



etap pou

# Byennèt

IVÈ 2023



## Kòman w Ka Konprann Kouvèti Pou Medikaman Sou Preskripsyon Ou Yo Pi Byen?

MDwise itilize yon antrepriz ki rele **MedImpact** pou founi ou menm ak tout fanmi w kouvèti pou bon kalite medikaman sou preskripsyon ki abòdab. **Sa pèmèt MDwise ede w benefisye maksimòm avantaj posib nan avantaj Hoosier Healthwise ak HIP ou yo.**

MedImpact jere yon lis medikaman ki kouvri, yo rele fòmilè. Li enpòtan pou w konnen medikaman ki kouvri yo. Li enpòtan tou, pou w konnen kisa sa ap siyifi pou ou menm ak fanmi w. Ou ka aprann plis konsènan kouvèti medikaman w yo lè w ale sou [MDwise.org/hip/pharmacy](https://www.mdwise.org/hip/pharmacy) pou manm HIP yo ak [www.mdwise.org/mdwise/pharmacy-hoosier-healthwise](https://www.mdwise.org/mdwise/pharmacy-hoosier-healthwise) pou manm Hoosier Healthwise yo. **Sou sit sa yo, ou kapab itilize fonksyon "Find A Drug la (Jwenn Yon Medikaman)" pou w jwenn plis enfòmasyon.** Ou kapab itilize sitwèb nou an tou pou w jwenn enfòmasyon konsènan limit, pousantaj oswa lòt règleman ki aplike pou medikaman ki nan fòmilè a, tankou terapi etap pa etap, alètatif jenerik oswa terapi altènatif pou kèk medikaman.



### Kisa ki Anndan I:

#### Kontni

Kòman w Ka Konprann Kouvèti Pou Medikaman Sou Preskripsyon Ou Yo Pi Byen?.....	1
Dezòmè MDwise ap itilize Medicaid Inifòm Eta Indiana a.....	2
Ki Kote M Ka Jwenn Plis Enfòmasyon Konsènan Avantaj Famasi Yo Ofri M Yo?.....	2
Kisa Otorizasyon Davans pou Preskripsyon yo ye? ..	2
Kominikasyon enfòmasyon sou pwogram QI a ....	3
Rezilta ankèt CAHPS pou ane a.....	3
Èske W Kalme Timoun Ou Yo Avèk Manje?.....	4
Èd Lang ak Dwa Ou.....	5
Pwogram Jesyon Pwa a (Weightwise): Manje yon fason ki bon pou sante an fanmi .....	6
Èske w Konn Kòman Pou w Sispann Fimen.....	7
MDwise Ede Manm Yo Jere Sante Yo .....	8
Twoub Afektif Sezonye (SAD).....	9
Rejwenn Konsèy Pou Ekite nan Domèn Sante Nou An Epi Ede Nou Fè Diferans Lan!.....	9
Sezon vaksen kont grip.....	10
Language Resources .....	11

### NURSEon-call

MDwise ta renmen raple manm li yo **li gen enfimye diplome ki disponib 24 sou 24 ak 7 sou 7**epi ou kapab jwenn yo pandan w ap jis rele sèvis kliyantèl nou an gratis nan **1-800-356-1204**.

Manm yo ka chwazi opsyon #1 an, answit opsyon #4 la. Anplis enfimye ki kalifye epi ki disponib nou founi manm yo, nou mete an dispozisyon yo yon libreri ki gen plis pase 100 sijè.

## **Dezòmè MDwise ap itilize Lis Inifòm medikaman Prefere Medicaid Eta Indiana a (Statewide Uniform Preferred Drug List, SUPDL)**

MDwise ap itilize Menm Lis Inifòm Medikaman Prefere Eta a (Statewide Uniform Preferred Drug List, SUPDL) itilize nan Pwogram Kouvèti Sante Indiana yo (IHCP) yo depi 5 Jiyè 2023 MDwise ansanm ak tout plan swen li jere k ap founi sèvis bay pasyan Medicaid yo nan Indiana, dezòmè ap itilize menm lis medikaman prefere a (fòmilè). Chanjman sa a ap pèmèt li pi fasil pou founisè swen an konnen ki medikaman ki kouvri pou manm Medicaid yo. MDwise ansanm ak tout plan swen li jere yo dezòmè, ap suiv menm règleman ki te etabli anvan yo nan sa ki gen rapò ak otorizasyon pou medikaman ki twouve yo nan fòmilè a. Manm MDwise Healthy Indiana (HIP 2.0) yo kapab jwenn aksè ak lis medikaman prefere a ki twouve l sou sitwèb nou an atravè lyen sa: <https://www.mdwise.org/mdwise/hip-find-a-drug>

Manm MDwise Hoosier Healthwise (HHW) yo kapab jwenn aksè ak lis medikaman prefere a ki twouve l sou sitwèb nou an atravè lyen sa: <https://www.mdwise.org/mdwise/hoosier-healthwise-find-a-drug>

