

byennèt epi oumenm

Bilten w antanke manm Aetna Better Health®

JESYON KONDISYON



BEZWEN RENOUVLE?

Ou dwe renouvle kouvèti ou a chak ane. Chèche avi pou renouvèlman w lan nan kourye lapòs. Ale sou aetna.com/su25ny-1fr oswa eskane kòd QR la pou aprann plis.



Fason pou kenbe kè w djanm

Kè w se youn nan pati ki pi enpòtan nan kò w. Men yon gid pou kèk pwoblèm kè moun genyen pi souvan. Epitou, fason pou pran swen kè w ak kisa pou w fè si w santi gen yon bagay ki pa anfòm.

Pwoblèm kè moun genyen pi souvan

Tansyon wo (High Blood Pressure, BP). Sa rive lè fòs ki ap pouse san w nan veso sangan yo vin twòp fò. Rive yon lè, li kapab andomaje veso sangan yo epi lakoz yon seri pwoblèm tankou, maladi kè, maladi ren, estwok ak plis toujou.

Maladi kè. Sa kapab vle di anpil pwoblèm diferan, tankou:

- Atè yo bouche (lè gen kolestewòl ki vin gonfle epi ki bloke sikilasyon san an)
- Batman kè ki pa nòmal
- Kriz kadyak

Kolestewòl wo. Kolestewòl se yon grès ki kapab vin gonfle nan atè yo epi bloke sikilasyon san an.

Tès depistaj pou sante kè

Menm jan ou konn ale lakay

dantis pou verifye dan w, ou bezwen ale lakay founisè swen prensipal ou a (Primary Care Provider, PCP) pou verifye kè w. Li kapab asire l kè w an sante, lè li fè yon seri tès tankou yo:

- **Kontwòl tansyon:** Mezire presyon san an ap fè nan atè yo
- **Tès kolestewòl:** Verifye ki kantite kolestewòl ki gen nan san w

Kè istwa kontinye nan paj 2 a



Aetna Better Health®
of New York

Ou gen kesyon sou plan sante w la?

Rele Sèvis Manm yo nan **1-855-456-9126 (TTY: 711)**, 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn. Oswa ale sou **AetnaBetterHealth.com/newyork**

Kè istwa a ap kontinye

- **Elektwokadyogram (Electrocardiogram, EKG oswa ECG):** Yon tèst dyagnostik ki siveye aktivite elektrik ki gen nan kè w

Fè tèst depistaj sa yo regilyèman pou detekte pwoblèm yo byen bonè, anvan yo vin pi grav.

Medikaman ki enpòtan pou sante kè a

Si kè w pa an sante jan li ta dwe ye a, founisè w la kapab preskri w medikaman pou ede w.

Li vrèman enpòtan pou w pran medikaman w yo egzakteman jan founisè w la di w pran yo a.

Men de (2) kalite medikaman yo preskri pi souvan pou ede w kenbe kè w an sante.

Statins (pou kolestewòl ki wo): Sa yo se medikaman ki ap ede w diminye kantite kolestewòl ki gen nan san w. Sa kapab ede w anpeche atè w yo vin bouche.

Antagonis pou sistèm renin-anjyotensin (Renin-Angiotensin System, RAS) (pou tansyon wo):



Medikaman sa a ede w kontwole tansyon w lè li detann veso sangen w yo.

Siy ki montre gen ijans

Pafwa, kè w kapab ba w yon seri siy ki montre gen yon bagay ki pa nòmal. Si w gen nenpòt nan sentòm sa yo, rele **911** oswa ale nan yon sal dijans:

- Doulè nan pwatrin
- Difikilte pou respire
- Endispoze oswa tèt vire sanzatan

Konsèy pou sante kè w

Li kapab fasil pou w pran swen kè w lè w suiv yon seri etap byen senp.

- Manje aliman nitritif tankou fwi, legim, grenn antye ansanm ak vyann ki pa gen grès. Epi, fè atansyon ak aliman sale, ki kapab ogmante tansyon w.
- Rete aktif lè w al mache oswa lè w fè nenpòt kalite egzèsis ou renmen.
- Pa fimen, epi eseye rete lwen moun ki ap fimen.
- Jwenn fason pou jere estrès ou. Esaye fè egzèsis respirasyon oswa meditasyon.
- Ale lakay founisè swen prensipal ou a pou fè tchekòp ak tèst depistaj regilye.

Nou bay vi prive w anpil enpòtans

Nou pwoteje enfòmasyon sante pèsònèl ou yo (Personal Health Information, PHI). Ladan, gen ras ou, orijin etnik ou, lang ou pale, oryantasyon seksyèl ou ak enfòmasyon sou bezwen sosyal ou. Nou pataje enfòmasyon w yo sèlman lè sa nesèsè epi jan lalwa pèmèt sa.

