

CONNECTION

PRENTAN 2018

BATI LAVI AN SANTE

Jan avantaj famasi w yo mache pou ou
Pa bliye al kay doktè w talè konsa
Jwenn rekonpans lè w rive amelyore sante w





Gade jan sèvis jesyon swen sante yo travay pou ou

Ekip jesyon swen sante nou an (Utilization Management, UM) gen diferan kalite pwofesyonèl swen sante ladan l. Ekip sa a la pou ede w jwenn swen ki wo kalite yon fason k ap koute mwens kòb ki posib. Enfimyè, direktè medikal ak famasyon ki fè pati ekip UM la bay swen w ak byennèt ou priorite. Lè yo egzamine yon demann yo jwenn nan men yon pwofesyonèl sante fè pou otorize yon sèvis, yo decide si sèvis la apwopriye oswa si l nesesè.

Pwofesyonèl sante yo mande sèvis pou konnen ki pwoblèm ou genyen, pou soulaje doulè w oswa pou anpeche w tonbe malad. Nou vle w konnen bagay sa yo:

- Nou pran desizyon nou yo selon enfòmasyon sa yo:
 - Si swen yo ak sèvis yo apwopriye.
 - Si w gen asirans pou yo.
- Nou pa rekonpanse pwofesyonèl oswa etablisman sante ki refize, limite oswa retade yon avantaj oswa yon sèvis swen sante.
- Nou pa bay anplwaye nou yo rekonpans lè yo pran desizyon sou swen sante ki fè manm yo itilize mwens avantaj.

Ou gen dwa ak responsablite

Nou fè tout sa nou kapab pou trete manm nou yo avèk respè ak diyite, epi nou pa fè diskriminasyon selon ras yo, sèks yo, relijyon yo, peyi kote yo soti a, andikap yo, laj yo, oswa oryantasyon seksyèl yo. Pwofesyonèl sante yo pa sipoze fè sa nonplis. Pou jwenn yon lis ki gen tout dwa ak responsablite manm yo, tanpri ale sou sit Entènèt nou an nan www.prestigehealthchoice.com/member/eng/informationforyou/rights-and-responsibilities. Ou ka jwenn enfòmasyon sa yo nan li ti liv pou manm ou a tou. Si w pa kapab jwenn ti liv pou manm yo sou Entènèt, tanpri rele ekip Sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (711 pou moun ki pa tande byen yo)**. N ap voye w yon vèsyon sou papye pa lapòs si w mande nou sa.



Jan avantaj famasi w yo mache

Li fasil pou w sèvi ak avantaj famasi w yo. Pwofesyonèl sante w gendwa ekri yon preskripsyon pou yon medikaman ou bezwen. Li gendwa gade medikaman ki sou lis medikaman prefere a (preferred drug list, PDL). W ap jwenn PDL la sou sit Entènèt Agency for Health Care Administration (AHCA) nan www.ahca.myflorida.com/Medicaid/Prescribed_Drug/pharm_thera/fmpdl.shtml. Mete sou sa, ou ka konnen tout mizajou ak chanjman ki fèt nan DPL la nan rapò somè sou chanjman yo. Ou ka jwenn wè rapò somè sou chanjman yo sou menm paj ou jwenn PDL la.

Ou pap peye anyen pou medikaman sou preskripsyon nou peye pou yo. Annik montre famasyon an kat idantifikasyon w antanke manm Prestige Health Choice nan yon famasi ki fè pati rezo a. Pou jwenn yon famasi ki fè pati rezo a, ale sou sit Entènèt nou an nan www.prestigehealthchoice.com/member/eng/find-provider oswa rele ekip Sèvis famasi pou manm yo nan **1-855-371-3963**.

Pwofesyonèl sante w gendwa oblije mande nou yon otorizasyon anvan li ka ba w medikaman sou preskripsyon an. Yo rele sa otorizasyon alavans. Pwofesyonèl sante w ta dwe voye nou yon demann otorizasyon alavans si sa nesèsè. N ap egzamine demann nan epi n ap fè pwofesyonèl sante w la konnen desizyon nou. Si nou pa otorize medikaman sou preskripsyon an, n ap voye yon lèt ba w pou di w poukisa. Lèt la ap fè w konnen fason ou ka fè apèl si w ta renmen fè sa.