## **Ki Kote M Ka Jwenn Plis Enfòmasyon Konsènan Avantaj Famasi Yo Ofri M Yo?**

Pou plis enfòmasyon konsènan avantaj famasi yo ofri w yo, ou ka konsilte dènye vèsyon manyèl Hoosier Healthwise ak HIP pou manm lan sou sitwèb nou an. Pou manm HIP yo, ale sou [www.mdwise.org/mdwise/member-information-healthy-indiana-plan#member-handbook](http://www.mdwise.org/mdwise/member-information-healthy-indiana-plan#member-handbook). Pou manm Hoosier Healthwise yo, ale sou [www.mdwise.org/mdwise/member-information-hoosier-healthwise#member-handbook](http://www.mdwise.org/mdwise/member-information-hoosier-healthwise#member-handbook). Manyèl pou manm yo gen ladan l enfòmasyon konsènan avantaj famasi yo ofri yo ak enfòmasyon sa yo:

- Dwa w ak responsablite w antanke manm MDwise.
- Avantaj ak sèvis w ap benefisye antanke manm MDwise.
- Enfòmasyon sou nouvo teknoloji ki gen rapò ak sante.



## **Kisa Otorizasyon Davans pou Preskripsyon yo ye?**

Lè doktè w la ap deside ki medikaman ou dwe pran, li dwe mande founisè avantaj famasi a, anvan menm li preskri w yo. Yo rele sa otorizasyon davans, oswa PA. **MDwise travay ansanm avèk MedImpact pou ofri w avantaj ki gen rapò ak avantaj famasi.** Ap gen yon ekip nan MedImpact k ap egzamine medikaman doktè a swete preskri w la. Tanpri kontakte MedImpact nan **844-336-2677** pou plis enfòmasyon konsènan Otorizasyon Davans lan. Doktè w la kapab kontakte MedImpact pou jwenn detay konsènan kòman pou l soumèt yon demann otorizasyon davans. Doktè w la kapab alse sou sitwèb MDwise la tou, pou l jwenn yon fòmilè otorizasyon davans.

Vizite myMDwise nan [MDwise.org/myMDwise](http://MDwise.org/myMDwise) kote w ap kapab enskri pou w jwenn plis enfòmasyon konsènan kouvèti ak demann ou yo. Ou ka rele sèvis kliyantèl MDwise la tou nan **1-800-356-1204** si w gen kesyon konsènan avantaj ou yo.



## Kominikasyon enfòmasyon sou pwogram QI a

Nan MDwise nou angaje tèt nou pou n ede w rete an sante epi resevwa pi bon kalite swen posib. Pwogram Kalite nou an verifiye kalite swen ak sèvis manm nou yo resevwa pandan tout ane a.

### Nou egzamine:

- Si manm yo jwenn sèvis yo bezwen.
- Si manm yo jwenn sèvis nan moman yo bezwen sa.
- Reyaksyon manm yo nan ankèt yo pandan ane a.

Sa ede nou travay ak doktè yo pou n pote amelyorasyon epi founi manm yo pi bon enfòmasyon.

Pou ane ki gen pou vini la, Pwogram Kalite MDwise la ap konsantre l sou kèk nouvo domèn, yon fason pou founi manm nou yo, egzant ou menm, pi bon aksè ak swen sante posib.

### Pou timoun, MDwise ap konsantre l sou domèn sa yo:

- Vizit medikal prevantif ak byennèt.
- Vaksen ak vaksen kont grip.
- Tès depistaj plon pou timoun ki gen 12 mwa - 24 mwa (1 - 2) an.
- Vizit pou swen dan chak ane oswa chak sis mwa.

### Pou granmoun, MDwise ap konsantre l sou domèn sa yo:

- Vizit medikal prevantif ak byennèt pou tout laj.
- Egzamen sante tankou mamografi.
- Suivi medikal pou manm ki ale nan sal ijans yo.
- Swen pou moun ki asant yo.
- Swen pou moun ki fè maladi dyabèt, ki gen ladan l egzamen je chak ane ak depistaj pou pwoblèm ren.

Anplis inisyativ sa yo ki mansyone pi wo yo pou ane 2023 a, MDwise angaje l pou l founi w swen sante konplè epi ekitab. Nan kad angajman sa a, MDwise ap kòmanse poze w kesyon sou ras ou, gwoup entnik ou, lang prefere w, ak sèks ou. Genyen enfòmasyon sa yo ap ede nou asire nou ou jwenn aksè ak yon pi wo nivo kalite swen ki baze sou bezwen espesifik ou yo.

Nou vle klè sou sa, ou gen dwa pa deside founi enfòmasyon sa yo. Ou gen opsyon pou w refize reponn youn oswa tout kesyon n ap poze yo. Nou respekte epi onore lavi prive ak konfidansyalite pasyan nou yo, epi nou p ap janm pataje enfòmasyon sa yo bay pyès moun ki pa nan ekip swen sante nou an san konsantman w.

Nou di w mèsi pou konpreyansyon w ak sipò w, amezi n ap travay pou n founi ou menm ak pwòch ou yo, pi bon swen posib.

