

Èske ou bezwen ÈD ak nenpòt nan sèvis nou yo?



Tanpri sonje transpò menm jou
oswa jou suivan pa garanti akòz
disponibilite ak pwogramasyon.

TRANSPÒ MEDIKAL KI PA IJANS: EDE NOU POU N KA EDE W (Pou Manm MLTC e MAP yo sèlman)

- Tanpri sonje rele nou omwen 2 jou
ouvran alavans, toutfwa, si ou gen
nenpòt bezwen ijan pou transpò,
tanpri rele nou touswit.
- Tanpri jwenn non ak nimewo telefòn
doktè ou an toupre w epi bannou
enfòmasyon sa yo pou nou ka trete
kòmand transpò ou an.
- Tanpri pare 15 minit anvan lè pou
yo pase pran ou an epi bay jiska 1
ÈDTAN lè w ap retounen lakay ou
sot nan randevou medikal.
- Lè ou pare pou retounen lakay
ou sot nan randevou ou an, tanpri
kontakte founisè transpò ou an
dirèkteman.

Nou apresye kowoperasyon ou!

MLTC 800-370-3600 ISNP 800-580-7000 MAP 800-362-2266

24 èdtan / 7 jou nan yon semèn

RiverSpring Health Plans 800-771-0088 TTY-711

MIZAJOU SOU COVID

Nou ap viv nan menas COVID-19 lan pandan de (2) dènye ane yo e tout moun vle kite sa dèyè pou retounen nan yon vi ki pi nòmal. Yo ap leve restriksyon yo nan anpil kote piblik e anpil moun ki santi yo pi lib te sispann suiv direktiv sou mete mask epi pran distans sosyal yo.

Plis moun ki pa gen mask ap monte nan sòbwey yo. Nou gen plis vaksen ak medikaman antiviral ki efikas nan anpeche maladi grav.

Toutfwa, COVID-19 pa ale e nouvo souch ap kontinye parèt. Li entelijan pou kontinye pran prekosyon, menm pandan nou ap eseye viv pi lib lan. Kontinye mete mask nan anviwonman ki gen foul.

Kòm bonis, mete mask pral ede ou pwoteje ou kont lòt maladi respiratwa tankou grip ak rim.

Pran tout vaksen ak rapèl. Nouvo vèsyon vaksen yo founi pwoteksyon anplis, men menm si vaksinen nèt, gen yon chans toujou pou w pran COVID-19 lan, donk si ou ekspoze oswa sentòm yo parèt, ou ta dwe teste, pale ak doktè ou epi kòmanse tretman antiviral si ou teste pozitif. Doktè ou an oswa enfimiyè RiverSpring ou an pral ede ou si ou gen kesyon.

Epi yon lòt bagay: **Asire w ou resevwa tout swen medikal ou yo.**

Akoz epidemi COVID-19 lan, ou gendwa pa kapab ale nan randevou doktè yo, egzamen medikal, tès depistaj, tretman ak vizit suivi yo. Randevou yo te difisil pou pran, etablisman yo te nan difikilte epi yo te ranwaye swen ki pa ijans epi moun te evite vwayaje.

Si ou anreta pou yon vizit suivi pou kontwole pwoblèm medikal ou, pran yon randevou kounya.

Verifye si tretman medikal ou yo ap kontinye kenbe ou ansante, e si ou dwe fè yon tès depistaj. Rete ajou ak vaksen ou yo.

LI LÈ POU PRAN VAKSEN POU GRIP ANYÈL OU AN.

Administratè swen enfimiyè RiverSpring ou an ka ede ou. Nou vle ou rete byen.



N ap swete ou bòn sante,

Doktè Jon Gold

Direktè Medikal Anchèf

Kwen pou Resèt



Legim pou tout jou otòn yo

Otòn lan ap vini. Bèl tomat lokal byen gou sa yo ki pouse pandan sezon lete an ak potiwon sezon lete sa yo kounya ap soti byen lwen kote yo kite savè ak frechè yo dèyè. Kidonk, li lè pou fè yon koudèy sou legim ki vin gen pi bon gou yo nan sezon otòn lan: potiwon miske, chou, navè, pòm detè, chou frize, chourav, kawòt, patat. Legim sa yo rich ak vitamin epi fib epi gen fason fasil pou kuit epi jui yo: griye, bouyi epi menm pase yo nan mikwovond.

Patat ki pase nan mikwovond se yon bagay moun renmen depi lontan. Pase l nan mikwovond nan chalè ki wo, yon patat pandan kat minit. Retire l ak atansyon nan fou

an, li ap cho. Fann li epi manje l. Ou ka ajoute bè ak sèl, men yo pa nesèsè. Li ap gou natirèlman.

Legim griye fasil pou fè tou. Lè ou griye legim, sa konsantre savè yo epi rann yo espesyalman gou. Tout sa ou bezwen se koupe legim yo an ti moso anviwon demi pou rive yon pous antravè, melanje yo ak yon ti kantite luil epi ou gen chwa si ou vle mete sèl ak pwav ou pa; epi griye yo nan yon fou nan 425 degre jouk yo lejèman pran koulè mawon, anviwon 15 pou rive 20 minit.

GRIYE LEGIM

Men yon egzanp, men ou ka itilize prèske tout legim.