Health Plan Accredited by



Si w fèk enskri nan Prestige Health Choice, nou pral voye w enfòmasyon sa yo ki gen rapò ak avantaj sante w yo. Moun ki deja manm yo resevwa enfòmasyon sa yo chak ane:

- Yon lis avantaj ak sèvis ki fè pati plan sante w la.
- Yon PDL kote w ka chèche enfòmasyon. PDL la gen tout medikaman Prestige Health Choice peye pou yo.
- Yon gid referans sou ko-peman yo. Li fè konnen ki sa manm yo dwe peye ak ki restriksyon nou mete lè manm yo vle resevwa swen yon kote ki pa fè pati zòn sèvis Prestige Health Choice la.
- Ki jan w ka jwenn sèvis pou ede w nan lang pa w. Sèvis sa yo gratis.
- Ki jan w ka voye yon demann pou sèvis nou peye pou yo.
- Ki jan w ka jwenn yon pwofesyonèl oswa yon etablisman sante nan rezo nou an.
- Ki jan ak ki kote ou ka jwenn sèvis swen prensipal.
- Ki jan w ja jwenn swen espesyalize oswa sèvis sante mantal.
- Ki jan w ka jwenn swen nan lè biwo yo fèmen.
- Ki jan w ka jwenn swen nan yon sityasyon ijans, tankou lè ou dwe ale nan sal ijans lan oswa lè ou dwe rele sèvis 911 yo.
- Ki jan w ja jwenn swen lè w pa nan zòn ou rete a.
- Ki jan w ka rapòte fwod ak abi, ak fason w ka depoze yon plent oswa fè apèl.

Sit Entènèt nou an gen enfòmasyon ki enpòtan tou. Ale sou sit Entènèt nou an nan www.prestigehealthchoice.com li ti liv pou manm yo oswa pou jwenn yon pwofesyonèl oswa yon etablisman sante. Tanpri rele ekip Sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (711 pou moun ki pa tande byen yo)** si w ta renmen nou voye w enfòmasyon sa yo pa lapòs.

Manje manje ki bon pou ou pou pwoteje vizyon w



Me se mwa sante vizyon an. Ou ka fè yon egzamen je pou konnen si w pa gen pwoblèm nan je anpil moun konn genyen. Si sa gen lontan depi ou fè dènye egzamen je w, pran randevou pou sa kounye a. Sonje, se ou menm ki responsab sante vizyon w.

Men nèf bagay ou ka fè pou pwoteje vizyon w¹

1. Fè egzamen je regilyèman pou konnen si w pa gen pwoblèm nan je anpil moun konn genyen. Si sa gen lontan depi ou fè dènye egzamen je w, pran randevou pou sa kounye a.
2. Mete linèt solèy ki bloke ant 99 pousan ak 100 pousan reyon ultravyole (UVA ak UVB).
3. Chèche konnen antesedan fanmi w nan domèn sante je. Gen yon seri maladi moun transmèt nan fanmi yo.
4. Kenbe yon pwa ki bon pou sante w.
5. Si w fimen, kanpe sa.
6. Pa fatige je w twòp. Si w pasen anpil tan ap gade televizyon oswa sou òdinatè w, voye je w nan yon distans 20 pye chak 20 minit pandan 20 segonn.
7. Lave men w anvan w retire lantiy kontak ou pou evite yon enfeksyon.
8. Manje anpil fèy ki gen koulè vè fonse ak pwason tankou somon oswa twit.
9. Pran abitid pwoteje sante je w kote w ap travay la.

1. "Simple Tips for Healthy Eyes", National Eye Institute (nou te konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <https://nei.nih.gov/healthyeyes/eyehealthtips>.

Alimantasyon se yon bagay ki enpòtan pou sante je w. Men yon resèt ki chaje ak epina pou ede je w rete an sante.

Pasta penne ki fèt ak gren konplè avèk epina ak gògonzola

Men ki sa w pral bezwen:

- 10 oz. pasta penne ki pa kuit e ki fèt ak gren konplè
- 1 sach (6 ons) epina baby ki fre
- Luil oliv sou fòm espre
- 1/3 tas bazilik fre, koupe an ti moso, oswa 1 ti kiyè bazilik sèk
- 1 1/2 tas zonyon jon, koupe an ti kare (~ 1 zonyon mwayen)
- Sèl ak pwav selon sa w renmen
- 3 gwo grenn lay, koupe an ti moso tou piti
- 2/3 tas fwomaj gògonzola an ti myèt moso
- 1/2 tas bouyon poul
- 1/3 tas piyon (si w renmen yo)
- 3 tomat Roma, koupe an ti moso (~2 tas)

Enstriksyon:

