

HEALTHY moves



FALL/OTOÑO 2013 | COORDINATEDCAREHEALTH.COM

 [facebook.com/CoordinatedCare](https://www.facebook.com/CoordinatedCare)

 [@CoordinatedCare](https://twitter.com/CoordinatedCare)

Nos importa la calidad

Deseamos mejorar la salud de todos los miembros. Nuestro Programa de mejora de la calidad (Programa QI) nos ayuda a lograr esto.

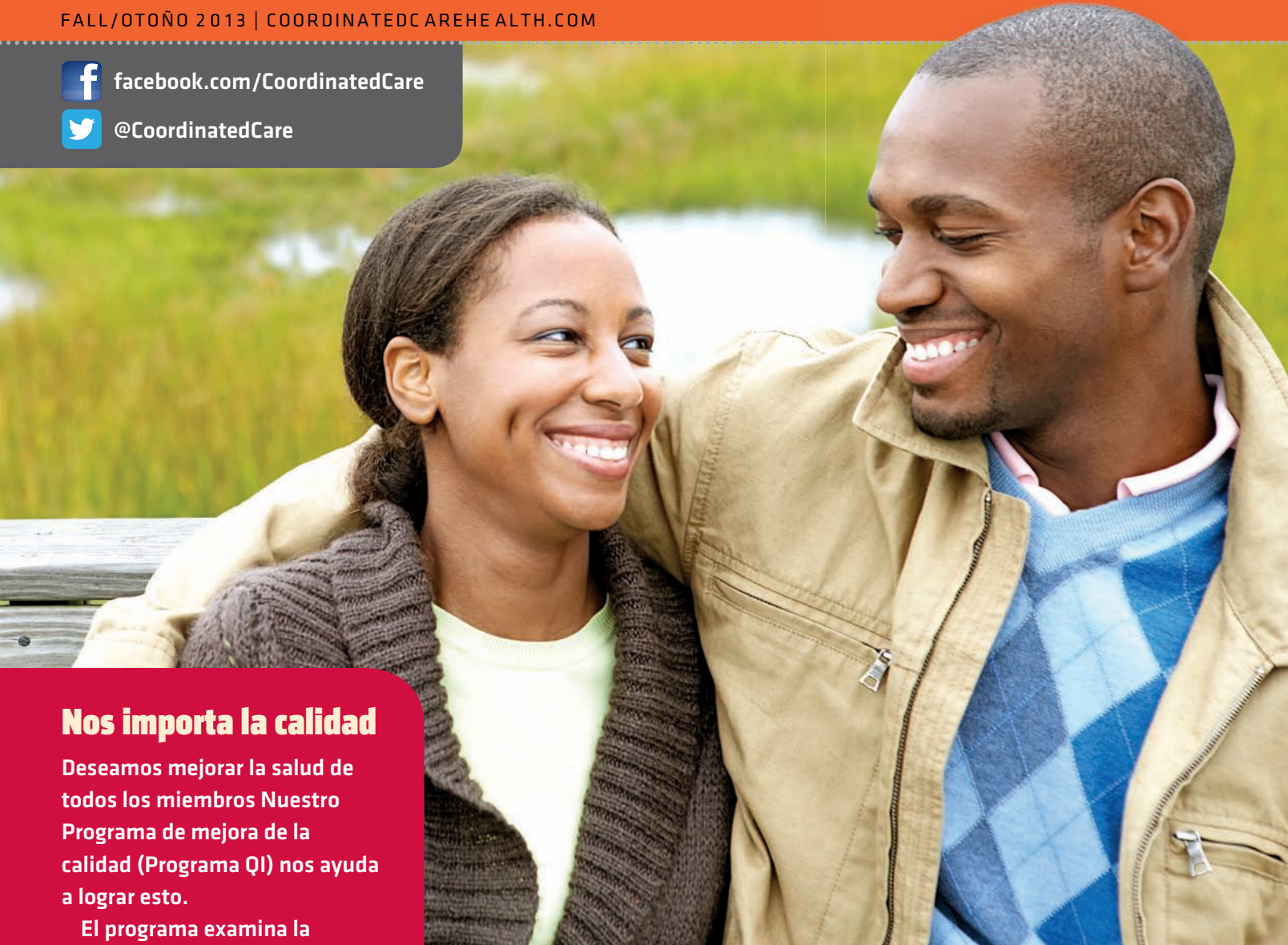
El programa examina la calidad y seguridad de nuestros servicios. Revisa la atención que les damos a los miembros. Esto incluye la atención médica, de la salud del comportamiento, dental y de la visión. Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos. Llame al **1-877-644-4613** para solicitar una versión impresa del trabajo del programa.

We Care About Quality

We want to improve the health of all members. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this.

The program looks at the quality and safety of our services. It reviews the care we give to members. This includes medical, behavioral health, dental, and vision care.

Learn more and see how we're doing. Call **1-877-644-4613** to ask for a paper copy of the program's work.



GIVE US A CALL

We can help you with many things. Just call our Member Services at **1-877-644-4613** if you need:

- ▶ A paper copy of anything on our website, **CoordinatedCare.com**.
- ▶ Help you find a local network doctor.
- ▶ Answers to your questions about healthcare and your benefits.

You can also find us on Facebook! **facebook.com/CoordinatedCare**

Schedule an Annual Physical

If you or your child are 21-years-old or younger, you should see the doctor for a checkup once a year. The visit evaluates you or your child's overall health with a full physical checkup.



Manage Your Diabetes

Call your doctor today to schedule your health screenings and tests. Remember, poor diabetes care can lead to blindness, kidney disease, heart disease and diabetic amputation!

What Is That Sore Throat?

