

# Ti Nouvèl sou Sante pou tout Manm



Pou Manm nou yo Ret Konekte  
ak Prestige Health Choice



Health Plan Accredited by



## 2017 NIMEWO 3

### Atik nan edisyon sa a

- ▶ Telechaje aplikasyon mobil Prestige la jodi a
- ▶ Swen pou sante konpòtman ou
- ▶ Kisa yo rele Sendwòm Defisi Atansyon/Ipè-aktivite (ADHD)?
- ▶ Kijan asirans ou mache nan famasi?
- ▶ Èske ou bezwen sèvis famasi espesyalize?
- ▶ Viris Zika: Kisa ou dwe konnen
- ▶ Konsèy pou soulaje doule
- ▶ Ou bezwen yon woulib? Gen sèvis transpò ki disponib
- ▶ Rete fre, rete san danje: Sekirite timoun bò pisin
- ▶ Rekonpanse bòn sante ou
- ▶ Ede kontwole dyabèt ou
- ▶ Enfòmasyon sou sante fanm
- ▶ Èske w te konnen?
- ▶ Jwenn asirans ki pa Medicaid
- ▶ Èske ou bezwen enfòmasyon nan lòt lang?



## Swen pou Sante Konpòtman

Nou vle pou manm nou yo santi yo pi byen. Prestige travay avèk yon òganizasyon ki jere swen sante konpòtman pou ba ou bon jan sèvis swen sante konpòtman.

Sèvis swen sante konpòtman ou ka bezwen pou oumenm oswa fanmi ou gen ladan:

- Terapi endividyèl, fanmi, oswa an gwoup.
- Evalyasyon endividyèl ak lafanmi.
- Tretman lajounen pou granmoun ak timoun.
- Evalyasyon.
- Planifikasyon tretman.
- Jesyon ka.

- Jesyon medikaman.
- Sèvis terapi pou konpòtman sou plas.

Jeneralis ou (PCP) ka ede ou jwenn tretman ou bezwen an. Ou ta dwe kite PCP ou konnen si oumenm oswa yon moun nan fanmi ou gen yon pwoblèm sante konpòtman.

Si ou bezwen èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante konpòtman, rele liy dapèl Sèvis pou Manm (Member Services) Prestige lan gratis nan **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**). Sèvis pou Manm yo ka ede w pran yon randevou. Ou kapab chèche nan anyè nou an tou, ki gen lis tout pwofesyonèl lasante nou yo, sou [www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com).



# Kisa yo rele Sendwòm Defisi Atansyon/Ipè-aktivite (ADHD)?

Se yon bagay difil pou anpil timoun rete dousman, chita an plas, oswa konsantre sou yon sèl tach. Men pou senten timoun, se yon bagay tèlman difisil, sa lakòz pwoblèm lekòl, lakay yo, e menm lè y ap jwe ak lòt timoun. Se gen dwa poutèt yo gen yon pwoblèm ki rele sendwòm defisi atansyon/ipè-aktivite (ADHD).

Leplisouvan, siy ADHD yo parèt pandan yon moun timoun, epi pwoblèm nan gen dwa dire jiskaskè moun nan vin granmoun. Li afekte chak timoun yon fason diferan. Konpòtman timoun nan menm gen dwa chanje pandan l ap grandi.

Men detwa siy ADHD moun genyen souvan:

- Pwoblèm prete atansyon a detay, swiv direktiv, oswa fini yon bagay apre yo kòmanse.
- Pa kapab chita lontan ase pou fin manje oswa fè devwademezon.
- Bezwen bouje tout tan, paregzanp kouri, ponpe, e grenpe.
- Aji san reflechi, rale bagay, oswa refize tann tou pa yo pou fè yon bagay.



## Gen èd ki disponib

Si ou panse pitit ou a gen dwa gen ADHD, pale avèk doktè pitit ou (PCP). Se yon premye etap ki enpòtan pou konnen si difikilte sa yo se poutèt ADHD. Doktè a ap kapab fè w konnen kisa ki ta bon pou w fè.

Prezantman, pa gen gerizon pou ADHD, men gen bon tretman pou ede timoun ki gen ADHD. Paregzanp, medikaman ak terapi konpòtman — ki pafwa ale men nan lamen — kapab ede timoun yo kontwole konpòtman yo lakay yo, lekòl la, e lè y ap jwe ak lòt timoun.

## Fè detwa chanjman lakay ou e lekòl la

Gen fason pou ede pitit ou menm lè nou pa kay doktè a.