## Ankèt /CAHPS manm yo Rezilta ankèt yo pou ane a:

Antanke yon manm MDwise, li enpòtan pou w enfòme konsènan ankèt manm, nou rele CAHPS la (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems "Evalyasyon Konsomatè a Konsènan Founisè ak Sistèm Swen Sante yo"). Nou itilize done CAHPS la pou n detèmine si manm yo resevwa bonjan kalite swen epi si yo satisfè de swen yo resevwa a.

Opinyon w nan ankèt CAHPS la ede nou garanti bon kalite swen, ki san danje, epi ki adapte ak kilti yo. Anba a, nou prezante kèk mwayen MDwise mete an plas pou ede w rete an sante.



- Pwen fò pou 2022/23:
  - Doktè ki byen evalye pou timoun
  - Benefisyè randevou ak espesyalis pou timoun
  - Fasilite pou ranpli fòmilè yo
  - Reprèzantan MDwise yo fè prèw respè nan trètman yo
  - Reprèzantan sèvis kliyantèl MDwise yo founi bonjan enfòmasyon
- Domèn n ap travay sou yo an 2024 la pou timoun yo se:
  - Nivo espesyalis yo
  - Òganizasyon swen
- Domèn n ap travay sou yo an 2024 la pou granmoun yo se:
  - Benefisyè swen, egzamen, trètman pou manm yo
  - Nivo swen sante a
  - Nivo espesyalis yo



## Èske W Kalme Timoun Ou Yo Avèk Manje?

Lisa Knowles, DDS, Diretris Pwogram Dantè MDwise yo

Lè w fenk ap gade, ou ka panse li pa nesèsè pou w bay timoun lan manje pou w kalme l. Men ann byen gade epi asire nou timoun ou yo ansanm ak pitit pitit ou yo p ap ogmante risk pou yo gen kari lè y ap konsome twòp pwodui ki pa apwopriye. Antanke direktris pwogram dantè nan MDwise epi dantis an fonksyon, mwen konnen maladi nimewo en timoun nou yo fè se kari. Kòman nou ka anpeche timoun yo gen tout kari sa epi anpeche maladi sa pwopaje? Repons lan pa senp. Gen anpil faktè ki kache dèyè kari a, men faktè prensipal la se sik ak bakteri. Yo konbine pou fòme yon asid. Asid la kreye yon twou nan dan an—epi kari an fòm. Ou kòmanse santi doulè lè kari a atenn dezyèm kouch nan dan an, dantin. Ou kòmanse gen doulè ak enfeksyon lè l depase dantin lan epi l rive nan nè yo nan dan an. Lè w vizite dantis regilyèman sa ap ede dantis la detekte ti kari piti yo epi swanye yo anvan yo vin lakoz plis doulè oswa tounen yon sous enfeksyon ki ka rann timoun ou an vrèman malad. Bakteri ki soti nan enfeksyon dantè yo kapab ale nan kè oswa nan sèvo a. Men, èske w pa ta renmen evite gen kari anvantou, epi konnen kòman pou w diminye chans pou timoun ou an gen kari? Faktè yo anpil, men atik sa ap konsantre l sou yon sous anpil moun pa ta panse. Genyen kèk kari ki fòme apati jan nou fè timoun yo kontan epi kalme yo avèk manje. Nou se moun ki okipe. Nou deplase nan machin, bis oswa nan Uber - epi timoun yo dezòd. Nan ka sa kisa nou fè pou n okipe lespri yo? Nou pote ti goute.

Pafwa aktivite fwaye a ogmante lè gen yon nouvo timoun ki pran nesans. Antanke manman de timoun, mwen konprann kisa sa vle di anvi genyen kèk minit pou w respire. Manje se yon mwayen fasil pou ranpli bouch yo epi okipe men yo. Anpil ti goute nou jwenn nan makèt nou gen plis aksè yo epi ki plis vann yo pa bon pou timoun nou yo. Ti goute tankou bonbon sèk ki gen fòm pwason wouj, sereyal prepare, ak ji fwi yo parèt pi bon opsyon pase sirèt ak bonbon dous yo. Malerezman, desè sa yo ki fèt ak baz glisid la toujou dekonpoze an sik senp. nan sitiasyon kote ou souvan ap moulen bouch ou, dan yo ekspozè avèk sik epi saliv ki nan bouch ou yo rete nan yon nivo PH ki pi ba, asid ki pi wo, sa ki ogmante risk kari dantè..

