



Kisa ki Anndan I:

Rete ak MDwise pou Kouvèti a.....	1
Planifikasyon Swen yo Davans	2
Alèji yo	3
Anpwazonman ak Plon:	
Èske mwen ta dwe fè tès pou pitit mwen an?	4
Èske w tande pale de 9-8-8	4
Swen Gwosès	7
Kijan yo jere yon twoub abi sibstans.....	7
Pwogram Koneksyon Abòdab	8
Ouvèti Enskripsyon ak Redetèminasyon.....	8
WEIGHTwise: Pèdi Pwa	9
Enfòmasyon ki enpòtan nan	
Liv Manm ou an	10
Èd pou Kite Fimen.....	11
Konnen ki moun pou rele lè	
Ou Gen Yon Kesyon	11
Èske MDwise gen enfòmasyon pou kontakte w.....	12

etap pou

Byennèt

ETE 2023



Rete ak MDwise pou yon aisrans ki ale pi lwen posib

Kouvèti Medicaid ou a atravè MDwise pral ekspire. Administrasyon Sèvis Familyal ak Sosyal Indiana a (Family and Social Services Administration, FSSA) mande pou tout manm Medicaid regade enfòmasyon demografik yo a pou yo ka konsève asirans yo a. Renouvèlman plan asirans ou an ap pran sèlman kèk minit.

Pou w kenbe asirans sante ou aktif, ou bezwen:

1. Aktyalize enfòmasyon demografik ou yo ak revni ou sou pòtay FSSA a.
2. Voye ale tout dokiman yo mande yo.

Vizite pòtay FSSA a nan <https://fssabenefits.in.gov/bp/#/> jodi a pou ou ka kontinye jwenn aksè nan bon jan kalite swen sante ak avantaj atravè MDwise! Ou bezwen asistans? **Rele 833-414-1997.**

NURSE on-call

MDwise vle raple manm yo ke **yo ka rele yon enfimye ki sètifye 24 sou 24, 7 jou sou 7 gratis** atravè sèvis kliyan an nan **1-800-356-1204**. Manm yo ka chwazi opsyon #1 an, answit opsyon #4 la. Anplis pou jwenn aksè ak yon enfimye ki sètifye ansanm ak sèvis triyaj la, manm yo ka jwenn aksè ak yon bibliyotèk dokiman odio ki gen plis pase 100 sijè.

Planifikasyon Swen yo Davans: Direktif alavans

Lè w gen yon direktif alavans, sa vle di ou ekri volonte w konsènan tretman medikal y ap ba ou a. Enfòmasyon sa a ka ede lòt moun konnen sa pou yo fè si ou pa kapab pale pou tèt ou ankò.

Gen de kalite prensipal direktif alavans, yon testaman sou direktif sante w ak yon pwokirasyon dirab pou swen sante

Kisa direktif alavans yo kouvri?

Yon direktif alavans ka enpòtan si ou pa kapab kominike. Sa ka rive si w blese anpil oswa si w gen yon maladi grav.

San yon testaman sou direktif sante w ak yon ajan swen sante, se ka yon doktè oswa menm yon jij ki gen dwa pran desizyon sou swen sante w.

Kisa yon testaman sou direktif sante ye?

Yon testaman sou direktif sante mete alekri ki jan ou vle yo trete ou nan fen lavi ou. Pa egzanp, li di ki lè ou ta vle oswa ou pa vle doktè ou sèvi ak mezi pou yo kenbe w nan koma.

Lwa yo varye de yon eta a yon lòt sou lè yon moun ka refize yo kenbe l nan koma atravè testaman sou direktif sante li.

Malgre ke ou ka ekri pwòp testaman sou direktif sante w, konsèy legal yo ka itil tou. Sa plis enpòtan espesyalman nan eta kote yo pa rekonèt testaman sou direktif sante yo epi kote lwa ki an vigè yo pa klè.

Ki sa ki yon pwokirasyon dirab pou swen sante?

Yon pwokirasyon dirab pou swen sante se yon fòm legal kote ou chwazi yon moun pou pran desizyon medikal pou ou lè ou pa kapab pran yo pou tèt ou. Anjeneral yo rele moun sa a ajan swen sante w oswa prokiralè swen sante w.

Ajan swen sante w la ka pran desizyon medikal nan non w nan fen lavi w. Ajan ou a kapab pran desizyon tou nenpòt ki lòt lè ou pa ka pale pou tèt ou, tankou si ou blese grav nan yon aksidan.

Pou pran desizyon sa yo, ajan swen sante w la ka itilize enfòmasyon ki nan testaman ou, deklarasyon ou te fè nan tan lontan, ak sa ajan w lan konnen sou ou pèsònèlman. Ajan ou a ka bay konsantman l pou yo fè operasyon pou ou. Ajan ou a ka refize mete ou sou machin pou kenbe w nan koma. Ajan ou a ka mande pou yo debranche w, retire w nan koma.

Kilè ou ta dwe prepare yon direktif alavans?

Li pa janm twò bonè pou w prepare yon direktif alavans. Dokiman sa a ka aplike sizoka ou blese grav nan yon

aksidan. Gen yon direktif alavans vle di fanmi w ak zanmi w pa p al nan devine pou yo pran desizyon pou ou.

Gen kèk moun ki pa alèz pou yo gen yon direktif alavans, espesyalman yon testaman sou direktif sante.

Sa a ka rive akòz rezon relijye oswa espirityèl oswa akòz lòt kwayans. Si w chwazi pa gen yon testaman sou direktif sante w, fanmi w ak doktè w ta dwe respekte desizyon w.

E si ou chanje lide?