- Ankouraje li. Pa bliye fè pitit ou konpliman lè li konpòte l byen, oswa lè li fè pwogrè. Etabli kondisyon ki klè pou pitit ou respekte. Eseye pa mete pitit ou an pinisyon chak fwa li anfrènn yon règ. Li gen dwa difisil pou w pran pasyans. Men sonje, sa difisil pou pitit ou tou.
- Montre ou konpreyansif. Olye pou w fache ak timoun ou, ofri pou w gide li. Montre pitit ou kijan pou li pran bon desizyon e fè chanjman ki bon.
- Pale ak pwofesè pitit ou. Sa va ede pwofesè yo pi konpreyansif; y ap ankouraje pitit ou e y ap jwenn meyè mwayen pou jere sentòm ADHD yo. Pafwa, sèvis edikasyon espesyalize disponib pou timoun ki gen ADHD.
- Edike tèt ou. Gen anpil resous, tankou liv ak videyo, pou ede paran konprann ADHD pi byen e devlope konpetans pou ede pitit yo.

Sous:  
[www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html)



## Kijan asirans ou mache nan famasi

Pwofesyonèl lasante ou pral ba w yon preskripsyon pou medikaman, pou famasyon ou remèt ou medikaman sa a (yo). Pwofesyonèl lasante yo ka preskri medikaman ki sou lis medikaman yo pi pito yo (lis sa a rele PDL). PDL la disponib sou sit entènèt nou an ki se [www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com). Rapò ki bay Rezime Chanjman yo (Changes Summary Report) gen ladan dènye chanjman ki fèt nan PDL la. Ou ka jwenn Rapò ki bay Rezime Chanjman yo sou [ahca.myflorida.com/medicaid/Prescribed\\_Drug/pharm\\_thera/fmpdl.shtml](http://ahca.myflorida.com/medicaid/Prescribed_Drug/pharm_thera/fmpdl.shtml).

Ou p ap peye anyen pou preskripsyon ki kouvri. Montre kat idantifikasyon manm ou lè w al pran medikaman yo preskri w yo. Si w gen nenpòt kesyon oswa ou bezwen èd, rele Sèvis Famasi pou Manm yo (Pharmacy Member Services) nan **1-855-371-3963**.

## Otorizasyon Alavans (“pre-approval”)

Pwofesyonèl lasante ou ka mande otorizasyon pou yon medikaman ki pa nan PDL la, oswa yon medikaman ki mande otorizasyon alavans. Annanglè, yo rele sa “pre-approval.” Pwofesyonèl la ka voye yon fòm demann otorizasyon alavans. N ap kontwole fòm nan epi n ap fè pwofesyonèl lasante an konnen ki desizyon nou pran.

Si Prestige pa dakò pou medikaman sa a, w ap resevwa yon lèt ki esplike poukisa. Lèt la ap di w kouman pou fè apèl kont desizyon nou an si ou vle.



# Èske ou bezwen sèvis famasi espesyalize?

Prestige chwazi PerformSpecialty® pou ofri sèvis famasi espesyalize bay manm nou yo.

PerformSpecialty pral ekzekite preskripsyon medikaman espesyalize pou manm Prestige yo. Medikaman

espesyalize se medikaman ki koute chè e ki trete kondisyon ki konplèks. Yo mande pi plis ankadreman pou asire yon moun ki malad sèvi avèk yo kòrèkteman.

Si w ap resevwa yon medikaman espesyalize nan yon lòt famasi nan rezo

nou an, nou pral voye preskripsyon ou an bay PerformSpecialty pou tout ekzekisyon alavni.

Si ou vle chwazi yon lòt famasi, oswa si ou gen kesyon, tanpri rele PerformRx **1-855-371-3963**.



## Viris Zika: Ki sa ou dwe konnen

**Kisa yo rele viris Zika?** Zika se yon maladi ou kapab pran lè yon moustik ki gen viris la mòde w. Fanm ansent ki gen Zika ka bay tibebe ki poko fèt viris la. Moun kapab pran Zika tou lè yo fè sèks san pwoteksyon ak yon moun ki enfekte.

**Ki sentòm viris Zika?** Viris Zika fè w santi w kòmkwaw ou gen lagrip. Sentòm ki pi komen yo se lafyèv, gratèl, doule jwenti, je wouj, ak maltèt.