Dènyeman, mwen dyagnostike plizyè kari nan dan yon timoun. Paran yo te tris lè yo aprann nouvel la paske yo pa t ka wè kari a anvan yon twou te pete nan dan an, epi timoun yo an kòmanse santi doulè. Pandan tan sa a, kari a te gentan pwopaje nan tout nè dan an, epi nou te oblije rache dan an. Orijin kari a revele se paske l souvan ap kraze sereyal sèk anba dan l. Youn nan paran yo te chanje travay, lòt la li menm te fenk gen yon nouvo bebe, kidonk te vin gen anpil chanjman nan orè yo, timoun lan pa toujou byen manje, sa ki koz paran yo te otorize l konsome anpil ti goute. Timoun lan pa manje a lè, epi toutotan l ap konsome goute ki gen glisid ant manje nòmal yo sa vin kreye yon sik move abitud lakay li. Gen kèk timoun ki gen bezwen alimantè espesifik epi goute sa yo souvan nesèsè. Men, majorite timoun kapab

manje twa fwa nan yon jounen epi bezwen goute sa yo youn oswa de fwa sèlman. Esansyèl la se kite timoun ou an manje nòmalman pandan yon peryòd tan epi ranje ti goute yo, ansanm ak bwason yo lè l pa lè pou yo konsome yo ankò. Nou ka bwè dlo pandan tout jounen an men nou dwe diminye an minimòm tout lòt bwason. Konsome pwodui ki dous yo souvan, kreye risk pou timoun yo gen kari ki pi grav.

Nan yon epòk nou fin viv yon pandemi, kote nou fin abandone abitud yo ak orè yo, li enpòtan pou raple paran yo enpòtans sa genyen pou kreye lè pou timoun yo manje ak bwè (ak pou tèt yo) Se pa paske yon timoun mande yon ti goute pandan w nan yon apèl anliy oswa yon entèvyou pou yon travay, sa vle di ou sipoze ba l chips, ji oswa gato. Si yo grangou y ap manje fwi ak

legim. Yo ka li yon liv pou kenbe yo okipe oswa kolorye oswa jwe deyò. Lè n itilize manje pou n kalme timoun yo, nou riske abitye yo ak manje ki pa bon pou yo, tankou abitud konsome ti goute souvan, sa k ap ogmante risk pou yo fè kari dantè. Dan timoun yo esansyèl pou devlopman langaj yo, pou yo manje ak pou ede yo devlope yon souri moun ki kwè nan tèt yo.

Ou menm paran, rete fò, epi devlope imajinasyon w nan sa ki gen rapò ak jwenn mwayen pou w amize timoun yo. Dan yo konte sou sa. W ap jwenn rekonpans tan ak enèji ou konsakre pou w mete an plas bon abitud sa yo lè timoun ou an p ap bezwen swen ijans pou dan l ankò nan moman ki plis pa apwopriye yo. Wè yon doktè chak sis mwa se garanti pou ede bouch timoun lan rete an sante tou.

## Èd Lang ak Dwa Ou

**Èske w bezwen èd pou w li oswa pale Anglè?** Èske se yon pwoblèm si w soud oswa avèg lè w vizite yon doktè?

Si w bezwen yon moun ki pale lang siy oswa ki pale lang prefere w la, MDwise kapab ede w. MDwise ka voye, dokiman enprime nan lang prefere w la oswa nan yon fòm diferan tankou dokiman ki ekri an lèt majiskil oswa an bray ba ou tou. Manm yo ka konsilte sitwèb MDwise la nan plizyè lang.

Pou w pale ak yon entèprèt, benefisyè yon sèvis entèpretasyon fas a fas oswa sèvis nan lang prefere w la ak nan fòm gratis, rele sèvis kliyantèl la nan **1-800-356-1204** (TTY/TDD: 711). Tout sèvis sa yo gratis pou manm MDwise yo.

Pale konsènan swen sante ou nan lang matènèl ou se youn nan dwa pami anpil lòt, manm MDwise yo genyen. Li enpòtan pou w konn dwa w. Manyèl pou manm yo gen ladan l yon lis konsènan tout dwa ak responsablite manm yo genyen. Ou ka jwenn politik ki gen rapò ak sa sou sitwèb la tou, nan

<https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-rights-responsibilities>.

**Ou gen dwa pou yo trete w ak respè. Ou gen dwa pou w gen doktè ki fè w santi w alèz epi ki respekte kilti w. Ou gen dwa fè yon plent konsènan sèvis nou yo.** Ou ka depoze yon plent lè w rele sèvis kliyantèl la nan **1-800-356-1204**. Li enpòtan pou nou tande pale de pwoblèm manm yo pou nou ka rezoud yo.

**Youn nan dwa ki enpòtan anpil manm yo genyen se dwa konsènan vi prive a.** MDwise genyen règleman ki etabli konsènan kiyès ki kapab wè epi itilize enfòmasyon prive

ou yo. Lè n pale de enfòmasyon prive nou vle pale de ras/gwoup etnik ak lang ou pale. Nou kolekte done sa a pou ede w jwenn swen ak amelyore sante w.

**MDwise pwoteje vi prive w.** Nou asire nou dosye sante w ak enfòmasyon sou ou yo rete an sekirite. Se sèlman anplwaye ki bezwen wè dosye ou yo pou ede w ki ka jwenn yo. Menm lè sa a, anplwaye nou yo siyen yon deklarasyon kote yo pwomèt pou yo pa pataje enfòmasyon sou ou. Doktè nou yo swiv règ sa yo tou.

