



Health Talk



istock.com/gradyreese

Nimewo 2022

United
Healthcare®
Community Plan



Pwoteje sante w

Pou dènne enfòmasyon sou
vaksen kont COVID-19 la,
vizite [uhcommunityplan.
com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Nou gen sousi pou ou

Nou bay doktè nou yo kèk zouti, konsa yo ka pi byen
pran swen manm nou yo. Yo rele zouti sa yo direktiv
pratik klinik. Yo enfòmasyon doktè yo sou meyè pratik
pou jere maladi epi pou pwomouvwa byennèt.

Direktiv yo kouvri swen
pou yon varyete maladi
ak pwoblèm tankou
dyabèt, tansyon ki wo ak
depresyon. Epi yo bay
enfòmasyon sou fason
pou rete an fòm avèk rejim
ki apwopriye, egzèsis ak
vaksen yo rekòmande.
Pou wè direktiv yo, vizite
uhcprovider.com/cpg.



istock.com/Antonio_Diaz

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31350
Salt Lake City, UT 84131

AMC-065-FL-CAID-HAI/CRE

CSFL22MC5155470_000



Swen suivi

Konnen sa pou w fè aprè w sot lopital la pou al lakay ou

Li enpòtan pou resevwa enstriksyon suivi anvan w kite lopital la oswa saldjans lan (ER) pou al lakay ou. Asire w ou konprann sa yo mande w pou fè. Si w pa konprann, poze kesyon. Ou ka mande yon moun ou fè konfyans pou l koute enstriksyon yo, konsa yo menm tou ap ka konprann ki sa ou sipoze fè lè w al lakay ou.

Mete yon randevou avèk doktè swen primè w kou w rive lakay ou lè w sot lopital la. Pote enstriksyon suivi yo ak medikaman w yo avèk ou epi pataje yo avèk doktè w la. Suivi ki apwopriye ka anpeche w retounen nan lopital la oswa ER la.

Fè yon ti pwomnad

Lè w sot deyò chak jou pou fè yon ti pwomnad se yon fason ki senp pou amelyore sante w anjeneral. Egzèsis ede redui risk ou genyen pou pwoblèm kwonik tankou maladi kè ak dyabèt. Yo fè konnen lè w respire lè fre epi ou sot deyò nan lanati sa amelyore sante mantal tou.

Sispann fimen

Li difisil pou sispann fimen

Pifò moun ki fimen sigarèt fè konnen yo vle sispann fimen. Anfèt, plis pase mwatye nan adilt ki fimen yo fè konnen yo te eseye sispann fimen nan ane ki sot pase a. Men se sèlman 7,5% nan yo ki te reyisi sispann fimen. Pinga w dekouraje si w pa t kapab sispann fimen sou premye fwa ou te eseye a. Eseye pale avèk doktè ki ba w swen an. Lè w pran konsèy sa amelyore chans ou genyen pou sispann fimen pou debon. Menm yon konvèsasyon brèf, ki dire 3 minit ka fè yon diferans.

Pwogram pou sispann fimen nou an fèt pou l ede moun sispann fimen nèt ale. Li gen ladan l yon konseye sante pèsonalize ki pral sipòte w. Konseye sante w la pral ofri w edikasyon sou avantaj sa gen sou sante w lè w sispann fimen. Konseye w la pral ba w enfòmasyon tou sou medikaman ki kouvri ki pral ede w sispann fimen epi li pral fè yon plan swen pou souliye chanjman ou bezwen fè nan fason w ap viv. Epitou konseye w la pral idantifye deklannchè yo ak sistèm sipò w la, plis lòt pwogram ak resous nan kominote a pou sipòte w nan objektif ou. Lè w diminye kantite sigarèt ou fimen epi finalman sispann ou pral resevwa kèk avantaj paske w chwazi konpòtman sa a ki bon pou sante w. Pou enskri nan pwogram sa a, kontakte **1-800-825-8792**, TTY **711**.