Ou ka chanje oswa anile direktif davans ou a nenpòt ki lè, w ap jis gen pou w ranpli yon nouvo fòm, oswa detwi fòm ou genyen ki egziste deja a, oswa tou senpleman mete moun k ap ba w swen yo okouran de sa.

Kijan ou ekri yon direktif alavans?

Gen kat etap enpòtan:

- Jwenn bon fòm pou eta ou a oswa itilize yon fòm inivèsèl ki te apwouve pa anpil eta. Nan pifò ka, doktè yo ap respekte volonte w menm si ou gen yon fòm ki soti nan yon eta diferan.
- Chwazi yon moun pou vin ajan swen sante w.
- Ranpli fòmilè yo epi fè yo notarye oswa chwazi yon temwen jan eta w la mande sa. Eta w la ka ofri yon rejis sou entènèt. Kidonk ou ka anrejistre direktif alavans lan sou rejis la pou founisè swen sante otorize yo ka jwenn li touswit.
- Asire w ke doktè w la, fanmi w yo ak ajan swen sante w la genyen kopi yo. Si w ap itilize yon fòm elektwonik, asire w doktè w la, manm fanmi w yo ak ajan swen sante w la gen enstriksyon sou fason pou yo jwenn li sou entènèt.

Ki kote ou ka jwenn plis enfòmasyon?

Pou plis enfòmasyon, tankou fòm pou eta w la, gade sitwèb CaringInfo(www.caringinfo.org/planning/advance-directives).

Sous: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Enfòmasyon sa yo pa ranplase konsèy medikal, Healthwise refize tout responsabillite ki ka dekoule nan itilizasyon enfòmasyon sa yo.



Alèji yo

Lè w gen alèji, sistèm defans kò w (sistèm iminitè) reyaji ak kèk bagay ki nan lè w respire a oswa ke w manyen, tankou pousyè oswa polèn. Bagay sa yo rele alèjèn, epi yo ka deklanche yon reyaksyon alèjik.

Si ou gen sentòm alèji, doktè ou a ka fè yon tès po pou jwenn kòz la. Pou fè tès sa a, doktè ou mete kèk alèjèn posib sou po ou pou wè kiyès ladan yo ki lakòz yon boul. Sa montre ak kisa ou alèji.

Pa gen gerizon pou alèji. Men, ou ka jere sentòm yo epi evite bagay ki deklanche alèji yo.

Pou alèji grav ki lakòz reyaksyon ki afekte tout kò yo (reaksyon anafilaktik), doktè ou a ka preskri yon piki epinephrine pou ou toujou gen avè w si ou ta gen yon reyaksyon grav. **Aprann kijan pou bay tèt ou piki a epi toujou genyen l avèk ou tout tan. Asire w ke li pa ekspire.**

Ki sa ki lakòz alèji yo?

Kòz komen nan alèji yo gen ladan yo:

- Polèn nan pye bwa, zèb, ak move zèb.
- Pousyè, akaryen, mwazi, ak po bèt kay (selil po ki mouri nan chat oswa chen).
- Ravèt.

Ki sentòm yo?

Sentòm alèji ki komen yo gen ladan yo:

- Estène, sitou nan maten.
- Yon nen k ap koule oswa larim ki koule nan fon gòj ou.
- Je k ap pike w oswa k ap bay dlo
- Zòrèy, nen, je, oswa gòj k ap pike w

Si ou fè alèji ak polèn, ou ka gen sentòm nan sèten moman nan ane a.

Si ou fè alèji ak yon alèjèn andedan kay la, tankou pousyè, ou ka gen sentòm tout tan.

Ki jan ou ka evite deklannchè yo?

Doktè w la ka ede w konnen kisa ki lakòz, oswa ki deklanche, alèji w yo. Evite bagay sa yo ka ede w anpeche alèji ou yo.

Men kèk konsèy:

Pa kite pèsonn fimen lakay ou.

Polèn

- Eseye rete andedan kay la lè kantite polèn yo wo. Tcheke sou entènèt pou w konnen nivo polèn nan zòn ou an. Si w pa ka rete andedan kay la, li ka itil pou w mete yon mask lè w deyò.
- Kenbe fenèt ak pòt yo fèmen. Evite itilize yon vantilatè lè gen fenèt ki louvri. Si w gen èkondisyone, asire w ke w



chanje oswa netwaye tout filtè yo regilyèman.

- Benyen apre w fin antre andedan kay la pou ede retire polèn nan cheve w ak nan po w.
- Sèvi ak dlo sale yo vann san preskripsyon pou ede w retire alèjèn nan nen ou apre ou fin soti deyò.

Pousyè ak akaryen

- Retire pousyè, pase aspiratè ak mòp souvan. Panse a debarase w de rido an twal, mèb an twal, ak tapi, ki kenbe pousyè. Kòmanse ak chanm ou pase plis tan nan yo yo.
- Sèvi ak yon pirifikatè pou lè ki gen yon yon filt espesyal pou lè (HEPA) epi mete yon filt HEPA nan aspiratè w la. Netwaye oswa ranplase filt yo regilyèman.
- Sèvi ak dra ak sak zòrye ki pa kenbe pousyè pou matla ak zòrye yo.
- Lave dra, sak zòrye, ak kouvrelti yo chak semèn. Sèvi ak detèjan, dlo cho oswa tyèd, ak yon sèch rad si sa posib.