Ou gen dwa sou done sante w yo. Ladan, gen fason nou itilize yo epi ki moun ki gen aksè ladan yo. Ale sou **[AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/better-health/health-optimization-disclaimer.html)** pou aprann plis sou dwa konsènan vi prive w yo ak fason nou pwoteje done w yo.

Enskri nan Healthix. Bay Healthix konsantman w, vle di manm ekip swen w lan kapab pataje enfòmasyon yo byen fasil youn ak lòt, sa ki amelyore kalite ak sekirite swen w yo. Ale sou **[AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/newyork/member-materials-forms.html)** pou enskri.

5 siy byen bonè ki montre pèt oditif

Zòrèy ou ede w tande epi li ede w santi monn ki toutotou w la. Men senk siy konsènan pèt oditif, ou pa dwe iyorè.

1 Li difisil pou w tande kote ki gen anpil bri yo

Tank w ap vin pi gran, kapasite pou w tande lè gen bri ki ap fèt pa anba yo kapab vin pi mal. Epi, sa kapab lakoz li difisil pou w konprann lòt moun yon seri kote tankou restoran oswa gwo reyinyon yo. Èske sa deja rive w pou w mande lòt moun repete sa yo di oswa èske li konn difisil pou w tande kote ki gen anpil moun? Se kapab moman pou w verifye zòrèy ou.

2 Ou ogmante volim televizyon oswa radyo a

Ofiramezi fason w tande ap vin pi mal, ou kapab bezwen son ki pi fò pou w tande pi klè. Li kapab pa sonnen fò pou ou. Men, petèt fanmi w oswa zanmi w yo te fè kèk kòmante pou di volim nan twò fò?

3 Ou gen son ki ap bougonnen nan zòrèy ou

Yo rele sa akoufèn. Se yon pwoblèm ki lakoz ou tande yon seri bougònman oswa son ki pa egziste. Se kapab sifleman oswa bougònman.

4 Ou pa tande byen

Ou kapab kòmanse rate kèk mo. Oswa ou kapab gen difikilte pou konprann moun nan telefòn. Se paske pèt oditif la souvan afekte kèk son plis pase lòt son, sa ki lakoz li vin pi difisil pou w tande.

5 Ou santi w poukont ou

Ou kapab kòmanse evite sitiyasyon sosyal yo paske li difisil pou w tande epi pale. Sa kapab fè w santi w poukont ou, sa ki kapab nui sante w an jeneral.

Pèt oditif la kapab vini tou dousman. Mande doktè w fè yon egzamen zòrèy chak ane pou ou, yon fason pou ede w detekte pwoblèm yo byen bonè. Li kapab devlope yon plan pou ralanti pèt oditif la. Oswa li kapab ofri yon seri tretman pou amelyore fason w tande.

Sezon grip la ap pwoche

Pwoteje tèt ou lè w pran piki kont grip ou a byen bonè. Ou kapab pran piki kont grip la depi nan mwa septanm. Pale ak doktè w pou konn kilè pou w pran pa w la.



Èske nimewo telefòn oswa adrès ou chanje?

Rele Sèvis Manm yo ak biwo Medicaid nan lokal ou a pou mete enfòmasyon kontak ou yo ajou. Konsa, nou kapab kontakte w pou ba w enfòmasyon enpòtan konsènan plan w lan.



Rezon ki fè terapi bon pou tout moun



Kit se nan bon moman kou nan move moman, lè w konsilte yon terape, sa kapab ede w mennen yon vi ki gen plis kè kontan, epi ki pi an sante. Men, kèk fason sanzatan terapi a kapab ede w amelyore byennèt ou.

✓ Li kapab amelyore relasyon w

Nou gen tout kalite relasyon — avèk patnè nou, pitit nou, paran nou epi ak kòlèg travay nou. Malantandi ak peryòd difisil se bagay nòmal pou yo tout. Terapi kapab ede w konekte plis toujou avèk moun ki nan lavi w. Yon terape kapab ede w jwenn fason pou w konprann emosyon lòt moun epi pou w kominite pi byen.