Konnen benefis medikaman w yo

Vizite myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx pou aprann konsènan benefis medikaman ou achte ak preskripsyon yo. Li genyen enfòmasyon sou:

- 1. Ki medikaman ki kouvri.** Genyen yon lis medikaman ki kouvri. Ou ka bezwen itilize yon medikaman jenerik olye de yon medikaman mak.
- 2. Kote pou al ranpli preskripsyon w yo.** Ou ka jwenn yon famasi toupre w ki aksepte plan w lan. Epitou ou ka jwenn kèk medikaman pa lapòs.
- 3. Kèk règ ki ka aplikab.** Yo ka kouvri kèk medikaman sèlman nan kèk ka. Pa egzanp, ou ka bezwen eseye yon diferan medikaman dabò. (Yo rele sa terapi pa etap.) Oswa ou ka bezwen apwobasyon nan men UnitedHealthcare pou itilize yon medikaman. (Yo rele sa otorizasyon preyalab.) Kapab genyen kèk limit tou nan kantite ou ka jwenn pou kèk medikaman.
- 4. Konbyen sa ap koute w.** Ou pa gen pou peye kopeman pou preskripsyon yo.



Tyeke I. Jwenn enfòmasyon sou benefis medikaman w yo nan myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Oswa rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.



Rete an sante

Kèk pwogram pou ede w jere sante w

UnitedHealthcare Community Plan ofri kèk pwogram ak sèvis pou ede w rete an sante. Nou gen sèvis tou pou ede w pi byen jere maladi ak lòt swen ou bezwen. Bagay sa yo fè pati pwogram sante popilasyon nou yo. Yo ka gen ladan yo:

- Edikasyon ak rapèl sou sante
- Sipò ak edikasyon pou matènite
- Sipò pou pwoblèm izaj sibstans
- Pwogram pou ede w avèk bezwen pou sante w ki konplèks (manadjè swen yo travay avèk doktè w la epi lòt ajans ekstèn).

Pwogram sa yo volontè. Yo ofri w yo gratis. Ou ka chwazi pou sispann nenpòt pwogram nenpòt lè. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou pwogram ak sèvis nou yo nan myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Si w vle fè yon rekòmandasyon nan pwogram jesyon ka nou an, rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.

Jwenn swen

Konnen kiyès pou wè ak ki kote pou ale

Doktè swen primè w la koòdone swen medikal ou. Yo dwe konsilte w pou tout bezwen swen prevantif ou genyen, tankou vizit woutin, vaksinasyon ak tè. Yo dwe pran swen w tou lè w malad. Doktè swen primè w la ka ba w kèk zouti pou ede w pèdi pwa, sispann fimèn, oswa ede w viv pi an sante.

Ou dwe santi w konfòtab pou pale avèk doktè w la. Ou ka vle yon doktè ki gen yon klinik yon kote ki bon pou ou epi ki ouvri nan lè ki bon pou ou. Ou ka vle yon doktè ki pale lang ou oswa ki konprann kilti w. Ou ka prefere yon doktè gason oswa yon doktè fi.

Si w pa renmen doktè w la, ou ka chanje pou yon lòt nenpòt lè. Ou ka aprann konsènan doktè ki nan plan an. Enfòmasyon ki disponib yo gen ladan l:

- Adrès ak nimewo telefòn
- Kalifikasyon
- Espesyalite
- Akreditasyon nan komisyon an
- Lang yo pale
- Fakiltè medsin oswa rezidans (disponib pa telefòn sèlman)



iStock.com/PeopleImages

Si w bezwen wè yon doktè toutsuit, gen swen ki disponib aprè lè nòmal yo nan sant pou swen ijan yo. Oubyen ou ka mande doktè w la si l ofri vizit vityèl.

Pou jwenn yon nouvo doktè oswa pou chèche lokal sant ijan ki toupre w, vizite connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Oswa rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.

Èske w te konnen?

Ou ka rele NurseLine pou jwenn konsèy sou sante nan men yon enfimyè 24 sou 24, 7 jou pa semèn. Nimewo telefòn nan site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.