Mwazi

- Debarase w de mèb, rido, oswa tapi ki gen sant mwazi.
- Evite fè jadinaj (sitou travay ak konpòs), koupe gazon an, oswa rache fèy yo.
- Netwaye saldeben, douch, ak rebò fenèt yo omwen yon fwa pa mwa. Pa sèvi ak pwodwi pou netwayaj, santibon pou kay, oswa dezodorizan ki ka pwovokesentòm alèji.
- Fèmen oswa evite kote ki imid, tankou espas sanitè, grenye, ak sousòl yo.
- Kenbe kanalizasyon ak drenaj ki bay sou deyò yo pwòp pou anpeche dlo fon pil nan yo epi kreye imidite anndan.
- Asire w ke vantilatè kizin ak saldeben yo epi sèch rad ou yo evakye lè a pa deyò. Kenbe vantilatè yo ak vantilasyon pwòp. Kenbe vantilatè yo ak bouch ayerasyon yo pwòp.
- Eseye rete andedan kay la lè kantite Mwazi yo wo.
- Benyen apre w fin antre andedan kay la pou w retire mwazi nan cheve w ak nan po w.

kontinye nan paj 6.



Anpwazonman ak Plon: Èske mwen ta dwe fè tès pou pitit mwen an?

Fèepistaj, oswa tès poupitit ou a pou anpwazonman ak plon ka ede anpeche li gen pwoblèm sante grav.

Anpwazonman plon rive lè pitit ou a respire oswa vale twòp plon. Plon se yon metal pafwa yo jwenn nan manje, pousyè, penti, ak dlo. **Anpil kay ki te bati anvan 1978 ka gen penti ki fèt ak plon.**

Yon timoun ka vale plon lè li manje kal anyen penti nan pousyè oswa tè oswa lèl moulen bagay ki pentire ak penti ki fèt a baz plon. Twòp plon nan kò a sitou pa bon pou timoun ki gen laj 6 lane ak pi piti. Se paske sèvo yo ap devlope byen vit epi kò yo absòbe plon an a yon pi gwo rit. **Li ka ralanti kwasans yon timoun epi lakòz:**

- Mank enèji, ak pèt apeti.
- Domaj nan sèvo oswa nan nè yo.
- Pwoblèm aprantisaj oswa konpòtman, tankou yo ipèaktif oswa agresif.

Plis kantite plon nan kò a pi wo, plis sentòm yo pi grav. Nan ka grav li ka lakòz kriz malkadi, paralizi, ak koma.

Poukisa tès depistaj la enpòtan?

Premye sentòm anpwazonman ak plon yo fasilman pase inapèsi epi yo ka sanble gen rapò ak lòt kondisyon. Kidonk, li enpòtan pou fè tès pitit ou a.

Tès pou plon pou pitit ou a:

- Kapab jwenn nivo plon yo anvan yo vin twò wo.
- Kapab ede pitit ou a jwenn tretman bonè. Sa ka anpeche pwoblèm sante ki grav ki gen rapò ak anpwazonman plon, tankou domaj nan sèvo.

- Li fasil pou fè epi li pa koute anpil.

Ki jan tès depistaj la fèt?

Depistaj pou plon kay timoun yo ka fèt ak yon senp tès san.

Ki lè timoun yo ta dwe teste?

Pale ak doktè pitit ou a pou konnen si pitit ou a ta dwe fè tès pou plon. Doktè a ka poze kesyon sou kondisyon lavi fanmi w ak jan n ap viv. Rekòmandasyon tès la ka depaann de de kote w ap viv, ki laj kay ou a, ak pwobalite pou pitit ou ate ekspozè a plon.

Timoun tout laj ta dwe fè tès si yo te ekspozè a plon oswa si yo gen sentòm ki ta ka koze pa anpwazonman ak plon.

Ki jan ou ka anpeche anpwazonman ak plon lakay ou?

- Fè tcheke prezans plon kay ou si ou panse lakay ou ka gen risk pou ekspozisyon a plon plon. Sa a se youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou anpeche anpwazonman ak plon. Rele National Lead Information Center nan 1-800-424-LEAD (1-800-424-5323) pou jwenn plis enfòmasyon ak yon lis resous nan zòn ou an.
- Lave men, bibwon, jwèt, ak sison pitit ou souvan.
- Pa kite pitit ou a manje tè oswa manje ki tonbe atè.
- Netwaye rebò fenèt yo ak ankadreman pòt yo ak planche yo souvan.
- Retire soulye ou oswa siye yo anvan ou antre lakay ou.
- Pa grate, sable, oswa boule bwa ki pentire sof si ou sèten li pa gen plon.
- Si w konnen penti a gen plon ladan l, pa retire l poukont ou.

- Si w gen yon pastani ki sèvi ak plon, deplase espas travay ou lwen lakay ou. Lave epi chanje rad ou anvan ou monte nan machin oswa retounen lakay ou.

Manje ak estokaj manje

- Bay pitit ou a manje ki gen ase fè ak lòt vitamin ak mineral. Yon rejim an sante fè li pi difisil pou plon antre nan kò a.
- Si w re-itilize sak plastik pou sere manje, asire w ke enpreston a/ sou deyò.
- Pa janm estoke manje nan yon bwat metal ouvè, sitou si bwat la pa te fèt Ozetazini.
- Pa prepare, sèvi, oswa estoke manje oswa bwason nan vè an seramik oswa an kristal sof si ou sèten yo pa gen plon.

Èske w gen nenpòt kesyon oswa enkyetid apre w fin li enfòmasyon sa a? Li se yon bon lide pou ekri yo epi mennen yo nan pwochen vizit doktè ou a.

Sous: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Enfòmasyon sa yo pa ranplase konsèy medikal, Healthwise refize tout responsabiltè ki ka dekoule nan itilizasyon enfòmasyon sa yo.

Èske w tande pale de liy kriz 9-8-8 la?

