

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK (NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

#55 nan yon seri Bilten Sante ki pale de pwoblèm ki enterese tout moun ki abite nan Vil Nouyòk

Pran medikaman ou

Kijan ou ka fè bagay yo vin pi fasil lè sante ou – ak lavi ou– depann de sa.

TWÒP GRENN!
MWEN PA KAPAB
KONTE YO ANKÒ!

OH, NON,
M PA GENYEN
ANKÒ!



NYC
Health

Li ka difisil pou ou pran medikaman ou yo jan yo preskri yo a!

- Èske ou fè tansyon? Kolestewòl? Dyabèt?
- Èske doktè ou la te preskri ou yon medikaman ou fèt pou ou pran chak jou?
- Èske ou toujou pran medikaman ou jan ou fèt pou pran l lan? Si repons la se non, gen anpil moun ki nan menm ka avèk ou! Anpil moun konn sote dòz pou yo pran an oswa yo konn fè erè nan medikaman yo.



Sa ou ka Fè pou Bagay yo Vin pi Fasil

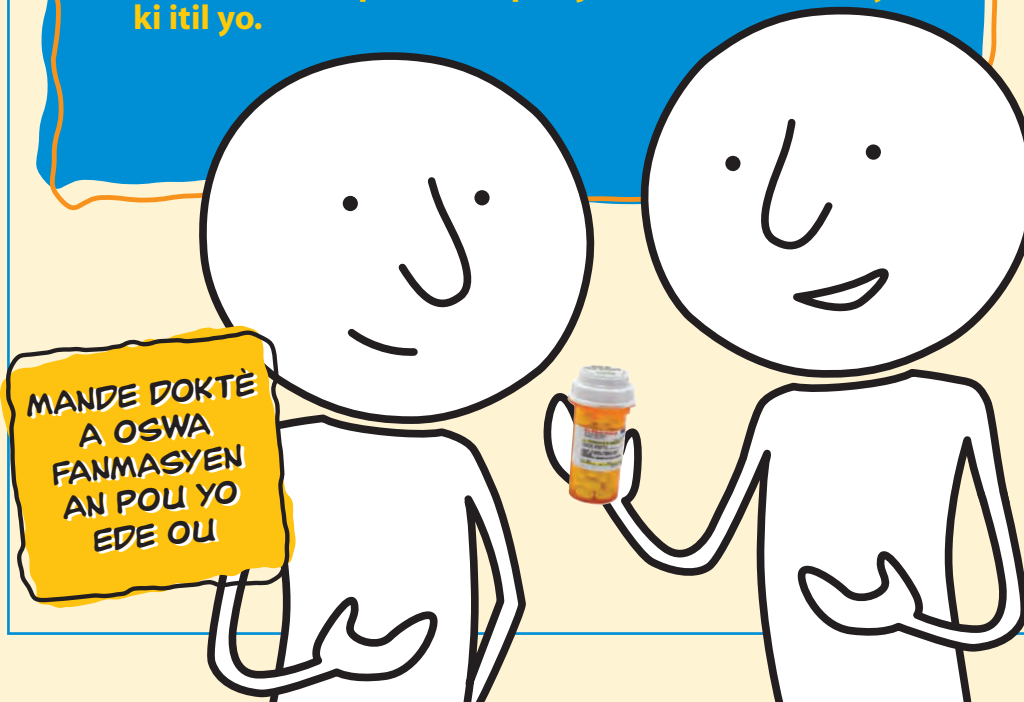
1. Kenbe menm doktè a epi ale nan menm fanmazi a tout tan.

- Plis ou konnen yo byen, plis lap fasil pou ou pale avèk yo.
- Ou pa bezwen pè anbete yo! Mande doktè a oswa fanmasyen an pou yo ede w. Se travay yo.
- Pa di wap pran medikaman ou si se pa vre.
- Bay doktè a non tout medikaman wap pran yo, pa bliye tout medikaman san preskripsyon, vitamin ak remèd fèy wap pran yo tou
- Di si wap pran dwòg oswa si wap bwè alkòl.
- Aprann tout sa ou kapab sou chak medikaman – pouki sa li bon, konbyen fwa ou fèt pou ou pran l, epi ki kalite efè segondè yo ka genyen.

2. Bay tèt ou yon rekonpans.

Pou chak semèn ou sonje pran tout medikaman ou yo, bay tèt ou yon kado.