Scratchy, sore throats can make you feel terrible. But they don't always mean you need to see your doctor. Remember these tips:

- ▶ A basic sore throat usually clears up in a few days. It's caused by a virus, so antibiotics won't help.
- ▶ It might be strep if the sore

throat lasts longer than two days and if you have a fever.

For kids with sore throats:

Call your child's doctor right away if:

- ▶ Your child is drooling and has trouble swallowing.
- ▶ Your child is having trouble breathing.
- ▶ Your child is acting very ill.



When You Can Expect Care

Nobody likes to wait, especially for healthcare. Coordinated Care wants you to have the right care at the right time. So we work with doctors and providers to set standards for how long you have to wait for care.

WHEN YOU CALL TO BOOK AN APPOINTMENT

To help you plan, here is how long you may have to wait for an appointment:

PRIMARY CARE PHYSICIANS (PCPS)	
Adult Routine Care:	Within 10 days
Adult Preventive Care:	Within 30 days
Children's Routine Care:	Within 10 days
Children's Preventive Care:	Within 30 days
Urgent Care:	Within 48 hours
BEHAVIORAL HEALTH PROVIDERS	
Non-Life-Threatening Emergency Care:	Immediately
OB/GYN PROVIDERS	
High-Risk Member:	Within 3 days
Routine Care:	Within 30 days

WHEN YOU ARE SITTING IN THE WAITING ROOM

You should be taken to the exam room within 60 minutes of your scheduled visit time.

Cuánto puede esperar por la atención

A nadie le gusta esperar, especialmente para recibir atención médica. Coordinated Care desea que usted reciba la atención apropiada en el momento justo. Por eso trabajamos con médicos y proveedores para establecer pautas sobre cuánto tiempo tiene que esperar para que lo atiendan.

CUANDO LLAME PARA PROGRAMAR UNA CITA

Para ayudarlo a planificar, a continuación presentamos cuánto tiempo quizá deba esperar para una cita:

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)	
Cuidado de rutina para adultos:	Dentro de los 10 días
Atención preventiva para adultos:	Dentro de los 30 días
Cuidado de rutina para niños:	Dentro de los 10 días
Atención preventiva para niños:	Dentro de los 30 días
Atención de urgencia:	Dentro de las 48 horas
PROVEEDORES DE SERVICIOS PARA LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO	
Atención de emergencia para afecciones no potencialmente mortales:	Inmediatamente
PROVEEDORES DE SERVICIOS DE OBSTETRICIA/GINECOLOGÍA	
Miembros de alto riesgo:	Dentro de los 3 días
Atención de rutina:	Dentro de los 30 días

CUANDO ESTÁ ESPERANDO EN LA SALA DE ESPERA

Debe ingresar al consultorio dentro de los 60 minutos del horario programado para la visita.

CONTROLE SU DIABETES

Llame a su médico hoy para programar análisis y pruebas de detección del estado de salud. Recuerde: un mal cuidado de la diabetes puede provocar ceguera, enfermedad renal, enfermedad cardíaca y amputación como consecuencia de la diabetes!

Programe un examen físico anual

Si usted o su hijo tienen 21 años o menos, deben ver al médico para un chequeo una vez al año. En esta visita, se evalúa su estado de salud general o el de su hijo con un chequeo físico completo.

¿Qué es ese dolor de garganta?

La picazón o el dolor de garganta puede provocar que se sienta muy mal. Pero no siempre significa que debe ver al médico. Recuerda estos consejos:

- ▶ El dolor de garganta básico normalmente se alivia en varios días. Es causado por un virus, así que los antibióticos no ayudarán.
- ▶ Puede ser faringitis estreptocócica si el dolor de garganta dura más de dos días y si tiene fiebre.

En el caso de los niños con dolor de garganta:

Llame a su médico de inmediato si:

- ▶ Su hijo se babea o tiene dificultad para tragar.
- ▶ Su hijo tiene problemas para respirar.
- ▶ Su niño se comporta como cuando está muy enfermo.



Llámenos

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo tiene que llamar a Servicios para Miembros al **1-877-644-4613** si necesita:

- ▶ Una versión impresa de cualquier tema de nuestro sitio web, **CoordinatedCare.com**.
- ▶ Que le ayudemos a encontrar un médico de la red local.
- ▶ Respuestas a sus preguntas sobre la atención médica y sus beneficios.

¡Búsquenos en Facebook!
facebook.com/CoordinatedCare



INSIDE: What is that sore throat?

EN EL INTERIOR: ¿Qué significa ese dolor de garganta?

Llegó el momento: Dese la vacuna contra la gripe

¿Quién necesita la vacuna contra la gripe? Todos aquellos de seis meses y más, especialmente las mujeres embarazadas y los adultos mayores.

Darse la vacuna contra la gripe es una manera inteligente y sencilla de proteger a su familia. ¡También es gratuita para la mayoría de los miembros! No presenta riesgos. Y no se contagiará de gripe.

Llame a su médico y pregunte por la vacuna contra la gripe. También podemos ayudarle. Llame al **1-877-644-4613**.

It's Time: Get Your Flu Shot

Who needs a flu shot? Everyone who is six months and older—especially pregnant women and older adults.

Getting a flu shot is a smart, simple way to protect your family. It's also free for most members! It's safe. And it won't give you the flu.

Call your doctor about getting your flu shot. We can help too. Call **1-877-644-4613**.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2013. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles. Published by McMurry/TMG, LLC. © 2013. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituir. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry/TMG no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

WCC.H

1145 Broadway
Suite 300
Tacoma, WA 98402
1-877-644-4613
CoordinatedCareHealth.com

coordinated care.



HEALTHY moves