Sa ka pran jiska yon semèn pou yon moun ki gen viris Zika kòmanse remake youn nan sentòm yo. Se sèl yon tès san ki kapab verifeye yon moun gen viris la.

**Èske gen medikaman pou trete Zika?** Non. Pa gen medikaman oswa vaksen pou trete viris Zika.

**Kijan mwen ka pwoteje tèt mwen kont viris Zika?** Pi bon fason pou pwoteje tèt ou kont viris la se evite moustik mòde ou epi evite fè sèks san pwoteksyon.

Tanpri ale sou sit entènèt pou Sant Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention) ki se [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika) pou plis enfòmasyon.

**List anti-moustik ki pa mande preskripsyon (annanlè "Over-the-counter" oswa OTC)**

Prestige kouvri plizyè pwodwi OTC pou repouse ensèk. Pou plis enfòmasyon, rele Sèvis pou Manm yo nan **1-855-355-9800**.

Kouvèti medikaman OTC yo limite a \$50 pa ane pou yon menm kay. Sous: [www.cdc.gov/zika](http://www.cdc.gov/zika)

Pwodui	Ons	Kòd UPC
OFF!® Family Care	2.5 oz.	46500710377
OFF! Deep Woods®	4 oz.	46500717642
OFF! Deep Woods	6 oz.	46500018428
OFF! Active®	6 oz.	46500018107
Cutter® Skinsations®	6 oz.	16500540106
Cutter Backwoods	6 oz.	71121962805
Repel® Sportsmen	6.5 oz.	11423941375
Repel Sportsmen Max	6.5 oz.	11423003387

# Konsèy pou soulaje doule

Si ou gen doule, PCP ou gen dwa vle pou w pran yon kalite medikaman pou doule ki fò anpil e ki rele opyase. Opyase se medikaman tankou Norco® ak Percocet®. Anvan oumenm ak PCP ou deside ki medikaman pou w pran, ou ta dwe konnen tout opsyon ou genyen. Gen medikaman pou doule OTC ki pa opyase e ki disponib, tankou paregzanp Tylenol® ak Advil®. Lòt opsyon gen ladan terapi fizik, yoga, ak lòt kalite egzèsis ki pa twò difisil. Ou ta dwe pale ak PCP ou anvan ou pran nenpòt medikaman oswa anvan ou kòmanse nenpòt pwogram egzèsis.

**Epitou gen medikaman pou doule ou ka mete sou po ou. Se pa tout nan yo ki bezwen yon preskripsyon nan men pwofesyonèl lasante ou. Paregzanp:**

Ki pa mande preskripsyon	Ki mande preskripsyon
Aspercreme®	Lidocaine patch
Capsaicin	Voltaren® Gel

**Depandaman kalite doule ou genyen, ou menm ak PCP ou gen dwa diskite lòt kalite medikaman pou doule. Medikaman sa yo bezwen yon preskripsyon nan men pwofesyonèl lasante ou. Paregzanp:**

Neurontin®	Lamictal™
Lyrica®	Cymbalta®
Topamax®	Effexor®

## Ou bezwen yon woulib? Gen sèvis transpò ki disponib

Prestige ka ede ou rive nan randevou kay doktè ou. Ou ka jwenn yon woulib lè ou rele nimewo gratis Access2Care la, nan **1-855-371-3968**.

Si ou bezwen èd espesyal, tankou paregzanp yon chèz woulant, oswa ou bezwen mennen yon moun k ap okipe ou, avèk ou nan randevou an, tanpri di nou sa, konsa n ap planifye pi bon sèvis pou ou.

Yon chofè pral vin chèche ou inèdtan anvan lè randevou ou. L ap ba ou yon kat ak nimewo telefòn li. Lè randevou a fini, chofè a ap retounen vin chèche ou pou pi ta inèdtan apre ou rele li.

Pwofesyonèl swen sante ou kapab fè aranjman tou pou w jwenn woulib, gras a kont Access2Care yo. Ou ka rele Sèvis pou Manm yo nan **1-855-355-9800** si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid konsènan woulib ou.

### Kijan pou w rete an sekirite pandan woulib ou

Sekirite ou enpòtan pou nou. Prestige vle mennen ou kote ou gen pou w ale a leplivite posib e san danje. Lè n ap ba w sèvis transpò, tanpri asire w ke ou swiv konsèy sekirite enpòtan sa yo:

- Tout pasaje dwe tache senti sekirite yo pandan trajè a. Senti sekirite yo dwe ret tache toutan.
- Nenpòt timoun ki poko gen laj 8 an oswa ki pi kout pase 4'9" dwe chita nan yon chèz sekirite pou timoun oswa yon syèj dapwen (yon "boustè"). Paran, gadyen, oswa yon ganmoun k ap bay yon manm swen, dwe pote e enstale chèz sekirite a, e chèz sa a dwe respekte lwa eta a.
- Moun pa gen dwa fimen nan machin yo.