- 2 kawòt kale epi ki koupe an won anviwon 1/2 pous epesè
- 1 pòm detè, se pa pwoblèm si po an sou li. Koupe l an moso ki gen gwo sè yon pous
- 1 ti chouflè oswa yon mwatye chou ki koupe an moso
- 1 oswa 2 gwo kiyè luil oswa kèk lòt luil kuison
- Sèl ak pwav (pa obligatwa)

Nan yon bòl, melanje legim yo ak luil. Mete l nan yon pla kuison epi griye nan yon fou ki 425 degre pandan 15-20 minit jouk legim yo lejèman pran koulè mawon. Se pa yon pwoblèm si yo gen ti boule kèk kote!

Manje epi pwofite.

ENSKRIPSYON LIB POU MEDICARE

Pandan Peryòd Enskripsyon Anyèl nan Medicare (AEP) ki kòmanse nan dat 15 oktòb epi fini 7 desanm, moun ki gen Medicare ka **chwazi yon plan** ki pi byen ale ak bezwen yo pou 2023. RiverSpring Health Plans gen opsyon plan diferan pou ou. Nou ofri avantaj adisyonèl anplis sèvis Original Medicare ki garanti yo. Si ou gen kesyon epi vle jwenn plis enfòmasyon, tanpri rele nou **nan 1-800-362-2266** epi yon reprezantan Medicare otorize pral ede w.

RiverSpring MAP se yon plan pou moun ki gen ni Medicare ni Medicaid. Avèk RiverSpring MAP, manm nou yo ap gen "yon grenn kote pou achte" epi y ap resevwa avantaj garanti Medicare ak Medicaid yo nan yon sèl plan epi yon ekip swen yo ka fè konfyans.

AVANTAJ YO KI GENYEN SI OU ENSKRI NAN MAP:

1. Ak RiverSpring MAP, ou pral kenbe **menm Manadjè Dosye Enfimyè an**, ki pral kowòdone alafwa avantaj Medicare ak Medicaid ou yo, ansanm ak medsen swen prensipal ak espesyalis ou yo. Ou pral kapab kenbe moun k ap ede ou an, enfimyè vizit ak konpayi transpò an.
2. Ou pral resevwa yon **kat "San Preskripsyon" (OTC)** pou yon montan \$150 chak mwa pou achte atik ki gen pou wè ak sante nan famasi. Jiska \$75 nan montan avantaj OTC ka sèvi pou manje ki bon pou sante ak pwodui pou manm ki kalifye.
3. Konsantre sou **Swen Prensipal ak Prevansyon**. Nou vle kenbe ou ansante lakay ou epi pou w pa benzwen ale lopital ak nan mezon retrèt.
4. Aksè nan **Jesyon Terapi Medikaman (MTM)** gratis. Ou ka poze kesyon epi pataje enkyetid ou genyen sou medikaman ak pwofesyonèl swen sante epi famasyon ki kalifye.

KONSÈY POU AMELYORE SANTE FIZIK OU

Koute konsèy doktè ou sou tès ki nesèsè yo, rekòmandasyon pou chanjman nan rejim alimantè ou ak aktivite fizik epi pran tout medikaman jan yo preskri w yo. Doktè ou an ka gide w.

Nou ka ede w - ekip swen nou an ka travay ak doktè ou yo pou konprann plan tretman w epi ede ou jwenn sèvis ou bezwen yo pou asire w ke swen ou yo ap bay bon rezilta nan pi bon fason an epi nan bon moman an. Pou jwenn pi bon rezilta yo, mete doktè ou yo ak ekip swen sante ou an okouran sante fizik ak mantal ou paske pafwa sousi sante sa yo gendwa lye youn ak lòt. Yon moun ki gen dyabèt gendwa santi depresyon, estrès oswa pran dwòg.

Ekip swen RiverSpring ou an la pou ede ou nan chak etap sou chemen pou reyalize objektif ou yo pou ou vin pi ansante!

2022 KONSÈY ADMINISTRASYON RANKONT KOMITE YO

*Chè Manm,
Nou envite ou patisipe nan Rankont Komite Konsèy Administrasyon chak trimès nou yo, tanpri gade dat ki rete anba yo.*

Akoz pandemi COVID-19 la, rankont yo ap òganize apati konferans odyo. Ou ka konekte si w rele gratis nan **1-866-226-4650** epi ID konferans lan pou chak rankont se **8003703600**.

JEDI, 10 NOVANM
MLTC: 11AM-12:30PM

VANDREDI, 11 NOVANM
ISNP: 2:00 P.M.-3:30 P.M.

- Al wè doktè ou an omwen yon fwa chak ane epi pran tout depistaj ak tès ki rekòmande yo.
- Verifye medikaman yo ak doktè ou an, ansanm ak medikaman san preskripsyon yo ak vitamine yo.
- Poze kesyon sou fason pou soulaje doulè, tankou mal nan do epi jwenti ki rèd epi ki bay doulè.
- Pale ak doktè ou sou tout pwoblèm, tankou grenpe eskalye, benyen, manje oswa fè acha pou pwovizyon manje.
- Mande doktè ou an èd si ou pa ka kenbe twalèt ou, si ou gen difikilte.