3. Tcheke tablo a pou ou kapab jwenn rekòmandasyon ki itil yo.



PRAN MEDIKAMAN YO CHAK JOU

PWOBLÈM

KISA POU OU FÈ

1. Mwen pa kwè m bezwen sa.
Mwen santi m byen.

2. Sa a twò konplike!

Twòp grenn !
Twòp bagay pou moun pran
a yon lè diferan !
Mwen pa
kapab
sonje
yo tout !



3. Mwen pa kapab achte yo.

Yo koute twò chè.
Map annik pran mwens.

4. Mwen pa janm sonje.

Mwen bliye kòmande renouvèlman
yo. Oswa mwen pa genyen ankò
pandan map vwayaje.

5. Medikaman sa a pa fè anyen pou mwen.

Mwen kwè lap fè m malad. Mwen
santi m pi mal koulye a pase anvan.

6. Mwen pa konprann etikèt yo.

Mwen pa ka li yo, kifè
mwen pa kapab
swiv enstriksyon yo.



7. Mwen wont.

Mwen pa vle moun konnen map
pran medikaman.

- Anpil pwoblèm sante tankou tansyon ak kolestewòl, kapab domaje kò ou menmsi ou pa santi okenn sentòm.
- Pa sispann pran medikaman ou sòf si ou di doktè ou la sa a anvan.

- Mande doktè ou la si l kapab chanje kèk nan grenn wap pran yo, pou ou ka pran yo yon fwa pa jou sèlman oswa pou l ba ou lòt ki fè efè pandan pi lontan men pi dousman (sa ka fè ou pran mwens grenn chak jou).

- Sèvi ak yon tibwat pou ou ranje grenn ou gen pou ou pran yo chak jou oubyen pa semèn.
- Mete tout boutèy medikaman yo nan yon sak epi pote yo kay doktè a pou ou ka konnen si gen ladan yo ou pa bezwen pran ankò.
- Rele 311 oubyen mande doktè a oswa fanmasyen an yon "Kaye" pou ou ka ekri non tout medikaman ou yo epi akilè ou gen pou ou pran yo.

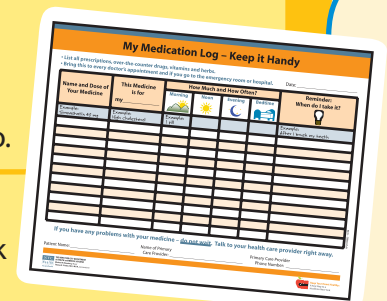
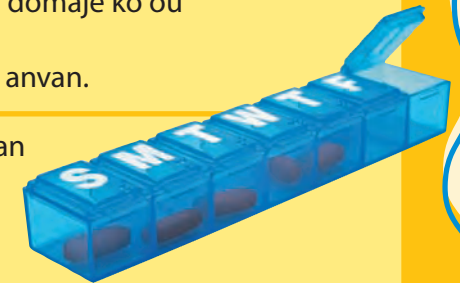
- Pèsòn pa ta dwe janm rete san medikaman pou l kapab sere lajan!
- Mande doktè ou la si medikaman l preskri yo pa gen yon fòm jenerik ki pi bon mache oswa si ou kalifye pou ou resevwa medikaman san peye. Gen anpil moun ki gen benefis sa yo.
(Al nan seksyon ki bay plis enfòmasyon an).

- Veye pou ou toujou genyen! Mande plan asirans sante ou la si ou kapab resevwa jiska 3 mwa rezèv medikaman denkou.
- Gen anpil fanmasi oswa plan asirans sante ki gen yon pwogram ki rele ou lakay ou pou fè ou sonje medikaman ou pral fini oswa ki pote l lakay ou oubyen ki voye l pou ou pa lapòs. Mande yo.

- Di doktè a sa tousuit. Si medikaman an gen efè segondè sou ou ou kapab pran yon lòt.
- Men pa sispann pran l tank doktè oswa fanmasyen an pa di ou sa.

- Anpil fanmasi kapab enprime etikèt yo nan divès lang, yo ka ekri yo ak pi gwo lèt oswa yo kapab mete foto sou boutèy la.
- Rele 311 oswa mande doktè a oubyen fanmasyen an pou yo ba ou yon « Kaye » pou ou ka ekri tout medikaman wap pran yo epi akilè pou ou pran yo.