1. Kuit pasta a selon enstriksyon ki sou sach a, san w pa met sèl nan dlo a.
2. Pandan pasta a ap kuit, espre luil oliv la sou yon chodyè ki gen pati anba a ki pap kole. Chofe l sou yon dife ki sou mwayen-wo. Ajoute zonyon yo, bwase yo epi kuit yo jiskaske yo yon ti jan transparan, pandan anviwon senk minit. Ajoute lay, bwase l epi kuit li pandan yon minit anplis. Ajoute bouyon an epi kite l sou dife a pandan twa minit. Ajoute tomat yo, fè yo sote, epi kite yo sou dife a pandan de minit. Ajoute epina a ak bazilik la, epi bwase yo pandan y ap kuit pandan anviwon de minit, oswa jiskaske fèy yo vin fennen.
3. Retire manje a sou dife a epi mete sèl ak pwav selon sa w renmen.
4. Vide dlo pasta a epi ajoute melanj ki gen epina a ladan l. Bwase l byen bwase. Sèvi l nan yon plat epi mete gògonzola ak piyon sou li.

Enfòmasyon alimantè (pa pòsyon): 300 kalori, 25 pousan grès (8,3 g total, 2,8 g satire), 57 pousan glisid (43 g), 18 pousan pwoteyin (13,5 g), 8 mg kolestewòl, 8,6 g fib, 27 mg vitamin C, 1,33 mg vitamin E, 271 mg sodyòm.

Sous: "Recipes for Healthy Eyes", American Optometric Association (nou konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/diet-and-nutrition/recipes-penne>.

Kèk konsèy pou sezon siklòn

Ane sa a, sezon siklòn nan kòmanse 1ye jen. Nou prèske ladan l déjà. Kidonk, pran tan pou prepare w pou fanmi w rete an sekirite.

Sere bagay w ap bezwen yo pou sa. Pou kòmanse, prepare yon twous ijans debaz. Men kèk bagay k ap itil ou:

- Dlo: yon galon pa jou pou chak moun pou omwen twa jou.
- Klowòks ak yon ti zouti pou bay medikaman nan gout pou dezenfekte dlo a.
- Manje: ase manje pou omwen twa jou, depi li pa bezwen rete nan frijidè a. Evite manje ki ka fè w swaf yo. Bagay ki ka bon se manba, pwason nan kenn, fwi sèk ak bwason yo itilize pou ranplase yon repa.
- Yon kle pou ouvri kenn yo.
- Yon radyo ki mache ak pil oswa ak yon manivèl.
- Flach ak pil.
- Yon twous premye sekou.
- Yon siflèt pou mande èd.
- Yon telefòn selilè ki chaje ak yon batri sekou pou li.

Prepare fanmi w. Pale ak fanmi w sou plan ijans lan. Koute nouvèl yo konsènan nenpòt tanpè k ap pwoche. Gade televizyon an, koute radyo a oswa gade sou Entènèt. Koute sirèn sekou yo oswa siyal avètisman yo. Pran dokiman ki enpòtan yo (tankou testaman oswa paspò) avè w.

Ti bèt ou yo bezwen yon plan tou. Prepare yon plan evakyasyon pou ti bèt ou yo tou. Si w kite yon bèt pandan oswa apre yon siklòn, li ka blese oswa pèdi. Si w se mèt bèt la, se ou ki responsab chèche konnen ki kalite refij ak èd ki disponib nan zòn nan pou ti bèt la.

Prepare w nan domèn medikal. Prepare yon lis ki gen tout medikaman sou preskripsyon w yo. Chèche gen ase medikaman pou omwen 30 jou pou medikaman yo pa fini. Si ou menm oswa yon manm fanmi w resevwa swen sante lakay ou oswa si nou bezwen kouran pou rete an vi, prepare yon plan ijans alavans ak PCP ou. Asire w ou gen yon iglou ak glas ki disponib pou medikaman ou sere nan frijidè yo. Kenbe kat idantifikasyon w antanke manm Prestige Health Choice ak kat sekirite sosyal ou toupri w.

Sous: "What to Do Before the Tropical Storm or Hurricane", National Weather Service (nou konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <http://www.nws.noaa.gov/om/hurricane/plan.shtml>.

"Basic Disaster Supplies Kit", Ready.gov (nou konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <https://www.ready.gov/build-a-kit>.



Pa bliye al kay doktè w talè konsa!

Prestige Health Choice vle w rete an sante. Youn nan fason ki pi fasil pou w fè sa se pran randevou yon yon vizit swen prevantif kay doktè prensipal ou (primary care provider, PCP) pandan sis premye mwa chak ane. Kit se pran vaksen kont grip, kit se tès depistaj, kit se egzamen fizik, swen prevantif yo ka ede w rete an sante toutotan sa posib.

Swen prevantif yo gen ladan yo egzamen regilye, tès depistaj ak vaksinasyon (piki). Kalite swen sa yo ka ede w dekouvri yon pwoblèm sante anvan li vin grav. Mande PCP ou ki swen k ap pi bon pou ou.