Liy kriz 9-8-8 la se yon liy dirèk ki te kreye pou ede moun ki gen pwoblèm ak sante mantal yo. Liy dirèk la te antre an sèvis an Jiyè 2022 epi li ofri yon aksè dirèk ak swen epi sipò ki plen pou nenpòt moun ki an detès ki gen rapò ak sante mantal – kit se panse swisid, kriz ki gen rapò ak sante mantal oswa ak abi sibstans, oswa nenpòt lòt kalite detès emosyonèl.

Liy kriz 9-8-8 la se yon nimewo telefòn ki fasil pou sonje epi konseye kriz ki resevwa fòmasyon ap koute, konprann, bay sipò epi pataje resous yo ap la pou reponn.

Moun yo ka rele oswa voye yon mesaj nan **988** oubyen ekri sou 988lifeline.org pou tèt yo oswa si yo enkyete pou yon moun yo renmen ki ka bezwen sipò akòz kriz.

Liy pou lavi a bay sèvis telefòn andurèk an Anglè ak Espanyòl, ansanm ak sèvis lang nan plis pase 250 lang lòt lang.

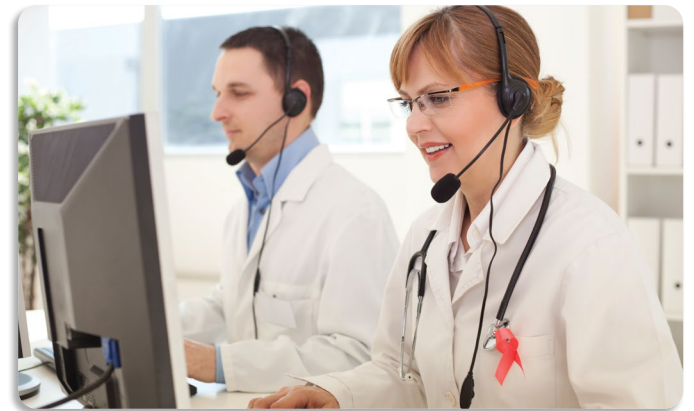
911 pa sou wout pou l disparèt, 988 se yon opsyon espesyalman pou nenpòt moun ki gen pwoblèm sante mantal. Yo dwe rele 911 pou lapolis, dife, ak ijans medikal. Men, si ou pa sèten, rele 911.

Tan pou Sondaj! Nou vle gen nouwèl ou

Prentan se peryòd sondaj pou manm nan MDwise yo. Nou itilize yon konpayi sondaj ki rele SPH Analytics. Y ap voye sondaj bay manm yo pa lapòs. Ou ka retounen sondaj la nan anvlop pre-adrese ak prepeye yo bay la. Manm yo ka chwazi tou pou yo fè sondaj la sou Entènèt. Lèt ou a ap ba w yon adrès sit entènèt pou w ale ak yon kòd espesyal pou w itilize. Si konpayi sondaj la pa jwenn repons ou, y ap rele w pou w fè sondaj la nan telefòn.

Ki sa ki nan sondaj la? Sondaj la poze w kesyon sou sèvis ou resevwa nan men MDwise ak doktè w yo. Repons yo pral di nou ki bon jan travay n ap fè. SPH Analytics pral rezime repons yo epi ba nou yon rapò. MDwise p ap konnen ki manm ki ranpli yon sondaj.

Si w resevwa yon sondaj pa lapòs oswa pa yon apèl nan telefòn, nou espere w ap pran kèk minit pou reponn kesyon yo. Nou vle konnen kisa manm nou yopanse de sèvis yo jwenn yo. **Nou vle sèvi ak repons yo pou fè amelyorasyon si sa nesèsè.**



- **FSSA: DMHA: 988 Indiana** - <https://www.in.gov/fssa/dmha/update-on-988-in-indiana/>
- **SAMHSA FAQs** - <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>
- **988 Lifeline** - <https://988lifeline.org/>



Po bèt

- Kenbe bèt kay ou yo deyò oswa omwen deyò chanm ou. Pa kite bèt kay ou a monte sou tapi oswa mèb yo.
- Lave souvan nenpòt tapi, kabann bèt kay, oswa tout lòt kote kote bèt kay ou a pase tan. Asire w ke chen ou yo benyen souvan.
- Sèvi ak filt pou kondui lè ak founo ou an. Sa a pral anpeche po bèt la deplase nan kay la. Sèvi ak filt ki gen gwo efikasite, epi netwaye yo epi ranplase yo regilyèman.
- Sèvi ak yon filtè HEPA sou aspiratè w la. Netwaye oswa ranplase filt yo regilyèman.

Ravèt yo

- Sèvi ak remèd ravèt pou debarase w de yo. Ravèt yo renmen rete kote ki gen sache papyè, jounal oswa bwat katon.
- Bouche kote ravèt yo ka antre lakay ou.

Deklarasyon afimatif konsènan ankourajman yo

JMDwise Medical Management pran desizyon otorizasyon alavans selon kalite swen ak règ kouvèti ki apwopriye yo. MDwise Medical Management pa resevwa ankourajman oswa rekonpans, finansye oswa otreman, pou pran desizyon refi epi yo pa jwenn rekonpans pou pran desizyon UM pou diminye itilizasyon sèvis pa manm MDwise yo.

Sous chalè

- Evite pwoblèm ki soti nan sous chalè lè yo lè w fè tcheke founo, aparèy pou chofe dlo, recho a bwa, chemine, ak foui a gaz yo chak ane.
- Pa sèvi ak gri oswa recho pòtab andedan kay la.
- Enstale yon detektè monoksid kabòn lakay ou.

Èske medikaman yo ka ede?