Sonje pou tache senti sekirite ou depi ou nan yon machin, pa sèlman lè ou sou wout pou al nan yon randevou Prestige.



Sous: [www.access2care.net](http://www.access2care.net)





## Rete fre, rete san danje: Sekirite timoun bò pisin

Naje nan pisin ka gen anpil plezi ladan. Se yon bon fason pou timoun fè yon rafrech, fè detwa egzèsis, epi amize yo anplennè. Men, atansyon, pandan sèlman detwa minit ou pran pou al chèche sèvyèt andedan kay la, pran yon ti goute, oswa reponn yon mesaj tèks, yon timoun ka nwaye.

Pa gate plezi ki gen nan pisin nan. Men twa fason enpòtan pou ede timoun ou rete an sekirite.

- Sipèvize timoun ou yo.
  - Yon granmoun dwe toujou ap veye yon timoun lè li nan pisin lan.
  - Konsantre sou timoun nan. Pa pale nan telefòn oswa wouze jaden.
  - Yon granmoun dwe nan dlo a e alapòte yon tibebe oswa timoun piti.
- Fikse kondisyon pou moun respekte bò pisin nan.
  - Pa kouri otou pisin nan.
  - Retire tout jwèt lè ou p ap sèvi ak pisin nan.

- Pa sèvi avèk aparèy elektrik toupre pisin nan.
- Pa sèvi avèk jwèt pou timoun monte sou yo alantou pisin nan.
- Mete yon kloti ak lòt baryè.
  - Baryè anpeche timoun al bò pisin nan.
  - Yon kloti ta dwe konplètman antoure pisin nan oswa spa a. Kloti a ta dwe omwen kat pye wotè epi pa gen okenn priz pye oswa priz men yon timoun ka grenpe.
  - Enstale yon pòtay ki gen bon antretyen e ki gen yon lòkèt.

Gras a etap sa yo, ou ka ede fè pisin ou san danje e pwoteje timoun ou yo.

Sous: [www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/drowning-prevention](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/drowning-prevention)

[www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Swimming-Pool-Safety](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Swimming-Pool-Safety)

## Rekonpanse bòn sante ou

Pwogram “Konpòtman Sen” (“Healthy Behaviors”) Prestige la ka ede w amelyore sante ou e jwenn rekonpans an menm tan. Gen plizyè diferan pwogram “Konpòtman Sen.” Pou chak pwogram ou fini, w ap resevwa yon kat kado pa lapòs. Yon manm ka touche jiska \$50 rekonpans pou chak pwogram. Si ou kalifye, pa gen okenn limit sou konbyen pwogram ou ka swiv. Ou pral travay ak pwofesyonèl lasante ou pou konplete pwogram yo. Pwofesyonèl lasante ou ap siyen Fòm Achèvmman Konpòtman Sen an (“Healthy Behaviors Completion Form”) oswa Fòm Angajman an (“Commitment Form”) pandan w ap swiv pwogram yo.

Pou yon lis konplè pwogram ak fòm “Konpòtman Sen” yo, tanpri vizite [www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com). Si w gen nenpòt ki kesyon, tanpri rele liy dapèl Sèvis pou Manm yo gratis nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