Swen ki apwopriye

Jesyon itilizasyon (Utilization management, UM) ede asire ou resevwa swen ak sèvis ki apwopriye lè w bezwen yo. Ekip UM nou an egzamine sèvis doktè w la mande pou resevwa. Yo konpare swen ak sèvis doktè w la mande avèk direktiv pratik klinik yo. Epitou yo konpare sa y ap mande a parapò ak benefis ou genyen yo.

Lè benefis ou genyen yo pa kouvri swen ou bezwen oswa swen an pa koresponn ak direktiv yo, yo ka refize l. Nou pa peye oswa rekonpanse doktè oswa pèsonèl yo paske yo refize bay sèvis oswa yo apwouve mwens swen. Si yo refize ba w swen, oumenm ak doktè w la gen yon dwa pou fè apèl. Lèt refi a pral fè w konnen ki jan pou fè sa.



Ou gen kesyon? Rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a. Sèvis TDD/TTY ak asistans nan lang disponib si w bezwen sa.



istock.com/PeopleImages

Pran kontwòl

Prepare w pou wè doktè w

Lè w prepare w pou vizit doktè w la sa ka ede w pwofite vizit la omaksimòm. Kidonk asire w doktè w la okouran de tout swen ou resewva. Men 4 fason ou ka pran kontwòl swen medikal ou:

- 1. Panse sou sa ou vle jwenn nan vizit la anvan w ale.** Konsantre sou 3 bagay prensipal ou bezwen èd avèk yo.
- 2. Fè doktè w la konnen ki medikaman oswa vitamin ou pran regilyèman.** Pote yon lis alekri. Oswa pote bwat medikaman yo. Mansyone kiyès ki te preskri w yo.
- 3. Fè doktè w la konnen ki lòt doktè ou konsilte.** San wete doktè ki bay swen pou sante konpòtmantal. Pote kopi nenpòt rezilta tès oswa plan tretman ou te resewva nan men lòt doktè.
- 4. Si w te nan lopital oswa nan saldjans (ER), al wè doktè w kou w fin egzeyate.** Pataje enstriksyon egzeyat ou yo avèk yo. Suivi ki apwopriye ka anpeche ou retounen entènè lopital oswa vizite ER la.

Selon manyèl la

Èske w te li manyèl pou manm lan? Se yon bon sous enfòmasyon li ye. Li eksplike w fason pou itilize plan asirans ou an. Li eksplike:

- Dwa ak responsablite ou genyen kòm manm
- Benefis ak sèvis ou genyen
- Benefis ak sèvis ou pa genyen (esklizyon)
- Ki depans ou ka gen pou fè pou swen medikal
- Fason pou jwenn enfòmasyon sou doktè nan rezo a
- Fason benefis pou medikaman ou achte ak preskripsyon yo fonksyone
- Sa pou fè si w bezwen swen lè w deplase al yon lòt kote
- Ki lè epi ki jan ou ka resewva swen nan men yon doktè ki pa nan rezo a
- Ki kote, ki lè epi ki jan pou jwenn swen primè, aprè lè nòmal, sante konpòtmantal, swen espesyalize, swen nan lopital ak swen nan kadijans
- Politik nou sou lavi prive
- Ki sa pou fè si w resewva yon fakti
- Fason pou pote yon plent oswa fè apèl a yon desizyon sou kouvèti
- Fason pou mande pou yon entèprèt oswa jwenn èd ak lang oswa tradiksyon
- Fason plan an deside si nouvo tretman yo oswa teknoloji yo kouvri
- Ki jan pou rapòte fwod ak abi



Jwenn tout bagay. Ou ka li manyèl pou manm lan anliy lè w ale nan **myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg.**

Pou mande yon kopi manyèl la, rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.



istock.com/Risdranz



Kalite siperyè

UnitedHealthcare Community Plan genyen yon pwogram pou amelyorasyon kalite. Li fonksyone defason pou l bay manm yo meyè swen sante ak sèvis. Chak ane nou rapòte pwogrè nou fè. Men ki pwogrè nou fè nan 3 kategori ki enpòtan:

