prufisionals di saúdi na Springfield.....	2
Un bokadinhu di privenson... ..	3
Si nho/nha é novu na Senior Care Options, nu kre dizeja nho/nha boas vindas! .....	4

## Ten tratamentu pa problemas di kontrolu di bixiga

Un monti di algen ten problemas di kontrolu di bixiga. Konxedu tanbe komu “inkontinénsia urináriu”, es problema li ta da más na algen más bedju, y más na mudjer di ki na omi. Filismenti, ten tratamentu pa pisoas ku inkontinénsia.

Es duensa pode ser kontroladu ku alguns ramedu, ekipamentus spisial, o abizorventi dibáxu di ropa. Si kel modjadura é pamodi un mudansa na puzison di bixiga o intupimentu pamodi próstata bira más grande, anton talvez ten ki fazedu operason.

### Tratamentus ki más ta uzadu pa inkontinénsia urináriu ta inklui:

- Izirsísius pa múskulus pélviku ki ta djuda nho/nha fika ku orina más txeu tenpu na bixiga
- “Óra di mija prugramadu” ki ta mante nho/nha na un oráriu fikisu pa mija (pur izenplu, di ora en ora).
- Perde pezu, pára di fuma, ivita álkol, bebe menus kafeína, y otus mudansa di stilu di vida

**Ka nho/nha skese di fala ku médiku, infermeru o otu menbru di bu ekipa di kuidadus di saúdi di nho/nha si nho/nha tene es problema li.**

# Pur favor, nho/nha partisipa na piskizas di Medicare



Medicare pode kontákita nho/nha y pidi nho/nha pa nho/nha partisipa na un piskiza – talves dos piskiza. Nho/nha ta kontaktadu pa tilifoni o pa kureiu.

Nos piskiza ta txoma Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS). E' ta faze nho/nha purguntas sobri satisfason di nho/nha ku planu di Senior Care Options di Commonwealth Care Alliance.

Kel otu piskiza ta txoma Health Outcomes Survey (HOS). E' ta faze nho/nha purguntas sobri saúdi y ben-istar (konfortu) di nho/nha. Medicare ta uza kel piskiza li pa sertifika ma es sa ta ofrese rikursus adikuadu pa menbrus más bedju.

Rispostas di nho/nha na kes piskiza é konfidensial. Má, Medicare y Commonwealth Care Alliance ta uza rizultadus jeral pa intende módi ki nu pode satisfaze bus nisisidadi más dretu y djudá-bu mante y midjora bu saúdi.

Apizar di ki nho/nha ka é obrigadu partisipa, nu ta spera ma nho/nha ta partisipa sime.

Si nho/nha meste ajuda pa konprende purguntas o pa prenxe kes piskiza, pur favor nho/nha fala ku care manager di Commonwealth Care Alliance di nho/nha.

# Ta apoia nos prufisionals di saúdi na Springfield



Dia 24 di abril, Community Room (Sala di Kumunidadi) di Sentru di Saúdi di Brightwood staba xeiú, ku 35 algen bistidu ku kamizola amarelu di Commonwealth Care Alliance, ta intxi garafas di águ, ku pedómitrus maradu na sintu. Mon stikadu pa altura y, dipos, inklinadu pa báxu pa toka dedus di pe. Pisoas di tudu idadi rotxa dentu di sala di konferéncia, ta akese y ta prepara pa kaminhada “Taking Care of Your Caregiver”, un kaminhada di 1 milha patrosinadu pa Dipartamentu di Idukason di Saúdi & Formason di prufisionals di Saúdi di Commonwealth Care Alliance.

Kel iventu la tevi un aprizentason di Leonor Buitrago, un konvidadu di Alzheimer's Association (Asosiasion di duentis ku Alzheimer). Buitrago fala sobri kuidadi di algen di nos família ki ten Alzheimer o diménsia y kes diferenti maneras pa kumunikason fika más fásil, non so ku kel algen ki bu sta kuidadi di el, má tanbe ku otus algen ô insituison ki pode djuda-bu.

Nho/nha fika atentu ku otus programa di prufisionals di saúdi na es Bultin Informativu y na pájina di Interneti di Commonwealth Care Alliance: [commonwealthcarealliance.org](http://commonwealthcarealliance.org)

## Novu karton di identifikason di nho/nha

**Nho/nha ta resebe un karton di identifikason novu a traves di kureiu na fin di maiu. Kel karton di identifikason novu ta substitui kel karton di identifikason ki nho/nha tene, pur isu, nho/nha pode bota kel karton bedju na lixu ora ki nho/nha resebe kel novu.**

**Na kel karton novu, nho/nha ta odja alguns mudansa ki fazedu pa da provedor di saúdi di nho/nha informason más atualizadu.**

**Kel li ka ta muda nada na sirvisus di Senior Care Options ki nho/nha ta resebe.**

# Un bokadinho di privenson...

Sima es ta fla, “é midjor privini di ki ramédia”. Kel-li ta krê fla ma nho/nha ten ki toma alguns midida pa diskubri y lida ku problemas di saúdi rigularmenti.