✓ Sa kapab ede w jere pwoblèm medikal ou yo

Depresyon ak enkyetid rive moun ki gen maladi kwonik tankou dyabèt ak maladi kè yo, souvan. Epi, yon move sante mantal kapab fè li difisil pou jere maladi w la. Pale ak yon terape kapab ede w:

- Rete sou bon chemen tretman an
- Konsantre sou swen tèt ou
- Rete lwen move abitud tankou fimen oswa bwè alkòl
- Mande èd

✓ Li kapab ede w atenn objektif ou yo

Nou tout gen rèv ak objektif — manje aliman ki bon pou sante, santi vrèman anfòm, jwenn yon nouvo travay. Si w santi w bloke, yon terape kapab ede w sispann vye chema ak abitud ki anpeche w avanse yo. Li kapab ede w kreye yon plan pou w pousuiv objektif ou yo. Epi, li kapab ba w konsèy pou w rete motive. Se yon seri bagay nou tout bezwen nan diferan moman nan lavi a.

Konn siy pwoblèm itilizasyon sibstans yo

Nenpòt moun kapab tonbe nan adiksyon — adolesan, jèn granmou, menm granmoun. Epi, etandone yo kapab konfonn sentòm yo ak kèk lòt pwoblèm, yo pa toujou fasil pou repere. Men kèk siy komen pou w siveye.

- Chanjman nan abitud ijyèn ou oswa pa enkyete w pou aparans ou
- Dòmi plis oswa mwens pase nòmal
- Rete lwen zanmi ak fanmi w oswa frekante yon gwoup zanmi ki diferan
- Chanjman imè oswa konpòtman
- Absan lekòl, nòt yo bese oswa pa enterese nan aktivite yo
- Pwoblèm lajan san eksplikasyon, oswa ou remake gen lajan ak bagay ki manke lakay ou
- Chanjman nan sante fizik, tankou pèdi pwa oswa pran pwa sanzatan

Si w remake kèk nan siy sa yo lakay yon moun pwòch ou, eseye pale avèk li konsènan pwoblèm nan. Sonje pou w pale avèk li ak konpasyon epi yon fason ki kirye, san w pa jije li.



Jwenn plis konsèy pou yon vi ki an sante.

Eskane QR kòd la oswa ale nan **aet.na/su25ny-0** pou navige nan bibliyotèk sante ak byennèt nou an. W ap jwenn atik ki chaje ak enfòmasyon pou ede w santi w pi byen.

Ki fason depresyon aji lakay moun ki granmoun yo — epi kijan pou w ede yo

Depresyon se pa yon bagay nòmal nan vyeyisman. Men, li kapab afekte granmoun yo. Epi, moun ki entènè lopital oswa ki dwe jwenn swen sante adomisil yo genyen li pi souvan.

Bagay enpòtan pou w sonje: Depresyon se yon maladi ki kapab trete. Yonfwa ou fin konn kijan pou rekonèt sentòm depresyon yo, ou kapab ede tèt ou oswa yon moun pwòch ou pran yon seri mezi pou santi w pi byen.

Siy depresyon lakay granmoun

Li kapab pi difisil pou detekte depresyon lakay moun ki aje yo. Byen souvan, moun yo konsidere kèk sentòm depresyon tankou fatig, kòm bagay ki fè pati pwosesis nòmal lè yon moun ap vyeyi. Epi tou, depresyon kapab lakoz yon seri chanjman koyitif ki kapab sanble ak demans. Men lòt siy pou w siveye:

- Manje plis oswa mwens pase nòmal
- Santi w sanzespwa oswa dezespere
- Pa enterese nan aktivite ou te renmen fè
- Pwoblèm pou dòmi
- Difikilte pou konsantre, pou sonje yon seri bagay oswa pou pran desizyon

Fason ou kapab ede

Si w sispèk moun pwòch ou a kapab fè depresyon, gen kèk fason ou kapab ede:

- Ankouraje li pale avèk doktè li. Li kapab fè dyagnostik depresyon an epi elimine lòt koz sentòm yo. Epi, li kapab sijere yon seri tretman tankou medikaman oswa terapi.
- Pale avèk li regilyèman. Lè yon moun ret poukont li, sa kapab lakoz depresyon an vin pi mal. Fè aranjman pou w vizite li oswa pou w rele li regilyèman. Eseye planifye yon seri aktivite amizan pou nou fè ansanm. Si w kapab, fè yon bagay ki aktif nan domèn fizik. Mouvan kapab ogmante imè.
- Ede li pran swen tèt li. Lè yon moun manje byen, li fè egzèsis epi li dòmi ase, sa kapab ede li diminye depresyon. Mande si w kapab ede li devlope yon bon abitud sante.



Aprann plis sou plan w lan gras ak manyèl pou manm ou a.

Ale sou aet.na/su25ny-2fr oswa eskane QR kòd la pou wè li anli.

Oswa rele Sèvis Manm yo pou yo voye youn pou ou nan kourye lapòs.