Medikaman pou alèji yo ka ede w kontwole sentòm ou yo, pou w ka santi ou pi byen.

Yo genyen ladan yo:

- **espre pou nen oswa konprimer** pou ede soulaje nen k ap bay dlo oswa bouche ak lòt sentòm.
- **gout pou je**, ki ka soulaje je pike oswa k ap bay dlo.

Timoun, granmoun ajè, moun ki ansent oswa k ap bay tete, ak moun ki gen lòt pwoblèm sante pa ta dwe pran medikaman san preskripsyon san yo pa konsilte yon doktè anvan.

Toujou swiv enstriksyon ki sou etikèt la oswa sou pake a lè w ap pran medikaman.

Iminoterapi

- Si alèji ou yo grav oswa li difisil pou ou pou w evite sa ki pwovoke yo, imunoterapi ka ede w.
- Pou tretman sa a, ou pran piki oswa itilize konprime ki gen yon ti kantite alèjèn ladan yo. Kò ou vin "abitye" ak alèjèn nan, kidonk, ou reyaji mwens ak li.
- Kalite tretman sa a ka ede anpeche oswa diminye kèk sentòm alèji.
- Pou w ka pran tretman sa a, premyeman ou bezwen konnen ak kisa w alèji.

Lè pou rele doktè ou

Pran yon piki epinephrine si:

- Ou panse ou gen yon reyaksyon alèjik grav.
- Ou gen sentòm nan plis pase yon pati nan kò a, tankou yon ti kè plen ak yon bouch ou k ap pike w.
- Apre w fin pran yon piki epinefrin, rele 911, menm si w santi w fè mye.

Rele 911 si:

- Ou gen sentòm yon reyaksyon alèjik grav. Sa yo ka gen ladan yo:
 - o , zòn ki anfle, wouj (itikè) sou tout kò ou yon sèl kou.
 - o Gòj anfle, bouch anfle, oswa lang anfle.
 - o Pwoblèm pou respire.
 - o Endispoze (pèdi konesans). Oswa ou ka santi w trè distrèoswa t santi w fèb, twouble, oswa ajite.
 - o Gwo doulè nan vant, kè plen, vomisman oswa dyare.
- Yo te ba w yon piki epinephrine, menmsi w santi w fè mye.

Rele doktè ou kounye a oswa chèche swen medikal imedyà si ou genyen:

- Yon gratèl oswa itikè (wouj, zòn sou po a).
- Demanjezon.
- Gonfleman
- Yon ti doule nan vant oswa kè plen.

Rele doktè ou si:

- Sentòm ou yo vin pi mal epi ou pa konnen poukisa.
- Medikaman ou yo pa ede sentòm ou yo, oswa ou gen efè segondè.
- Ou gen doule nan zòrèy oswa gwo demanjezon nan je ak nan nen.
- Ou gen yon tous oswa yon rim ki dire plis pase 1 a 2 semèn.
- Alèji ou yojennen lavi w.
- Ou gen doule nan nen ou (zòn sinis) oswa ou gen siy enfeksyon, tankou lafyèv.

Sous:

©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Enfòmasyon sa yo pa ranplase konsèy medikal, Healthwise refize tout responsabiltè ki ka dekoule nan itilizasyon enfòmasyon sa yo.

Swen Gwosès

Kòmanse swen gwosès ou nan premye trimès la trè enpòtan. Se kle pou w gen pi bon rezilta pou gwosès ou

a. Gen yon orè yo sijere pou vizit pou gwosès ou a..

- Yon vizit chak kat semèn jiskaske w gen 28 semèn.
- Soti nan 28 semèn rive 36 semèn, ou ta dwe al wè yon doktè yon fwa chak de a twa semèn.
- Depi w gen 36 semèn, ou ta dwe gen randevou chak semèn jiskaske w akouche.

Founisè w la ka bezwen wè w pi souvan. Li enpòtan pou w ale nan tout randevou w yo, menm si w santi w byen. Si w vle yo konsilte w andeyò vizit sa yo rele doktè w la. Yo ka mande w pou w vin nan klinik yo a, pou w ale nan swen ijans yo, nan sal ijans yo oswa ale nan sal akouchman dapre sa k ap pase. Sèvis jesyon swen yo disponib pou ede w. Ou ka rele sèvis kliyantèl la epi mande pou yon manadjè swen.

MDwise NURSEon-call disponib 24 èdtan pa jou nan **1-800-356-1204** epi peze **opsyon 4** pou w pale ak yon enfimyè.

Ki jan yo jere yon twoub ki gen rapò ak abi sibstans (SUD)



Jere yon Twoub Ki gen Rapò ak Itilizasyon Sibstans (SUD) vle di ede yon moun ki kontinye itilize dwòg oswa alkòl menm lè li fè l mal.

Pou jere SUD, gen diferan bagay ki ka fèt:

- 1. Jwenn èd pwofesyonèl:** Sa vle di pale ak yon doktè oswa yon espesyalis ki ka konnen ki jan pwoblèm nan grav epi planifye ki èd ki pou pote.
- 2. Sèvi ak medikaman:** Gen kèk medikaman ki ka ede kontbagay tankou anvi ak santi w malad lè w sispann pran dwòg oswa alkòl. Sa yo ka ede moun rete sou bon wout la epi viv pi byen.
- 3. Pale ak yon moun:** Yo rele sa terapi, epi li ka ede moun konnen poukisa yo itilize dwòg oswa alkòl epi jwenn pi bon fason pou jere pwoblèm yo.
- 4. Antre nan yon gwoup:** Lè w fè pati yon gwoup ak lòt moun ki gen menm pwoblèm, sa a ka ede moun yo santi yo pa poukont yo epi jwenn sipò nan men lòt moun.
- 5. Fè chwa ki an sante:** Manje bon manje, fè egzèsis, ak fè bagay pou detann yo ka ede moun yo santi yo pi byen epi pa gen anvi sèvi ak dwòg oswa alkòl.
- 6. Jwenn èd nan men fanmi:** Fanmi an ka ede lè yo la pou yon moun ki ap eseye ale mye epi lè yo ba yo sipò ak ankourajman.
- 7. Planifye pou lè bagay yo vin difisil:** Pafwa, moun nan ka kòmanse itilize dwòg oswa alkòl ankò menm apre yo fin eseye sispann li. Li enpòtan pou w planifye pou lè sa rive epi gen moun ki ede w travèse peryòd sa.

