



AJANS POU ADMINISTRASYON SWEN SANTE
2727 MAHAN DRIVE, TALLAHASSEE, FL 32308
www.AHCA.MYFLORIDA.com

SIT ENTÈNÈT HEALTHIEST WEIGHT
FLORIDA, DEPATMAN SANTE
www.HEALTHIESTWEIGHTFLORIDA.com

v022018

AJANS POU ADMINISTRASYON SWEN SANTE

JESYON PWA POU YON PI BON SANTE



KONTWÒL PWA AK SANTE OU

Twòp grès nan kò, ki rele obezite tou, sa rive lè ou boule mwens kalori pase sa ou manje. Obezite se yon maladi grav ki afekte 1 nan chak 3 adilt, e sa kapab nwii tout pati nan kò ou. Obezite ka afekte pwoblèm sante tankou:

- » **Maladi Kè ak Estwok**
- » **Tansyon Wo**
- » **Dyabèt**
- » **Kansè**
- » **Doulè nan Do ak nan Jwenti**
- » **Depresyon**
- » **Pwoblèm Respirasyon**
- » **Pwoblèm pou Dòmi**

Plan sante Medicaid pou jwenn plis enfòmasyon sou sèvis yo ofri pou ede ou rive nan yon pwa ki bon pou sante. Si w bezwen èd pou jwenn enfòmasyon pou kontakte plan ou, rele Sèvis Asistans Medicaid nan telefòn nan:

1-877-254-1055

oswa vizite

www.ahca.myflorida.com/Medicaid

Pou jwenn plis enfòmasyon, tanpri vizite sit entènèt Depatman Sante, Healthiest Weight Florida:

www.healthiestweightflorida.com

ÈSKE OU VLE ÈD POU JERE PWA OU?

Si se wi, plan sante Medicaid ou ofri rekonsanp lè w fini yon pwogram gratis pou ede w rive nan yon pwa ki bon pou sante. Men kisa ki gendwa disponib nan plan ou.

- » **Konsèy/Antrènman – li bay seyans konsèy fasafas oswa nan telefòn ak yon konsèye ki kalifye oswa yon dyetetisyen pwofesyonèl.**
 - Ede Ou Jere Strès
 - Bay Sipò Pou Chanjman nan Mòdvi Ou
- » **Kreye yon Plan Alimantasyon pou Chak jou – founi enfòmasyon pou montre w fason pou w planifye repa ki bon pou sante, ansanm ak:**
 - Konnen Bon Gwosè Pòsyon an
 - Ogmante Fwi ak Legim Ou
 - Aprann Prepare Manje Alavans
 - Aprann Fason pou Kwit Manje ki Bon pou Sante
 - Konprann Etikèt ki sou Manje yo
 - Fè chwa ki Bon pou Sante Lè w ap Manje Deyò
 - Chwazi Kolasyon ki Bon pou Sante
- » **Ogmante Aktivite – bay enfòmasyon ki pèmèt ou bouje**
 - Konsèy Egzèsis pou Debitan
 - Fason pou Jwenn Tan pou Fè Egzèsis

VIZITE DOKTÈ SWEN JENERAL OU!

BON JAN SANTE AP KÒMANSE NAN VIZITE DOKTÈ OU. Li enpòtan pou w devlope yon relasyon avèk doktè swen jeneral ou. Sa ap pèmèt doktè a aprann konnen ou epi pale ak ou konsènan sante ou. Doktè a ap ede w konprann bezwen medikal ou yo. Lap gen ladan, fason pou w rive nan yon pwa ki bon pou sante epi kenbe pwa a. Lè w ale kay doktè swen jeneral ou, sa gendwa ede w evite ale nan sal dijans.



Avantaj ki Gen nan Ale kay Doktè Swen Jeneral Ou Olye W Ale nan Sal Dijans pou Pwoblèm Sante Anrapò ak Pwa Ou

- » **W ap jwenn swen nan men yon doktè ki konnen istwa sante w**
- » **W ap fè mwens tan ap tann pou y o konsilte w**