- Chèche yon ti kote apa kote wap travay la oswa lakay ou pou ou pran medikaman ou.
- Mete tout medikaman yo yon sèl kote dekwa pou se ou menm sèl ki kapab jwenn yo. (Men pa bliye kote ou te mete yo !)



Rele 311 pou ou ka jwenn yon Kaye pou ou ekri tout medikaman wap pran yo.



Men kèk jan ki fasil pou ou fè medikaman wap pran yo gen pi bon efè

Èske wap pran medikaman pou tansyon?

• Bese tansyon ou pi vit.

- Koupe sèl la! Manje anpil bagay ki gen fib ak bagay ki pa gen anpil grès satire. Manje fwi ak legim chak jou.
- Fè 30 minit egzèsis fizik modere (tankou mache vit) omwen 5 jou pa semèn.

• Tcheke tansyon ou.

- Anpil fanmasi gen machin ou kapab itilize gratis.
- Li fasil pou ou sèvi ak aparèy ki fèt pou ou pran tansyon ou lakay ou. Ou kapab achte yonn nan pifò fanmasi ak gwo magazen yo.
- Rele 311 pou ou ka jwenn yon kat ki gratis pou ou ekri wotè tansyon ou chak fwa ou pran l. Mache ak kat la chak fwa ou pral kay doktè.

Èske wap pran medikaman pou bese kolestewòl ou?

- Mande doktè ou la kisa objektif ou ta dwe ye.
- Ede medikaman wap pran yo travay pi vit. Chwazi manje ki gen 0 gram grès ladan yo. Manje bagay ki pa gen anpil grès satire ak kolestewòl.

Èske ou gen dyabèt?

- Siveye A1C ou. Pifò moun yo gen yon objektif ki mwens pase 7%.
- Kontwòle tansyon ou. Objektif ou: mwens pase 130/80.
- Chèche konnen ki nivo LDL («move») kolestewòl ou ye epi kenbe l ba. Objektif ou: mwens pase 100 mg/dL.

Plis enfòmasyon ak asistans

• American Heart Association:

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165
Rele nan 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)

• Food and Drug Administration (FDA):

www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html

• Project Inform (konsantrasyon sou medikaman pou VIH):

www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf

• Asistans pou ede ou peye pou medikaman yo:

Salud a Su Alcance Pharmacy Assistance Program (SASA-PAP)
www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html oswa rele nan (212) 342-1617

• Asistans pou redwi pri medikaman yo:

- NYCrx: yon òganizasyon ki fè pri medikaman ki bon epi ki efikas yo bese ba anpil pou moun ki abite nan Vil Nouyòk. www.nycrx.org oswa rele 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9279)
- Healthy New York: www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm oswa www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm
- RxOutreach: www.rxoutreach.com oswa rele nan 1-800-769-3880
- Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage (EPIC) (pou moun ki gen 65 kan epi ki pi gran): www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm
- Bridges to Access: www.bridgestoaccess.com

**RELÉ
311**

Pou ou ka jwenn yon kopi nenpòt Bilten Sante yo

Tout Bilten Sante yo disponib tou nan nyc.gov/health

Vizite nyc.gov/health/e-mail pou ou ka jwenn yon abonnman pa imèl gratis

VOLIM 6, NIMEWO 9

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK LJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK (NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

#55 nan yon seri Bilten Sante ki pale de pwoblèm ki enterese tout moun ki abite nan Vil Nouyòk

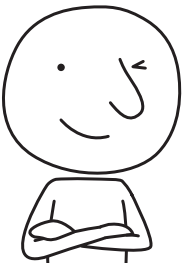
NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

Li te pare an kolabarasyon ak:

Biwo pou Pwomosyon Lasante ak Prevansyon Maladi
(*Division of Health Promotion and Disease Prevention*),

Biwo pou Prevansyon ak Kontwòl Maladi Kwonik
(*Bureau of Chronic Disease Prevention and Control*)

Pwogram Prevansyon ak Kontwòl Maladi Kadyovasikilè
(*Cardiovascular Disease Prevention and Control Program*)



**Pran medikaman ou
Kijan pou fè sa vin pi fasil**

**RELÉ
311**

Pou Sèvis ki pa ijan nan Vil Nouyòk
Tradiksyon nan telefòn nan plis pase 170 lang