Tudu anu, adultus ku 65 anu o más debe faze un avaliason di saúdi y atualiza ses vasina. Má, komu senpri, nho/nha debe fala ku provedor di saúdi di nho/nha sobri kualker testi, izami, o vasina.

**Di-báxu sta un lista di avaliasons preventivu di rutina pa adultus ku 65 anu o más:**



<p><b>LABORATÓRIUS Y IZAMIS PA DJOBE KANKRU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kankru di Mama</li> <li>• Kankru di Kólu di Úteru</li> <li>• Kankru Koloretal</li> <li>• Kankru di Próstata</li> <li>• Kankru di Peli</li> </ul>	<p><b>IZAMIS DI SENTIDUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izami di Odju</li> <li>• Avaliason di Obidu y Vista</li> </ul>
<p><b>OTUS IZAMI RIKUMENDADU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aneurisma di Aorta Abidominal</li> <li>• Índisi di Masa Korporal</li> <li>• Kolesterol</li> <li>• Diabeti (Tipu 2)</li> <li>• Ipertenson (Tenson altu)</li> <li>• Osteoporozí</li> </ul>	<p><b>IZAMIS PA DJOBE DUENSAS INFESIOZU (ki ta pega)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duensas Transmitidu Sekisualmenti (Klamídia, Gonoreia, Sífilis, y HPV)</li> <li>• Epatiti C</li> <li>• HIV</li> <li>• Tuberkulozi (TB)</li> </ul>
<p><b>AKONSELHAMENTU JERAL Y ORIENTASON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lida ku Menopauza</li> <li>• Diménsia/Transtornu Koginitivu</li> </ul>	

Fonti: Massachusetts Health Quality Partners.

**Ali sta vasinas ki ta rikumendadu pa adultus ku 65 anu o más:**

Gripi (Flu)	Tétanu, difiteria, kokeluxi (tosi ki ka ta kre pasa)
Varisela	Vasina kóntra HPV pa Mudjeris
Vasina kóntra HPV pa Omis	Erpis zóster
Saranpu, kaxunba (papera) y rubéula	Pineumokósika - Bakitéria ki ta kauza Pineumonia (PCV13)
Pineumokósika - Bakitéria ki ta kauza Pineumonia (PPSV23)	Meningokósiku (Bakitéria ki ta kauza Mininjiti)
Epatiti A	Epatiti B
Haemophilus influenza tipu b (Hib)	

Fonti: Sentrus di Kontrolu y Privenson di Duensas



## Si nho/nha é novu na Senior Care Options, nu kre dizeja nho/nha boas vindas!



Sirvisus pa Menbrus di Commonwealth Care Alliance ta faze tudu menbru novu di Senior Care Options un xamada di boas vindas. Duranti xamada di nho/nha, nu ta virifika inderesu di nho/nha y risponde kualker purguntas ki nho/nha pode tene sobri binifisius di nho/nha.

As ves go kel informason di Kontákitu ki nu ta tene ka ta sta sertu. Ora ki kel-la kontise, nu ta tenta kontákita nho/nha pa kureiu.

Menbrus novu tanbe ta resebe un Pakoti di Boas Vindas. Kel pakoti li ta ben ku karton di identifikason di nho/nha, ki nho/nha ta uza na konsultas ku médikus y na farmásia, djuntu ku un “Evidence of Coverage”, ki ta splika tudu binifisius y direitus ki menbrus di Commonwealth Care Alliance ten.

Si inda nho/nha ka resebe un xamada di boas vindas o karton di identifikason di nho/nha ku Pakoti di Boas Vindas ti inda ka txiga na nho/nha, pur favor dexá-nu sabe! Nho/nha pode kontakita-nu atraves di 1-866-610-2273, o atraves di MassRelay na 711 pa pesoas surdu y ki ta obi mal, di 8 ora di palmanhan ti 8 ora di noti, 7 dia pa simana.

---

### **Konxe CCA na kumunidadi di nho/nha**

Nho/nha djobe un konviti pa un Riunion Lokal di Menbrus na zona di nho/nha.

Algen di família di nho/nha y prufisionals di saúdi tanbe pode bai.

Nho/nha tene algun purgunta? Nho/nha txoma nos Dipartamentu di Idukason di Saúdi & Formason di Prufisionals di Saúdi atraves di 866-610-2273, ext. 1919.

---

**Nho/nha ten amigus, familiaris, o vizinhos ki pode meste Senior Care Options?**

**Nho/nha flá-s pa es txomá-nu pa 1-866-610-2273 (TTY 711).**

**Nu sta dispunível di 8 ora di palmanhan ti 8 ora di noti, 7 dia pa simana.**