Politik konsènan vi prive nou an twouve l nan manyèl pou manm lan nan adrès sa <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-privacy-policy>. Rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204** si w ta renmen jwenn yon kopi.

### Konekte avèk nou!

 [facebook.com/MDwise](https://facebook.com/MDwise)

 [twitter.com/MDwiseInc](https://twitter.com/MDwiseInc)

 [Instagram.com/MDwiseInc](https://Instagram.com/MDwiseInc)



# Manje an fanmi manje ki bon pou sante

Lè w manje an fanmi sa amelyore lyen ak byennèt fanmi an, sa ki ap lakoz yon pi bon sante fizik ak mantal. Fè manje chak swa pou manje an fanmi kapab parèt yon egzèsis difisil, men etid yo montre lè w manje an fanmi sèlman twa nuit chak semèn, sa ogmante byennèt la a 25%!

Diminye batay ki genyen chak lè pou moun manje yo lè w fè yon sèl manje pou fanmi an. Eseye kuit omwen yon kalite manje chak moun renmen. Yon timoun ka pran 1 l esè oswa plis pou l aksepte yon nouvo manje, kidonk pran pasyans! Pa fòse timoun yo manje tout manje yo a, epi sèvi yo desè ki bon pou sante yo tankou kawòt, oumou (hummus) olye w ba yo manje ki sale oswa sikre.

**Konsève desè ki bon pou sante yo, sa yo pa twò prepare ak men yo, epi mete yo kote ki fasil pou jwenn. Opsyon ki bon yo se:**

- Rezen
- Frèz
- Kawòt rache
- Piman dous
- Nwa oswa sereyal griye ki pa sale
- Pèpèt mayi i pa twò sale

**Men kèk konsèy anplis ou ka aplike chak jou pou ede w manje an fanmi pi byen:**

- Mete koulè nan sa w ap manje yo! Asire w fanmi w konsome yon bon melanj fwi ak legim lè w melanje diferan kalite aliman posib nan manje w yo.
- Eseye bwè dlo gazez, te ak bwason san sik yo pito, olye w bwè soda oswa te ki dous. Ajoute sitwon, sitwon vèt, oswa frèz nan yon dlo glase oubyen nan yon dlo gazez pou pi gou.
- Eseye konsome yon manje ki pa gen vyann ladan chak semèn. Eseye manje lazanya ki fèt ak legim oswa itilize lantiy nan plas vyann moulen an. Legim yo ansanm ak pwa yo kapab ajoute kapab ajoute pwoteyin, fib, ak lòt nitriman nan manje a.
- Rezève kèk minit chak semèn pou w planifye manje ou gen pou w fè yo ak acha ou yo. Planifikasyon an ede w respekte bidjè a epi li ede w evite fè acha nan tèt cho ki p ap bon pou sante w.
- Konsome fwi kòm desè prèske chak jou, epi limite desè òdinè yo pou jou espesyal yo. Egzanp, nan yon jou espesyal ou ka konsome desè tankou plizyè fwi ki melanje ak lèt, yon melanj frèz ak yawout, oswa yon pòm oubyen pwa ki gen epis ladan!

Lè w ede timoun yo pratike bonjan abitud depi lè yo gen ti laj, se bonjan zouti ou ba yo pou yo viv an sante lè yo vin granmou. Fè prèv yon bon egzanp, rann bagay yo amizan epi fè tout moun patisipe nan chanjman an! MDwise ofri nou tou WEIGHTwise ki se yon zouti pou kontwole pwa. Zouti a gen yon kalkilatris endis mas kòporèl ladan l (Body Mass Index, BMI), enfòmasyon sou kominote ki ap eseye pèdi pwa yo ak lyen ki mennen nan atik ki itil.

Pou w jwenn aksè a WEIGHTwise, vizite <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-weightwise>.

Sous: Asosyasyon Ameriken pou Maladi Kè (American Heart Association) <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics>.



## Komite Konsiltatif Manm yo

Rejwenn nou pou pwochen reyinyon vityèl MDwise MAC la (Komite Konsiltatif Manm yo):  
**7 desanm 2023, 2:00 p.m.**

Objektif Komite Konsiltatif Manm lan se pou kolekte kòmantè sou plan sante a pou amelyore sèvis yo, pou reponn kesyon epi pataje enfòmasyon sou pwogram MDwise yo. **W ap jwenn yon kat kado \$25** apre reyinyon an fini nan 5 jou.

**Patisipe sou òdinatè ou, tablèt ou oubyen sou telefòn ou:**

Pou plis enfòmasyon vizite [www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise](http://www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise).

Vizite [www.mdwise.org](http://www.mdwise.org) oubyen rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204** si w gen nenpòt kesyon.

## Sispann Fimen?

Sigarèt, Siga, ak chicha, pa gen youn ki bon pou sante. Yo gen ladan yo sibstans ki kapab pwovoke yon pakèt maladi tankou kansè nan poumon, maladi kè ak pwoblèm respiratwa. Fimen kapab mete yon fanm ansent oswa yon bebe an danje. Li ka pwovoke lanmò tou.