Fè repa pi fasil grasa metòd asyèt pou dyabetik yo

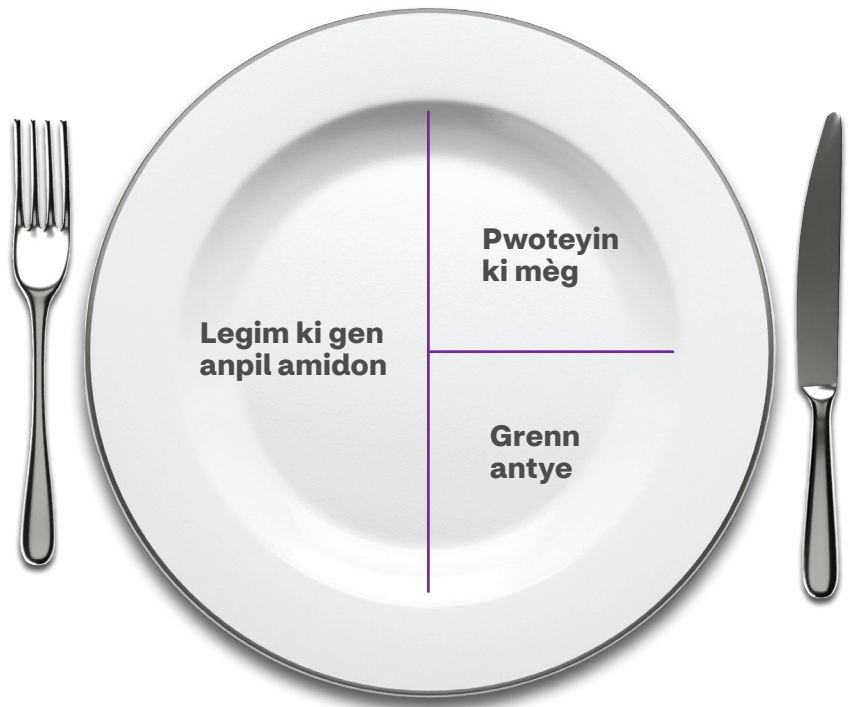
Viv ak dyabèt pa dwe anpeche w pran plezi nan repa ki gou anpil! Fason byen senp sa a pou ranpli asyèt ou, kapab ede w kenbe to sik nan san w nan yon nivo ki estab:

✓ Ranpli mwayen nan asyèt ou avèk legim ki pa gen amidon tankou legim fèy vèt, pwavwon, bwokoli, kouj ete, kawòt, chou ak plis toujou.

✓ Ranpli yon ka nan asyèt ou ak pwoteyin mèg tankou vyann poul, pwason, tofou oswa ze.

✓ Ranpli dènye ka nan asyèt ou a ak aliman ki gen anpil glisid, tankou:

- Grenn antye
- Legim ki gen anpil amidon (tankou pòm detè, mayi oswa ti pwa)
- Fwi
- Pwa



Metòd asyèt la se yon fason fasil pou kontwòle nivo glisid ou toutpandan w ap manje anpil pwoteyin, fib, vitamin ak mineral. Eseye li avèk resèt senp sa yo.

LEGIM SOTE

(sèvi 2)

1 gwo kiyè luil

3 tas legim melanje ki fre oswa ki konjele (tankou kawòt, pwavwon, bwokoli)

2 ze

2 gwo kiyè sòs teriyaki (chèche opsyon ki pa gen anpil sodyòm)

1 tas diri mawon ki kuit

Ochwa: Vyann poul, tofou oswa lòt pwoteyin

Chofe luil la nan yon gwo chodyè sou dife ki cho. Ajoute legim melanje a epi kite li kuit pandan 5-7 minit. Deplase legim nan mete sou kote chodyè a epi kase ze yo sou lòt bò a. Brase li byen vit pou fè yo bwouye, epi melanje yo ak legim yo. Ajoute sòs teriyaki a ak pwoteyin yo, si w vle. Sèvi li sou diri mawon ki kuit.

BWOCHÈT POUL AK LEGIM GRIYE

(sèvi 2)

2 pwatrin poulè san zo epi san po, ki koupe an fòm kib

1 pwavwon, ki koupe fè moso

1 konkonm, ki koupe an wondèl

1 zonyon wouj, ki koupe fè moso

2 gwo kiyè luil doliv

1 ti kiyè nan epis oswa fèy plant ou pi renmen an

Ochwa: grenn pita konplè ak yogout pou sèvi

Chofe griyaj oswa chodyè w la nan dife vif mwayen. Pike vyann poul la ak legim yo nan bwòchèt la. Nan yon ti bòl, melanje luil doliv la ak epis yo oswa fèy plant lan. Badijonnen bwòchèt la ak luil melanj lan. Griye bwòchèt yo pandan 10-12 minit, pandan w ap vire yo tanzantan. Sèvi li avèk pen pita abaz grenn antye epi ak yon ti kiyè yogout.