Swen pou dyabèt

Ane ki sot pase a, nou te fikse yon objektif pou plis nan manm adilt nou yo ki gen dyabèt pou yo fè tès san A1C yo ak egzamen retin yo. A1C se yon tès san ki detekte nivo sik nan san sou yon peryòd 2 a 3 mwa. Li diferan de lè w ap teste sik nan san w lakay ou. Tès A1C a nesesite yon echantyon san, kidonk yo abityèlman fè l nan ofis doktè oswa nan laboratwa. Moun ki fè dyabèt bezwen tou pou yo fè egzamen je pou dyabèt omwen yon fwa chak ane. Egzamen sa a gen ladan l mete kèk gout nan je w pou fè pipiy je w vin pi gwo. Sa ede doktè je a wè si gen domaj nan retin nan pa dèyè je a.

Nou voye enfòmasyon bay manm yo sou enpòtan tès sa yo genyen pou ede yo jere dyabèt yo a. Rezilta nou yo te montre gen plis travay pou n fè toujou pou asire manm nou yo jwenn swen yo bezwen. Nou pral kontinye ankouraje sèvis sa yo pou ede manm nou yo viv pi an sante. Si w fè dyabèt epi lè a rive pou fè yon tès san A1C oswa yon egzamen retin, mete yon randevou jodi a avèk doktè w la.

Ou pa poukont ou

Èske w te konnen gen plis pase 40 milyon ameriken adilt genyen yon gwoblèm anksyete? Sa reprezante plis pase 18% nan popilasyon Etazini an. Epitou, plis pase mwatye nan adilt ki gen yon maladi mantal pap resewa tretman pou sa. Epi fi yo gen defwa plis chans pou fè depresyon pase gason. Pou aprann plis sou diferan chwa tretman pou pwoblèm anksyete, vizite [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Swen prenatal

Sa te enpòtan tou pou nou amelyore swen matènèl nan ane ki sot pase a. Nou te vle pou pi plis nan manm nou yo ki ansent pou yo ale nan vizit prenatal yo. Swen prenatal ka ede manman ki ansent yo rete an sante. Epitou sa asire tibebe yo ap grandi an sante epi djanm. Si w ansent, ou ta dwe mete yon randevou pou wè doktè w:

- Kou w panse ou ka ansent
- Yon fwa pa mwa ant 4èm ak 28èm semèn gwsès ou a
- Chak 2 semèn sot nan 28èm rive nan 36èm semèn gwsès ou a
- Chak semèn nan dènye mwa gwsès ou a

Yo pral tyeke pwa w, tansyon w ak pipi w nan chak vizit. Epitou w ap gen posiblite tande batman kè tibebe w la.

Healthy First Steps® se yon pwogram yo ofri nan plan asirans ou an, UnitedHealthcare Community Plan. Nou se sous espesyal ou pou ede w pandan gwsès ou a. Nou travay avèk ou ansanm ak doktè w la pou ede w genyen pi bon eksperyans posib pandan gwsès ou a. Epi nou pral ede w fè etap ki bon pou sante w. Rele **1-800-599-5985**, TTY **711**, oswa vizite **uhhealthyfirststeps.com** pou plis enfòmasyon.



iStock.com/Adene Sanchez

Estrateji pou adapte w

Aprann sou kèk fason pou atantif epi pou kenbe strès ou sou kontwòl. Vizite **liveandworkwell.com** pou kèk resous pou sante mantal.



iStock.com/Geber86

Swen prevantif

Yon lòt objektif pou ane ki sot pase a se te pou plis timoun al fè egzamen epi fè tès pou detekte plon nan sistèm yo. Nou te vle tou pou plis timoun pran vaksen pou pwoteje tèt yo kont kèk maladi grav. Egzamen regilye ede asire pitit ou a ap devlope kòm sadwa. Doktè a ka gade mouvman, langaj, emosyon, konpòtman ak panse pitit ou a. Yo ta dwe teste timoun pou plon anvan yo gen 2 an paske anpwazonman ak plon ka lakoz pwoblèm kwasans ak devlopman ki lan.