Si w ap eseye sispann fimèn, pa abandone! Li difisil pou w sispann fimèn men si w gen volonte epi ou resevwa èd, sa posib. Majorite moun k ap eseye sispann fimèn yo pa janm kapab sou premye fwa y ap eseye a, paske nikotin lan ki se yon sibstans ki prezan nan tabak la, kreye yon depandans. Si ou te eseye kite fimèn san siksè, eseye yon nouvo bagay

fwa sa a. Sispann fimèn se yon etap pozitif pou mennen yon lavi ki



pi an sante ak yon meyè avni. Li pa janm twò ta pou w sispann fimèn, gen plizyè mwayen ki egziste k ap ede w mennen yon lavi san tabak. Antanke yon manm MDwise, ou genyen plizyè opsyon ki disponib pou ou pou ede w sispann fimèn.

Pou w jwenn nouvo ide, yon moun pou gide w, ak resous tankou medikaman pou ede w kite fimèn, ou kapab rele liy telefòn Indiana pou kite fimèn an GRATIS (Li disponib 24 sou 24, sèt jou sou sèt) nan (1-800-784-8669). Ou ka ale anliy tou sou [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com). Ou prè pou w kite — Quit Now Indiana.

MDwise genyen moun ki pou ede l jere ka yo, rele sèvis kliyantèl la nan 1-800-356-1204 epi mande pou yo konekte w ak yon jesyonè ka. Èd yo disponib soti 8 a.m. rive 8 p.m., lendi jiska vandredi.

**Men kèk lyen pou w jwenn resous adisyonèl:**

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cdc.gov/tobacco>

Akèy - MWEN ak BEBE A – Pwogram Dezentoksikasyon Gratis™ (The BABY & ME – Tobacco Free Program™) ([babyandmetobaccofree.org](http://babyandmetobaccofree.org))

Gwosès ak adiksyon — Quit Now Indiana

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>





## MDwise Ede Manm Yo Jere Sante Yo

MDwise genyen pwogram espesyal pou manm yo ki souffri kèk pwoblèm sante. Nou rele pwogram sa yo INcontrol, pwogram espesyal sa yo se pou:

- Bwonchit kwonik (COPD).
- Opresyon.
- Dyabèt.
- Maladi Atè Kowonaryen (CAD)
- Tansyon wo.
- Depresyon.
- Maladi kè (CHF).
- maladi Otis.
- Twoub Defisi Atansyon Ipèaktivite (ADHD).
- Twoub Estrès Pòs-Twomatik (PTSD).
- Maladi ren kwonik.
- Anemi falsifòm
- Fimen ak konsomasyon dwòg.
- Gwosès (pwogram BLUEBELLEbeginnings).

Chwa ou fè chak jou yo enpòtan anpil pou jere eta sante w. Pwogram INcontrol MDwise la kapab ede. Estaf direksyon swen MDwise la kapab reponn kesyon ou genyen yo.

### Y ap ede w..

- Aprann konsènan eta sante w.
- Jere medikaman ou yo.
- Aprann pi bon mwayen pou w fonksyone ak doktè ou a.
- Suiv konsèy doktè w la.
- Aprann konsènan tès ou sipoze fè yo.
- Pran kèk mezi pou anpeche eta sante w dejenere.

Asire w ou vizite doktè sou yon baz regilye. Diskite avèk doktè w la sou tout kesyon ou genyen yo. Sa ap pèmèt ou pa bezwen ale lopital oswa nan sal ijans. Dekouvri plis konsènan eta sante w nan [MDwise.org/mdwise/mdwise-incontrol](https://MDwise.org/mdwise/mdwise-incontrol).





## Twoub Afektif Sezonye (SAD)

Pandan sezon otòn ak ivè, anpil moun soufri yon maladi yo rele Twoub Afektif Sezonye oswa SAD pou pi kout. SAD la se lè yon moun santi l tris oswa gen yon move atitid pandan kèk peryòd presi nan ane a, jeneralman nan moman otòn ak ivè paske pa gen twòp solèy. Kò nou renmen limyè solèy la epi lè sa rive nou pa jwenn ase, sa ka rann nou pa kontan.

### Gen kèk ti bagay ou ka petèt remake

1. Ou ka santi w plis fatige epi plis anvi dòmi
2. Ou ka gen difikilte pou w konsantre w sou sa w bezwen fè.
3. Ou ka pa anvi amize w oswa pase tan ak fanmi ak zanmi w.
4. Ou ka manje plis, epi espesyalman se bagay ki pa twò bon pou sante w.

### Men nou gen bon nouèl pou ou, gen bagay ou ka fè pou ede w santi w pi byen si w soufri SAD.

1. Youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè se ekspozè kò w ak plis limyè. Ou ka fè sa lè w soti pandan jounen an nan moman gen solèy.
2. Pale ak yon moun ki ka ede w epi sipòte w.
3. Manje manje ki bon pou sante, tankou fwi, legim, ak sereyal konplè.
4. Fè egzèsis. Bouje kò w. Eseye mache, danse, oswa fè kèk aktivite pandan omwen 30 minit chak jou.