Dis rezon ki fè se pa timoun sèlman ki bezwen vaksen

Daprè National Foundation for Infectious Disease, ou toujou bezwen vaksinasyon lè w nan laj adilt. Iminite ou te resevwa nan vaksen ou te pran lè w te piti gendwa febli, epi ka gen lòt maladi oswa nouvo maladi ki mete sante w an danje. Men dis rezon ki fè ou ta dwe kontinye pran vaksen lè w nan laj adilt:

1 Maladi vaksen yo ka anpeche w pran pa disparèt.

Viris ak bakteri nou bay vaksen pou yo e ki lakòz maladi ak lanmò toujou egziste. San pwoteksyon vaksen yo bay, nou te ka wè plis epidemi ak plis maladi ki grav.

2 Vaksen yo ka ede w rete an sante.

Prevention rekòmande kontinye pran vaksen pandan tout lavi w. Yo gendwa pwoteje w kont anpil enfeksyon. Lè w pa pran vaksen, ou vin vilnerab devan maladi tankou zona, maladi nemokòk (nemoni), enfliyenza (grip), viris papiyòm imen (HPV), ak epatit B.

3 Vaksen gen menm enpòtans avèk manje ak egzèsis pou sante w.

Menm jan ak manje manje ki bon, fè egzèsis ak fè egzamen regilye kay doktè w, vaksen yo jwe yon wòl ki enpòtan anpil pou ede w rete an sante. Se youn nan bagay ki pi senp, ki pi fasil e ki gen mwens danje ou ka fè pou pwoteje sante w.

4 Vaksen ka sove lavi w.

Enfeksyon vaksen yo ka anpeche w pran se enfeksyon ki danjere.

5 Vaksen yo se bagay ki gen sekirite.

Yo teste vaksen yo ak anpil atansyon, menm jan ak lòt medikaman, pou asire yo yo pap danjere pou ou.

6 Vaksen yo pap ba w maladi yo sipoze anpeche w pran.

Ou pa ka pran yon maladi nan yon vaksen. Gen kèk vaksen ki gen selil viris ki mouri ladan yo, men li enposib pou pran yon maladi akoz bagay sa yo.

7 Menm moun ki jèn e ki an sante yo ka vin malad anpil.

Leplisouvan, timoun ki poko ap mache ak moun ki granmoun yo gen pli s chans pran yon enfeksyon ki grav oswa sibi komplikasyon. Sepandan, se nenpòt moun ki ka pran yon maladi yo te ka evite si yo te pran yon vaksen. Si w jèn, lèfini ou an sante, vaksen yo ka ede w rete an sekirite.

8 Maladi vaksen yo ka anpeche w pran se maladi ki koute chè.

An mwayèn, yon moun ka gripe pandan 15 jou. Sa vle di ou pap travay pandan plizyè jou.

9 Lè w malad, fanmi w ka vin malad tou.

Yon maladi vaksen yo te ka anpeche w pran e ki fè w malad pandan yon semèm oswa de semèm gendwa mòtèl pou pitit ou yo, pitit pitit ou yo oswa paran w yo si yo pran l tou. Lè w vaksine, se pa tèt ou sèlman w ap pwoteje, se fanmi w tou.

10 Fanmi w ak kolèg travay ou yo bezwen w.

Nan peyi Etazini, chak ane, gen plizyè milyon adilt ki tonbe malad alòske yon vaksen te ka evite sa. Konsa yo pa ka al travay epi yo pa ka pran swen moun ki bezwen yo, tankou pitit yo ak paran yo ki granmoun.

Sous: "10 Reasons To Be Vaccinated", National Foundation for Infectious Diseases (nou konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <http://www.adultvaccination.org/10-reasons-to-be-vaccinated>.

Sal ijans oswa sant swen rapid: ki kote m ta dwe ale?

Nou bay sante w ak sekirite w anpil enpòtans. Ou pa bezwen okenn otorizasyon nan men Prestige Health Choice pou w resevwa swen nan yon sitiyasyon ijans. Lopital la pa gen dwa pou l refize ba w swen. Se sa lalwa mande. Sepandan, si w ale nan sal ijans lan, tanpri rele PCP ou pou pran yon randevou suivi sou 24 èdtan.