Sonje ou bezwen tan ak efò pou geri de yon SUD, men li posib avèk èd ak sipò ki apwopriye. Ou ka kontakte Sèvis Kliyantèl MDwise la nan 1-800-356-1204 pou mande pou yo refere w bay ekip Jesyon Swen nou an. Èd disponib soti 8 a.m. rive 8 p.m., lendi jiska vandredi. Oswa founisè k ap trete w la ka soumèt yon fòm sou non w pou yon referans pou jesyon swen - <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-physician-forms#enroll>.

Pwogram Koneksyon Abòdab

Pwogram Koneksyon Abòdab (ACP) ede konekte fanmi ki elijib yo pou peye sèvis entènèt yo bezwen pou travay, lekòl, swen sante ak plis ankò.

Pwogram Koneksyon Abòdab la bay:

- Jiska \$30/mwa rabè pou sèvis bann laj.
- Jiska \$75/mwa rabè pou fanmi ki sou tè tribal ki elijib yo.
- Yon rabè yon sèl fwa ki rive jiska \$100 pou yon laptop, yon òdinatè oswa yon tablèt yo achte nan men yon founisè k ap patisipe.
- Pwogram Koneksyon Abòdab la limite a yon rabè sousèvis chak mwa ak yon rabè sou aparèy pou chak fanmi.



Ki moun ki elijib?

Yon fanmi elijib pou Pwogram Koneksyon Abòdab la si revni fanmi an sse se nan oswa pi ba pase 200% Gid Federal nan zafè mPovrete a, oswa si yon manm nan fanmi an satisfè omwen youn nan kritè ki anba yo:

- Te resevwa yon Sibvansyon Federal Pell Grant pandan ane prim aktyèl la.
- Satisfè kritè elijiblite pou pwogram entènèt pou moun ki gen revni sèb yon founisè patisipan ki egziste deja
- Patipispe nan youn nan pwogram asistans sa yo:
 - o SNAP
 - o Medicaid
 - o Asistans Lojman Piblik Federal
 - o Revni Sekirite Siplemanntè (SSI)
 - o WIC
 - o Pansyon Veteran oswa Avantaj Sivivan
 - o Oswa Lifeline
- Patipispe nan youn nan pwogram asistans sa yo epi ap viv sou tè Tribal ki elijib yo:

- o Biwo Asistans Jeneral Afè Indiana
- o Tribi TANF
- o Pwogram Distribisyon Manje nan rezèv Endyen yo
- o Tribal Head Start (ki baze sou revni)

De etap pou w enskri

Ale sou <https://nv.fcc.gov/lifeline/> pou aplike oswa enprime yon aplikasyon pa lapòs.

Kontakte founisè k ap patisipe ou pi pito a pou w chwazi yon plan epi fè rabè a aplike sou bòdwo w la.

Kèk founisè ka gen yon aplikasyon altènatif ke yo pral mande w ranpli.

Fanmi ki elijib yo dwe aplike pou pwogram nan epi kontakte yon founisè k ap patisipe pou chwazi yon plan sèvis.

Rele 877-384-2575.

Oswa jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Koneksyon Abòdab la nan www.affordableconnectivity.gov.

Founisè Pwogram Koneksyon Abòdab yo <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Kontakte founisè ou pi pito a dirèkteman pou aprann plis sou plan yo pou patisipe nan Pwogram Koneksyon Abòdab la ak sèvis yo ka ofri nan kad pwogram nan



Enskripsyon Ouvè ak Redetèminasyon

Redetèminasyon Hoosier Healthwise

Manm Hoosier Healthwise yo rete enskri nan plan sante yo te chwazi a pou yon peryòd yon lane. Ou nan plan sante MDwise la. Nouvo manm yo gen 90 jou pou deside si yo vle rete nan plan MDwise la. Apre sa, w ap gen yon peryòd enskripsyon ouvè yon fwa pa ane. Pandan tan sa a, w ap gen yon lòt chans pou w chwazi yon nouvo plan sante. Yon fwa peryòd redetèminasyon an fini, w ap rete enskri nan plan sante w chwazi a pou rès peryòd 12 mwa a sof si w pèdi kalifikasyon pou Hoosier Healthwise ou a.

Redetèminasyon Healthy Indiana Plan an

Ane Benefis Manm Healthy Indiana Plan kòmanse 1ye janvye epi fini 31 desanm chak ane sivil. Peryòd Elijiblite w (Peryòd Redetèminasyon) se 12 mwa depi lè ou apwouve pou pwoteksyon an. Sa a ka diferan pou chak moun.

Rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204** si w gen nenpòt kesyon..

Pèdi pwa

Reyalizasyon pèdi pwa an sante se pa sou yon "rejim" oswa "pwogram" men sou mòd vi ki gen abitud alimantè ki an sante, aktivite fizik regilye, ak jesyon estrès. **Medikaman yo pran pou lòt kondisyon yo ka fè li pi difisil pou pèdi pwa tou.** Si w gen enkyetid sou pwa w oswa si w gen kesyon sou medikaman w yo, pale ak founisè swen sante w la.