5. Byen dòmi. Kò w bezwen repo, kidonk eseye dòmi pandan 7-9 èdtan.
6. Pase tan ak fanmi ak zanmi w. Twouve w nan mitan pwòch ou kapab ede w santi w mwens tris.
7. Kalme w epi respire. Chita trankil epi pran yon respirasyon pwofon kapab ede w repoze lespri w.
8. Rete lwen alkòl ak dwòg. Yo ka fè w santi w pi mal, mande èd si sa nesèsè.
9. Fikse kèk objektif. Diminye dimansyon travay ou konn fè yo, epi lè w fin fè travay ki pi piti a, w ap santi w byen epi w ap fyè de tèt ou.

Si sa rive w santi w konsa deja, gen èd ki disponib pou ou, ou pa oblije sipòte sa poukont ou. MDwise gen moun ki disponib pou ede w. Jere Ka yo, rele sèvis kliyantèl la nan **1-800-356-1204** epi mande pou yo konekte w ak yon jesyonè ka. Èd yo disponib soti 8 a.m. rive 8 p.m., lendi jiska vandredi.

## Antre nan Pwogram Avantaj pou Manm MDwise yo!



Tout manm MDwise yo ka pwofite de SAVEwise. SAVEwise se yon pwogram inik ki founi manm nou yo yon seri avantaj espesyal. Fè ekonomi sou tout bagay, soti sou pizza ak vizit nan zoo yo pou rive sou tikè sinema, chanjman luit, otèl, ak sou lokasyon machin yo!

### Sèvis ki pi popilè yo se:

- Sèvis ki toupre w: Itilize kupon mobil show & save (espektak ak ekonomi) nou yo, pou yon aksè rapid nan sa ki gen rapò ak fè ekonomi sou depansman w yo.
- Lè espektak yo: Jwenn yon fim, gade apès a, epi ekonomize jiska 40% nan yon sinema ki toupre w.

- Kado chak mwa: Genyen lajan, tikè sinema, aparèy elektwonik, ak anpil lòt avantaj ankò nan konkou nou òganize chak mwa yo.

Avèk pwèn sa yo ki la pou ranbouse w ki twouve yo ant Etazini ak Kanada, ou p ap janm twò lwen pou w fè ekonomi! Pou w enskri, konekte sou kont MDwise ou a epi klike sou lyen SAVEwise ki twouve l anba Quick Links oswa anba My Benefits.

Pou w fè ekonomi pi fasil toujou, itilize kòd QR sa a pou w konekte epi telechaje aplikasyon mobil nou an!



# MDwise REWARDS

## Jwenn Kat Kado pa w yo GRATIS!

Ou pa bezwen enskri nan MDwiseREWARDS pou w genyen dola. Ou enskri otomatikman. Genyen dola pou yon varyete aktivite, tankou ale nan randevou doktè ou a. Apre sa achte kat kado avèk dola ou yo. Ale sou [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://MDwise.org/MDwiseREWARDS) pou aprann plis.



## Rejwenn Konsèy Pou Ekite nan Domèn Sante Nou An Epi Ede Nou Fè Diferans Lan!

Nou angaje nou pou n founi manm nou yo pi bon swen ak sèvis posib. Pou asire n nou kontinye sèvi ou menm ak kominote ou a pi byen, nou kontan envite w fè pati Konsèy Pou Ekite Nan Domèn Sante nou an!

### Kisa Konsèy Pou Ekite Nan Domèn Sante a ye?

Konsèy Pou Ekite Nan Domèn Sante nou an se yon gwoup manm ki met tèt yo ansanm chak 4 fwa nan yon ane pou diskite sou sijè ki enpòtan ki lye ak swen sante, varyete, ak patisipasyon. Nou vle konnen panse ak ide ou yo, yon fason pou nou ka rann plan sante nou yo pi bon toujou.

### Poukisa pou w Rejwenn Konsèy la

Pou fè diferans lan: Vwa w enpòtan, epi kontribisyon w kapab ede nou amelyore sèvis yo

Pou Patisipe nan Vi kominote a: Fè pati yon kominote ki genyen ladan l moun ki bay ekite nan domèn sante enpòtans.

Pou w Kolabore Travay ak lòt manm ansanm ak ekip nou an pou jwenn solisyon epi kreye chanjman pozitif.

Pou Rankontre nou Chak kat fwa nan yon ane: nou rankontre chak kat fwa nan yon ane, sa fasilite patisipasyon w nan diskisyon yo.

Si w entèrese konsènan rejwenn Konsèy Pou Ekite Nan Domèn Sante a, voye yon imèl nan [acarson@mdwise.org](mailto:acarson@mdwise.org). Nou t ap kontan genyen w pami nou!