# Ede kontwole dyabèt ou

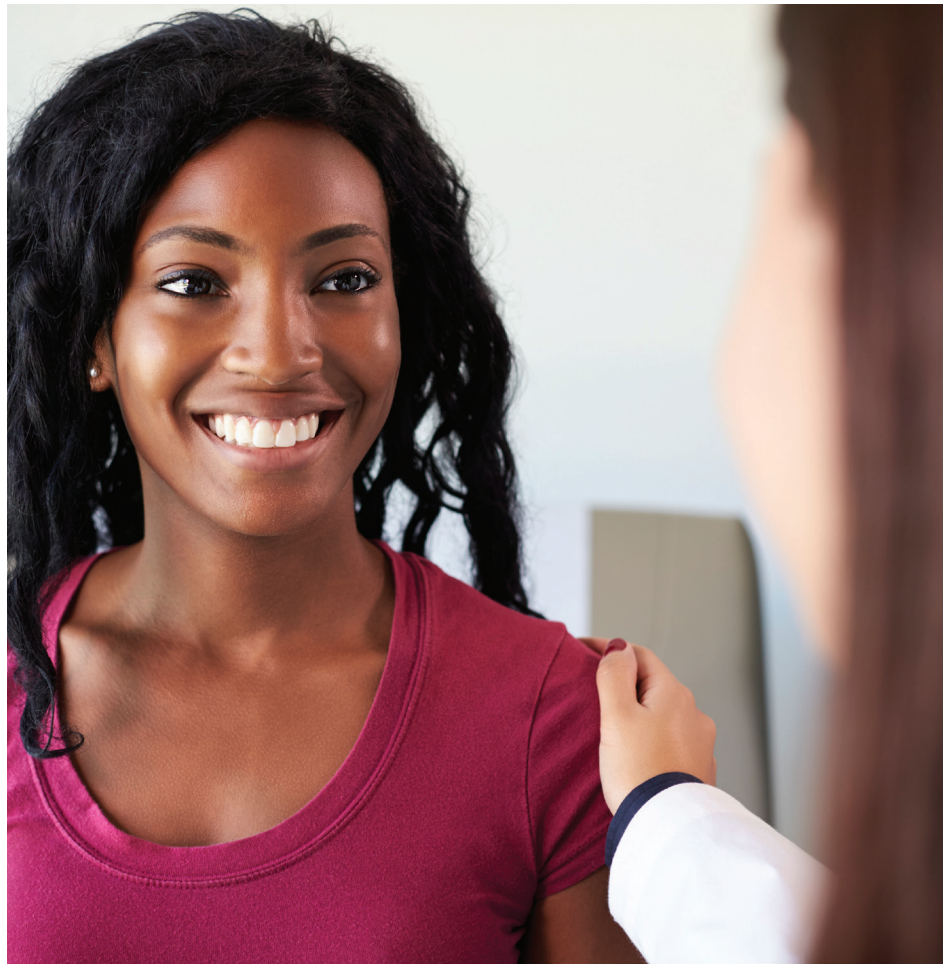
Pa gen fason pou geri dyabèt. Men ou ka kontwole dyabèt ou lè ou balanse manje ou manje, fè egzèsis, e pran medikaman PCP ou preskri. Sa ap ede ou jere pwa ou e kontwole glikoz (sik) nan san ou. Glikoz se sik ki nan san ou. Se sous prensipal enèji kò ou. Si ou gen dyabèt, ou ta dwe tcheke sik nan san ou regilyèman. PCP ou ka ede ou deside konbyen fwa pou w tcheke li.

PCP ou ka fè ou pran yon egzamen san ki rele HbA1C. Tès sa a montre kijan sik nan san ou te sou kontwòl pandan de a twa dènye mwa yo. Sa ka ede PCP ou konnen si plan tretman ou ap mache. Pou moun ki pa gen dyabèt, nivo HbA1C nòmal la se 4 a 5.6 pousan. Nivo HbA1C ki ant 5.7 e 6.4 pousan vle di gen plis risk pou dyabèt. Yon nivo 6.5 pousan oswa pi wo vle di ou gen dyabèt.

Tanpri rele Prestige nan **1-855-371-8072** si ou bezwen èd avèk swen pou dyabèt ou. Nou ka ede ou jwenn randevou tou.

Sous: [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



## Enfòmasyon sou sante fanm

### Yon tès PAP (fwoti sèvikal) chak ane ka sove lavi yon fanm

Se vre. Yon tès PAP ka ede jwenn kansè nan matris. Ou ka evite oswa geri kalite kansè sa a si yo wè li bonè nan PAP la epi yo trete li touswit. Apeprè mwatye nan fanm Ozetazini ki gen kansè nan matris pa t janm fè yon tès PAP.

### Tout fanm gen kèk risk pou yo fè kansè nan tete.

Se vre. Anviwon 85 pousan fanm ki gen kansè nan tete pa gen antesedan medikal pou maladi sa a nan fanmi yo. Lefèt moun vyeyi se pi gwo faktè nan risk pou devlope kansè nan tete. Fanm ki gen antesedan medikal nan fanmi yo pou kansè nan tete gen pi gwo risk. Diskite antesedan medikal fanmi ou

avèk PCP ou, pou konnen nivo risk ou genyen. Yon mamogram (radyografi tete) se metòd ki pi bon pou jwenn kansè nan tete byen bonè. Si ou gen 40 an daj oswa plis, fè tès depistaj chak ane oswa chak dezan. Si ou poko gen 40 daj epi ou gen antesedan medikal nan fanmi ou pou kansè nan tete, pale ak PCP ou. Ou ka bezwen fè tès depistaj pi souvan.