Lè w ap eseye pèdi pwa, li natirèl pou vle li rive trè vit. Men, moun ki pèdi pwa gradyèl ak fiks (apeprè 1 a 2 liv pa semèn) gen plis chans pou kenbe pwa a.

Yon fwa ou te reyalize yon pwa ki an sante, konte sou manje ki an sante ak aktivite fizik pou ede w kenbe tèt ou an bòn sante alontèm

Pèdi pwa pa fasil, epi li mande angajman. Men, si w pare pou w kòmanse, nou gen yon gid etap pa etap pou ede w sou wout pèdi pwa epi amelyore sante w. Anvan w kòmanse sou gid la, li enpòtan pou w apwoche chanjman yo avèk konpasyon pou tèt ou epi konprann preparasyon w ak motivasyon w. **Kreye yon anvivònman ki bay sipò, t fizikman ak moun ki nan lavi ou, ka ede w reyalize objektif ou yo.**

Menm pèdi ti kras pwa ka trè benefik

Menm yon pèdi ti kras pwa, 5% a 10% nan pwa total kò ou gen chans rive nan pwodwi efè ki benefik pou sante w, tankou amelyorasyon tansyon w, kolestewòl nan san ou, ak sik nan san ou.



Pou egzanp, si ou peze 200 liv, yon pèdi pwa 5% se 10 liv, sa ki mennenpwa ou desann nan 190 liv. Pandan ke pwa sa a ka toujou nan fouchèty" twò gwo" a oswa "obezite" a, pèdi pwa modès sa a ka diminye risk ou genyen pou maladi kwonik ki gen rapò ak obezite.

Se konsa, menm si objektif la an jeneral sanble gwo, wè li kòm yon wwayaj olye ke yon destinasyon final. Ou pral aprann nouvo abitud manje ak aktivite fizik ki pral ede w viv yon vi ki pi an sante. Abitud sa yo ka ede w kenbe pèdi pwa ou a plis tan ap pase.

Sous:

CDC: Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi

Dezyèm Opinyon yo



MDwise konnen ki jan li enpòtan pou manm nou yo konnen yo te fè bon chwa konsènan sante yo. Ou ka pa kontan ak opinyon doktè ou a. Ou ka mande yon dezyèm opinyon. Li ta dwe soti nan yon lòt doktè nan rezo MDwise ou a. Rele sèvis kliyantèl MDwise lan si w bezwen èd. Nou ka ede w jwenn yon lòt doktè nan rezo a pou w ka jwenn yon dezyèm opinyon. Rele sèvis kliyantèl MDwise lan nan [1-800-356-1204](tel:1-800-356-1204) si w bezwen èd.

Yo bezwen otorizasyon alavans pou rezon sekirite, kèk medikaman sou preskripsyon oswa sèvis medikal

bezwen apwobasyon MDwise anvan ou jwenn yo. Yo rele sa otorizasyon alavans. MDwise p ap peye pou preskripsyon oswa sèvis la si doktè ou a pa jwenn otorizasyon alavans lè li nesèsè. Desizyon otorizasyon alavans yo baze sou swen ak sèvis ki apwopriye yo oswa sou rezon sekirite. Desizyon sa yo baze tou sou si wi ou non ou gen pwoteksyon. Doktè ak anplwaye ki pran desizyon otorizasyon alavans pa jwenn ankourajman oswa rekonpans pou pran desizyon sa yo. Yo pa resevwa pèman pou yo deside refize yon sèvis, oswa pou yo pran desizyon ki ka rann li pi difisil pou jwenn swen ak sèvis yo.



Enfòmasyon ki Enpòtan Nan Manyèl Manm ou an

Gen enfòmasyon ki enpòtan nan manyèl manm Hoosier Healthwise ak HIP ou a. Ou ka jwenn vèsyon ki pi ajou a sou MDwise.org. MDwise.org. **Sa gen ladan l:**

Dwa ak Responsablite w yo

MDwise bay aksè a swen medikal pou tout manm li yo. Nou pa fè diskriminasyon selon relijyon, ras, orijin nasyonal, koulè, zansèt, andikap, sèks, preferans seksyèl oswa laj.

Avantaj ak Sèvis pou Manm Hoosier Healthwise ak HIP

Lis konplè avantaj ak sèvis yo, ak sa ki pa kouvri yo, nan manyèl manm ou a epi ou ka jwenn li sou MDwise.org. Si w vle konnen pri yo anvan w jwenn sèvis medikal, tanpri vizite MDwise.org. Nou afiche yon lis sèvis medikal komen ak pri yo. Ou ka rele sèvis kliyan MDwise tou epi n ap fè rechèch sou li pou ou. Nou ap rele w apre pou fè w konnen pri a.

Men kèk nan avantaj ak sèvis ki enkli:

- Swen prevantif
- Bezwen espesyal
- Swen sante mantal ak konpòtmantal
- Ede jwenn doktè, lopital ak enfòmasyon sou yo
- Sèvis entèpretasyon si w bezwen enfòmasyon nan yon lòt lang
- Enfòmasyon sou sèvis famasi
- Enfòmasyon sou transpò
- Enfòmasyon sou sèvis oto-referans
- Ede w konnen kisa pou w fè si w malad oswa si w gen yon ijans (tankou apre lè)
- Ede w konnen ki frè oswa kopèman ou dwe peye(si w genyen)
- Enfòmasyon sou sèvis ki pa nan MDwise
- Ede w si w gen yon plent (plent)
- Ede ou si ou pa dakò ak desizyon pou rezoud plent ou a (apèl)

Enfòmasyon sou Nouvo Teknoloji Sante

MDwise panche sou nouvo pwosedi medikal ak konpòtemantal yo. Nou panche tou sou nouvo medikaman ak ekipman.