Nou toujou vle amelyore nan domèn sa yo epi nou pral kontakte manm yo pou ba yo kèk rapèl. Si pitit ou a te rate kèk nan egzamen, tès oswa vaksen l yo, li pa twò ta pou l ratrape yo. Mete yon randevou avèk doktè w la jodi a.



Swen de kalite. Èske w vle plis enfòmasyon sou pwogram amelyorasyon kalite nou an? Rele sèvis pou manm lan gratis nan nimewo telefòn ki site nan seksyon resous ki nan paj 8 bilten sa a.



iStock.com/vorDa

Pwoteje epi sekirize

Fason nou itilize epi pwoteje done sou lang ak kilti

Nou resewa enfòmasyon sou ou. Sa ka gen ladan l ras ou, etnisite w, lang ou pale, idantite seksyèl ou ak oryantasyon seksyèl ou. Done sa a ak lòt enfòmasyon pèsonel sou ou se enfòmasyon medikal ki pwoteje (ann anglè PHI). Nou ka pataje enfòmasyon sa a avèk doktè w nan kad tretman, pèman ak operasyon pou n satisfè bezwen swen medikal ou yo.

Kèk egzanp sou fason nou ka itilize PHI pou amelyore sèvis nou fori yo gen ladan l:

- Jwenn lakin nan swen
- Ede w nan lòt lang apade anglè
- Kreye pwogram ki satisfè bezwen w
- Fè doktè w yo konnen ki lang ou pale

Nou pa itilize done sa a pou refize ba w kouvèti oswa limite benefis ou yo. Nou pwoteje enfòmasyon sa a nan menm fason nou pwoteje tout lòt enfòmasyon medikal ou ki pwoteje (ann anglè PHI). Yo limite aksè pou anplwaye ki bezwen itilize l. Batiman nou yo ak òdinatè nou yo sekirize. Modepas pou òdinatè yo ak lòt pwoteksyon sistèm nan pou kenbe done w yo an sekirite.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason nou pwoteje done kiltirèl ou, vizite uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram ekite nan domèn sante, vizite unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html.

Seksyon resous

Sèvis pou manm: Jwenn yon doktè, poze kesyon sou benefis oswa jwenn èd pou mete yon randevou, nan nenpòt lang (apèl gratis).
1-888-716-8787, TTY 711

Sitwèb nou an: Jwenn yon doktè, gade benefis ou yo oswa gade kat ID manm ou an, nenpòt kote w ye.
myuhc.com/communityplan

NurseLine: Jwenn konsèy sou sante nan men yon enfimye 24 sou 24, 7 jou pa semèn (apèl gratis).
1-877-552-8105, TTY 711

Quit for Life®: Jwenn èd pou sispann fimen san sa pa koute w anyen (apèl gratis).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: Jwenn sipò pandan tout peryòd gwosès ou a. Jwenn rekonpans paske w fè vizit prenatal ou ak swen woutin pou tibebe w la atan.
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well: Jwenn kèk atik, zouti pou pran swen tèt ou, doktè ki gen sousi pou ou, ak resous pou sante mantal ak izaj sibstans.
liveandworkwell.com



iStock.com/stockfour



UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-888-716-8787**, TTY/TTD **711**, 8 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

Spanish

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Por favor, póngase en contacto con nuestro número de servicio al cliente en **1-888-716-8787**, TTY/TTD **711**, de 8 a.m. a 7 p.m. de lunes a viernes.

Haitian Creole

Enfòmasyon sa a ki disponib pou gratis nan lòt lang. Souple kontakte nimewo sèvis Kliyantèl nou nan **1-888-716-8787**, **711** TTY/TTD, 8 a.m. rive 7 p.m., Lendi rive Vandredi.