Rele Sèvis pou Manm Prestige yo nan **1-855-355-9800** pou pran randevou pou tès depistaj “well-woman” yo.

Sous: [www.cancer.org/cancer/breastcancer](http://www.cancer.org/cancer/breastcancer)



# Èske w te konnen?

PCP ou ka fè tès depistaj pou klamidya gras a yon tès pipi senp. Klamidya se yon enfeksyon komen, ki transmèt seksyèlman (STI). Pi gwo pousantaj moun ki gen klamidya se pami jèn moun ki gen 15 a 24 an daj. Apeprè 6 a 10 pousan jèn moun sa yo gen rezilta pozitif pou klamidya. Moun ki gen klamidya gen dwa pa gen okenn sentòm oswa yo gen dwa gen sentòm ki pa twò grav. Fanm yo gen dwa gen yon sansasyon boule lè y ap fè pipi, sekresyon ki pa nòmal, oswa senyen anvan/apre règ yo. Gason yo ka gen yon sansasyon boule pandan y ap pipi, oswa sekresyon. Klamidya ka andomaje ògan repwodiktif jèn fanm yo e bay pwoblèm tankou fè fanm vin esteril oswa gen difikilte pandan gwosès.

Ou ta dwe fè tès pou klamidya yon fwa pa ane si ou gen yon nouvo patnè seksyèl oswa si ou gen plis pase yon sèl patnè seksyèl. Nenpòt moun ki aktif seksyèlman ka vin enfekte avèk klamidya lè yo fè sèks. Li posib tou pou manman bay tibebe klamidya pandan akouchman pa vajen.

Pale ak PCP ou pou konnen si wi ou non ou ta dwe fè tès pou lòt STIs. Si ou gen nenpòt sentòm etranj, di PCP ou sa leplivit posib.

Sous: [www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm](http://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm)

# Èske ou bezwen enfòmasyon nan lòt lang?

Prestige pran angajman pou sèvi tout manm nou yo. Si w bezwen enfòmasyon medikal oswa enfòmasyon sou sèvis nou yo ak asirans nou bay, nan yon lang ki pa angle, tanpri rele Sèvis pou Manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Nou ka ede w. Nou gen entèprèt pou nenpòt lang ou ka bezwen. Nou kapab voye materyèl alekri tou ki nan lòt lang. Ou ka rele e mande pou materyèl nan lang ou li a.

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or TTY/TDD **1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o TTY/TDD **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele sèvis kliyan nou annan nimewo **1-855-355-9800** oswa **1-855-358-5856** pou moun ki pa tande byen, 24 sou 24, 7 sou 7.

Tout imaj nou itilize anba lisans e se pou ilistre sa n ap di yo nou itilize yo sèlman. Nenpòt moun ki sou imaj sa yo se yon modèl li ye.

PRES\_1746299



## Jwenn asirans ki pa Medicaid

Prestige ka ede kowòdone plan asirans sante ou si ou kalifye pou Medicaid ak Medicare oswa yon lòt konpayi asirans tyès pati. Rele Sèvis pou Manm yo jodi a nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



HEALTH CHOICE®

*Leading the Way to Quality Care*

11631 Kew Gardens Ave.  
Suite 200  
Palm Beach Gardens, FL 33410

# Ti Nouvèl sou Sante pou tout Manm



*Pou Manm nou yo Ret Konekte  
ak Prestige Health Choice*

## Telechaje aplikasyon mobil Prestige lan jodi a

Aplikasyon Mobil Prestige lan (Prestige) ka ede w rete ajou avèk enfòmasyon sou swen medikal ou. Aplikasyon mobil lan disponib pou iPhone ak telefòn entelijan Android sou non “PHC mobil.” Pou jwenn aplikasyon mobil lan, vizite Google™ Play Store oswa Apple® App Store. Aplikasyon mobil Prestige lan disponib gratis.\*

Si w gen nenpòt kesyon, tanpri rele Sèvis pou Manm yo nan **1-855-355-9800** (TTY/TDD **1-855-358-5856**).

\*Frè nòmal pou mesaj tèks ak itilizasyon done ap aplikab.