Enfòmasyon debaz sou sal ijans

- An 2011, te gen anviwon 136,3 milyon moun ki te al nan sal ijans nan peyi Etazini.¹
- Rezon ki fè plis moun te ale nan sal ijans lan se doulè nan vant ak nan abdomèn.²
- An 2013, sa yon vizit nan sal ijans lan koute an mwayèn pou plis pase 8 000 pasyan nan peyi a se \$2,168.³

Ale nan sal ijans pou	Ale nan sant swen rapid pou
Zo kase, atikilasyon ki deplase	Sentòm ki parèt ti kras pa ti kras
Koupe ki antre fon e ki mande pwèn kouti	Fouli
Blesi nan tèt oswa nan je	Malgòj
Chanjman ki parèt bridsoukou nan eta mantal la	Enfeksyon irinè
Endispozisyon oswa pèt konesans	Iritasyon po san lafyè
Senyen ki pa kanpe	Ti opresyon
Senyen nan vajen pandan gwosès	Yon bèt ki mòde w
Vomisman san rete	Maloje
Gwo boule	Doulè nan zòrèy
Kriz san yo pa jwenn dyagnostike w pou malkadi	Pa rive pran yon randevou ak PCP ou nan menm jou a

1. Richard Niska et al., "National Hospital Ambulatory Medical Care Survey: 2007 Emergency Department Summary," Centers for Disease Control and Prevention, doi:10.1037/e587172010-001.

2. Ibid.

3. Lindsay Abrams, "How much Does it Cost to Go to the ER?" *The Atlantic*, 28 fevriye, 2013, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/02/how-much-does-it-cost-to-go-to-the-er/273599/>.

Jwenn rekonpans lè w rive amelyore sante w

Èske w te konnen pwogram konpòtman ki bon pou lasante nou an fè pati avantaj sante w yo? Nou bay manm yo kat kado \$10, \$20, \$30, oswa menm \$50 pou Subway, Publix ak Walmart, jis lè yo fini nenpòt nan katòz pwogram konpòtman ki bon pou lasante nou yo. Men pwogram sa yo:

- Pwogram jesyon swen pou sispenn fimèn.
- Pwogram jesyon swen pou pèdi pwa.
- Pwogram jesyon swen pou abi alkòl oswa sibstans.
- Vizit suivi pou sante konpòtmantal.
- Tès depistaj pou dyabèt.
- Egzamen je pou moun ki gen dyabèt.
- Vizit matènite.
- Vizit pòs-patòm.
- Vizit kay doktè pou timoun ki pa malad.
- Vizit kay doktè pou adolesan ki pa malad.
- Pwogram swen dan.
- Tès depistaj pou plon.
- Tès depistaj pou kansè tete.
- Tès depistaj pou kansè sèvikal.
- Aksè adilt nan sèvis prevantif oswa anbilatwa.

Nenpòt moun ka jwenn byenfè lè l adopte konpòtman ki bon pou lasante. Nou bay manm Prestige Health Choice yo pwogram sa yo gratis. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou pwogram konpòtman ki bon pou lasante nou an sou Entènèt nan www.prestigehealthchoice.com/member/eng/healthresources/healthy-behaviors. Epitou, ou ka rele ekip Sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (711 pou moun ki pa tande byen yo)**.

Health and wellness or prevention information
Información de la salud y el bienestar o preventiva
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon
konsènan sante ak byennèt

PRES_18199065 ak M1352_1804

CARE CONNECTION

PRENTAN 2018

BATI LAVI AN SANTE

Yon bon sante depann de yon bon kominikasyon

Pa gen pwoblèm pou w poze kesyon lè w al kay doktè w. Lè w poze kesyon, sa ka fè w jwenn pi bon swen. Lè w pale ak doktè w, nou vin gen plis konfyans youn nan lòt. Sa ka ba w pi bon rezilta, plis kalite, plis sekirite ak plis satisfasyon.

Youn nan pi bon fason ou ka kominike se poze kesyon. Yon ti kesyon tou senp ka ede w santi w byen e li ka ede w pi byen pran swen tèt ou. Men kèk kesyon ou gendwa poze pwochen fwa w al kay doktè w.¹

1. Poukisa mwen bezwen fè tès la?
2. Konbyen fwa ou te fè pwosedi sa a deja?
3. Ki lè m ap jwenn rezilta yo?
4. Poukisa mwen bezwen tretman sa a?
5. Èske gen lòt tretman ki disponib?
6. Ki komplikasyon mwen gendwa sibi?
7. Ki lopital ki pi bon pou bezwen m yo?
8. Ki jan w ekri non medikaman sa a?
9. Èske m ap gen efè segondè?
10. Èske medikaman sa a ap fè efè ak medikaman mwen gentan ap pran yo?

1. "The 10 Questions You Should Know," Agency for Healthcare Research and Quality (nou konsilte dokiman sa a nan 16 avril 2018), <https://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/10questions.html>.