Pou ede nou fè sa, nou itilize:

- Ekspè
- Chèchè
- Desizyon gouvènmantral yo



Sa pèmèt nou konnen si yo san danje epi si nou ka bay manm nou yo li. Rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204** si ou gen nenpòt kesyon sou avantaj ou yo. Ou ka mande yon kopi enprime manyèl pou manm lan.



Ou bezwen plis enfòmasyon sou pwoteksyon ou an?

Vizite myMDwise nan MDwise.org/myMDwise kote ou ka enskri pou jwenn plis enfòmasyon sou kouvèti asirans ou ak reklamasyon ou yo. Ou ka rele sèvis kliyan MDwise tou nan 1-800-356-1204 si w gen kesyon sou avantaj ou yo.

Nou gen tou aplikasyon mobil myMDwise disponib pou manm nou yo.

- Ou vle tcheke kalifikasyon ou (enfòmasyon sou manm)?
- Gade estati yon reklamasyon medikal oswa famasi?
- Gade oswa voye pa imèl kat idantite w la?
- Jwenn yon doktè toupre lakay ou?

Ak aplikasyon myMDwise la, ou ka jere jere swen sante w pandan deplasman ou yo.

Telechaje l nan Magazen Aplikasyon an (App Store), ale nan Google Play oswa nan magazen aplikasyon (app store) telefòn ou an. Chache "MDwise" epi telechaje li.

Èd pou Kite Fimen

Fimen ak vaporizatè pa bon pou sante w. Itilizasyon tabak ka mennen nan anpil maladi ak lanmò.

Si w ap eseye sispann fimen, pa abandone! Kite yon abitud difisil. Pifò moun ki eseye kite fimen pa reyisi fè li premye fwa a. Si ou te eseye kite fimen san siksè, eseye yon nouvo bagay fwa sa a. Antanke manm MDwise, ou gen anpil opsyon ki disponib pou ede w kite fimen.



Pou jwenn nouvo lide sou fason pou kite oswa sipò pou kite fimen, ou ka rele Indiana's Tobacco Quitline (disponib 24 èdtan pa jou, sèt jou pa semèn) nan **1-800-QUITNOW** (1-800-784-8669). Ou ka ale anliy tou sou quitnowindiana.com. Anplis de sa, ou ka jwenn konsèy pou kite fimen lè w voye mesaj tèks nan **TEXT2Quit®** epi konekte ak **Quit Coach®** epi **Web Coach®** apati smatfòn ou.

Tcheke MDwise.org



Sit entènèt MDwise la se yon gwo resous pou manm yo.

Eske w konnen sa w ka jwenn sou sit entènèt MDwise lan? Ou ka jwenn enfòmasyon sou avantaj

ak sèvis plan sante w yo, nan MDwise ak pwogram tankou WORKwise ak myMDwise. Ou ka jwenn tou HELPlink, resous sou sante konpòtmantal ak anpil lòt bagay ankò.

Ale sou MDwise.org depi jodi a!

Avantaj ak sèvis:

- Jwenn yon Founisè
- Kijan pou aplike
- Enfòmasyon sou manm yo
- Famasi
- myMDwise Portal
- MDwiseRewards
- Dwa ak Responsablite w yo
- HELPlink

Swen andeyò Zòn

Si w lwen lakay ou, ou ka toujou jwenn swen sante ijan.

. Anvan w resevwa swen, ou dwe rele doktè w la. Ou ka rele sèvis kliyantèl MDwise la tou pou èd. Si w gen yon ijans vre, pa rele an premye. Ale nan sal ijans ki pi pre a.

Konnen ki moun pou w rele lè w gen yon kesyon

Rele MDwise si:

- Ou bezwen chanje doktè w oswa doktè pitit ou a. MDwise ka ede w jwenn doktè ki toupre w.
- Ou gen pwoblèm pou w ale wè doktè w.
- Ou pa panse doktè w ap fè yon bon travay.
- Ou vle aprann plis sou avantaj Hoosier Healthwise oswa HIP yo.
- Ou pèdi kat idantite manm ou oswa ou bezwen yon ranplasman.
- Ou chanje adrès ou oswa nimewo telefòn ou.

Pou kesyon, rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204**. Nou ka bay sèvis lang oswa yon entèprèt si sa nesèsè.

Vizite Pòtay Avantaj FSSA a nan FSSABenefits.IN.gov si

- Si w te resevwa yon lèt konsènan Redetèminasyon
- Yon moun antre/soti lakay ou.
- Yon moun lakay ou marye oswa fè yon tibebe.
- Yon moun lakay ou mouri.
- Kantite pansyon alimantè tribinal la te òdone w ap peye a chanje
- Ou gen yon chanjman nan byen ou (lajan kach, kont labank, revni, elatriye).
- Yon moun lakay ou achte oswa resevwa yon nouvo machin (machin, kamyon, motosiklèt, elatriye).
- Ou deplase.
- Ou chanje travay ou e/oswa ou jwenn yon ogmantasyon oswa yon diminyon nan salè.
- Ou gen yon chanjman nan lajan ou resevwa, tankou pansyon alimantè oswa Sekirite Sosyal.
- Ou bezwen prèv kouvèti Medicaid ou.

Sonje: Ou dwe rapòte tout chanjman nan 10 jou apati lè ou konnen chanjman an.