Repons pou KESYONÈ

Ki nivo konesans ou genyen nan kesyon sante?

Konesans nan kesyon sante vle di kapab jwenn, konprann epi itilize enfòmasyon debaz sou sante. Yon bon konesans sou kesyon sante kapab ede w jwenn swen w bezwen, lè w bezwen li. Jwenn rezilta w yo nan kesyonè ki anba a

1

Ki pi bon fason pou anpeche w gen grip la?

Repons: © Pran yon vaksen kont grip

Vaksen kont grip yo ede kò w devlope iminite kont viris grip la. Epi, wi, ou bezwen pran yon piki chak ane. Vaksen kont grip la fèt espesyalman pou lite kont souch ki pi kouran nan viris la chak ane. Li pi bon pou w pran vaksen kont grip ou a nan kòmansman otòn, anvan sezon grip la kòmanse.

2

Konbyen fwa granmoun yo dwe al fè tchekòp lakay founisè swen prensipal yo a (PCP)?

Repons: Ⓐ Omwen yon (1) fwa chak ane

Tchekòp regilye yo kapab ede yo detekte pwoblèm sante yo byen bonè epi rete ajou anrapò ak tès epi vaksen ki nesesè yo. Epi pa bliye fè PCP ou a konnen si w te ale nan swen dijans, sal dijans, oswa lakay lòt founisè. Konsa, li ap gen yon ide konplè sou eta sante w.

3

Kiyès nan bagay sa yo, yo kapab trete nan yon sant pou swen dijans?

Repons: Ⓓ Tout sa ki anwo yo

Sant pou swen dijans yo se bon kote pou pwoblèm ki twò ijan pou ret tann vizit yon PCP, men, ki pa mete lavi w an danje. Yo kapab trete blesi ki pa grav, maladi ki pa grav ak plis toujou. Si w pa fin sèten pou konnen ki kote pou ale jwenn swen, rele liy enfimyè 24 èdtan ki nan plan w lan. Yo kapab ede w fè pi bon chwa a.

4

Kisa w dwe fè si w bliye pran yon dòz medikaman?

Repons: Ⓓ Pale ak founisè w

Chak medikaman yo diferan. Li pi bon pou w pale ak founisè w si w bliye pran yon dòz. Sonje sa, ou bezwen pran tout medikaman w yo kòrèkteman pou w jwenn pi bon rezilta. Ladan, gen suiv enstriksyon tankou moman nan jounen an oswa si w dwe pran yo ak manje oswa san manje. Pale ak founisè w oswa famasyon w lan si w gen kesyon.

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。



Aetna Better Health® of New York
101 Park Ave., 15th Floor
New York, NY 10178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-17-01 (08/25)



KESYONÈ

Teste konesans ou sou kesyon sante

Èske w panse ou
konn kijan pou w
pran swen sante w?
Reponn ti kesyonè sa
a pou teste konesans
ou genyen sou sante.
Jwenn repons yo
nan paj 7 la.

← Jwenn repons
yo anndan an!

1

Ki pi bon fason pou anpeche w gen grip?

- (A) Pran antibyotik
- (B) Manje plis fwi ak legim
- (C) Pran yon vaksen kont grip
- (D) Ret anndan kay tout tan

2

Konbyen fwa granmoun yo dwe al fè tchèkòp lakay founisè swen prensipal yo a (PCP)?

- (A) Omwen yon (1) fwa chak ane
- (B) Sèlman si yo gen yon pwoblèm sante byen presi
- (C) Sèlman lè yo santi yo malad
- (D) Sèlman si yo gen plis pase 65 lane

3

Kiyès nan bagay sa yo, yo kapab trete nan yon sant pou swen dijans?

- (A) Enfeksyon nan kanal pou pipi
- (B) Yon blesi ki mande pou yo koud ou
- (C) Kè plen, vomisman ak/oswa dyare
- (D) Tout sa ki anwo yo

4

Kisa w dwe fè si w bliye pran yon dòz medikaman?

- (A) Pa bay tèt ou pwoblèm pou sa. Se pa yon gwo pwoblèm si w bliye pran yon dòz
- (B) Pran dòz la tousuit ou sonje sa
- (C) Pran 2 dòz pwochen fwa ou planifye pou pran li a
- (D) Pale ak founisè w