## Sezon vaksen kont grip



Tout moun ki gen plis pase 6 mwa ta dwe pran vaksen kont grip chak ane. Grip la ka fè ou menm ak moun ou renmen yo malad anpil. Nan kèk ka, li ka menm lakòz lanmò.

Pi bon pwoteksyon ou ka jwenn se ak vaksen kont grip chak ane. Sezon grip la anjeneral dire oktòb jiska me. Li pi bon pou w pran vaksen kont grip la touswit li disponib. Si sezon grip la la toujou, li pa twò ta pou w pran vaksen kont grip la.

### Gen kèk moun ki gen plis risk pou yo trape grip la epi yo gen plis chans pou yo gen konplikasyon ki lye ak grip la.

- Timoun ki poko gen 5 lane yo (timoun ki poko gen 2 lane plis riske).
- Fanm ansent yo.
- Moun nenpòt laj ki soufri kèk maladi kwonik tankou moun ki asmatik, ki fè dyabèt, ki soufri maladi kè, oswa sistèm iminitè yo fèb.
- Moun k ap viv nan mezon retrèt yo oswa lòt sant swen alontèm yo.
- Granmoun ki gen plis pase 65 an yo.
- Amerendyen ak natif natal Alaska.

### Sentòm grip yo gen ladan yo:

- Lafyèb
- Frison
- Fatig
- Tous
- Gòj fè mal
- Nen k ap koule oswa ki bouche
- Kò fè mal
- Maltèt

Lòt bagay ou ka fè pou evite grip la se rete lwen moun ki malad epi lave men w souvan pou diminye pwopagasyon mikwòb yo.

Si w gen grip la, rete lakay ou pa al travay oswa lekòl, epi rete lwen moun ki gen plis risk pou yo trape grip la. Sa pèmèt ou pa kontamine lòt moun ak grip la.

Si w gen kesyon sou vaksen kont grip la, pale ak doktè w oswa famasyon w lan. Sonje ke ou ka genyen pwen MDwiseREWARDS yo lè w pran yon vaksen kont grip chak ane. Vizite [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://www.mdwise.org/MDwiseREWARDS) pou w jwenn plis enfòmasyon!



# Language Resources



Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvanian Dutch Pennsilfaanisch Deitsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic آرابت	اكت غلب فيروررضال تامول عمل او ادع اسمل اى لى ع لوص حل اى فى قى حل ا كى دى لى ف MDwise صوص خب قلى س ا مدع اس ت صوص ش ى دل و ا كى دى لى ناك ن ا 1-800-356-1204 ب ل ص ت ا م ج ر ت م عم ث د ح ت ل ل . ت ف ل ك ت ت ة ي ا ن و د ن م
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulongan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਸਿ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदिआपके, या आप द्वारा सहायता कएि जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिण से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।

RR2022\_APO0289 (11/2022)





PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE PAID  
ALLEGRA PRINT & IMAGING



Enfòmasyon nan lòt lang: [MDwise.org/Languages](https://MDwise.org/Languages)  
Non-Diskriminasyon/Aksesibilite: [MDwise.org/Nondiscrimination](https://MDwise.org/Nondiscrimination)

Se MDwise, Inc. P.O. ki pibliye ETAP POU BYENNET pou manm MDwise. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, telephone 1-800-356-1204 or 317-630-2831 in the Indianapolis area.

[MDwise.org](https://MDwise.org).

Enfòmasyon ki gen nan ETAP POU BYENNET yo soti nan men yon pil ekspè medikal epi yo pa la pou bay konsèy espesifik ak yon moun an patikiye. Si ou gen nenpòt preyokipasyon oswa kesyon sou yon kontni espesifik ki ka afekte sante w, tanpri kontakte founisè sante ou a.

Se foto lib yo itilize pou tout foto ak ilistrasyon yo.  
Copyright © MDwise, Inc.

### Ou gen kesyon? Ou gen komantè? Ou gen plent?

Si ou bezwen èd pou nenpòt bagay konsènan MDwise oswa doktè w la, nou ka ede w. Tanpri rele sèvis kliyantèl MDwise la nan 1--800-356-1204.

Sèvis kliyantèl MDwise la ofri sèvis pou lang. Oswa nou ka itilize yon entèprèt. Nou gen sèvis tou pou moun ki pa tande oswa pale byen.

MDwise respekte lwa federal ki aplikab yo epi pa fè okenn diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. MDwise pa eksklwi ni trete moun diferan an fonksyon de ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. Si ou menm oswa yon moun w ap ede gen kesyon sou MDwise, ou gen dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang ou san okenn frè. Pou w pale ak yon entèprèt, rele 1-800-356-1204. MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise d'apwèy lwa federal ki aplikab yo epi pa fè okenn diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. MDwise pa eksklwi ni trete moun diferan an fonksyon de ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. Si ou menm oswa yon moun w ap ede gen kesyon sou MDwise, ou gen dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang ou san okenn frè. Pou w pale ak yon entèprèt, rele 1-800-356-1204. MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.