

# HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2015

OUR COMMUNITY. OUR HEALTH. NUESTRA COMUNIDAD. NUESTRA SALUD.

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

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

## Adelántese a los problemas de salud

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico a detectar problemas antes de sentirse enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas de detección para el cáncer con pruebas tales como mamografías.

Visitar a su médico para un chequeo también es atención preventiva. Su médico también medirá su tensión arterial, su peso y otros signos de su salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. Se conocen como visitas de persona sana.

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

¿Ya es hora de recibir atención preventiva? Hable con su médico. Revise su Manual para miembros o visite nuestro sitio web para programar una cita de atención preventiva recomendada, **CoordinatedCareHealth.com**.



## Stay ahead of health problems

**Preventive care** is the best kind of care. It helps you and your doctor find problems before you feel sick.

Preventive care can include vaccines like the flu shot. It can also mean screening for cancer with tests such as mammograms.

Seeing your doctor for a check up is also preventive care. Your doctor will check your blood pressure, your weight, and other signs of your

health. Children and teenagers need to have regular checkups. These are also called well visits.

Preventive care is covered. It does not cost you anything.

Are you due for preventive care? Talk with your doctor. Review your Member Handbook or check our website for a recommended preventive care schedule, **CoordinatedCareHealth.com**.



## Let's talk about your future

You have the right to make decisions about your care. What kind of care do you want if you cannot speak for yourself? State your wishes. An advance directive is a form that can help you do this.

There are two kinds of advance directives: a Living Will and a Medical Power of Attorney. Your doctor can help you complete one of these forms.

Keep the form in a safe place. Share the location with a trusted family member. Keep a copy with your doctor, too. Call us if you need more information about advance directives.

## WE ARE LISTENING TO YOU

Every year, we use a survey to ask our members how we're doing. If you filled out the survey, thank you! Your input shows us where we are doing well. It also shows us where we need to improve.

## We review new technology

Coordinated Care has a team that reviews treatments and technology. This group helps make sure members can get safe and effective care.

# Your diabetes checklist

**Managing diabetes** takes work. But if you do it well, you can live a healthy and active life.

Use this tip list to help you manage your diabetes every day:

- ▶ Check your blood sugar levels, also called glucose levels. You and your doctor can decide on the best plan.
- ▶ Brush and floss your teeth twice a day. Poor dental health can cause your blood sugar to increase.
- ▶ Look at your feet. If you see blisters or sores, talk with your doctor.

You should see your doctor every 3 to 6 months. Your doctor will give you tests to check your overall

health, including an HbA1c test. The HbA1c test compares your blood sugar levels over the last few months. You want to get a result of 7% or less.

Coordinated Care can help you manage your diabetes. Call **1-877-644-4613** (TDD/TTY: **1-866-862-9380**) to learn more.

**TIP: Earn up to \$50 on your CentAccount® Healthy Rewards card for completing your recommended screenings (HbA1c test, LDL-cholesterol screening, kidney screening and retinopathy screening (dilated eye exam) in the year.**

### HOW ARE WE DOING? We set goals for how we manage diabetes.

HEDIS MEASURE	HEDIS RATE	GOAL: NCQA
HbA1c testing	86.09%	87.59%







## Su lista de control para la diabetes

**El manejo de la diabetes** requiere trabajo. Pero si lo hace bien, puede llevar una vida saludable y activa.

Utilice esta lista para ayudarse a manejar su diabetes todos los días:

- ▶ Controle sus niveles de azúcar en sangre, también llamados niveles de glucosa en sangre. Usted y su médico pueden decidir cuál es el mejor plan.
- ▶ Cepílese los dientes y use hilo dental dos veces por día. Una higiene bucal deficiente puede hacer que aumente su nivel de azúcar en sangre.
- ▶ Revise sus pies. Si ve ampollas o lastimaduras, hable con su médico.

Debería visitar al médico cada 3 a 6 meses. Su médico le hará someterse

a pruebas para controlar su salud en general, incluyendo una prueba de HbA1c. La prueba HbA1c compara sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos meses. Debe obtener un resultado del 7% o menos.

Coordinated Care puede ayudarlo a controlar su diabetes. Llame al **1-877-644-4613** (TDD/TTY: **1-866-862-9380**) para obtener más información.

**CONSEJO:** Gane hasta \$50 en su tarjeta de Recompensas Saludables CentAccount® por completar sus pruebas de detección recomendadas (prueba de HbA1c, prueba de detección de colesterol LDL, prueba de detección renal y prueba de detección de retinopatías (examen de la vista con dilatación) en el año.

**¿CÓMO LE VA?** Establecemos metas sobre cómo manejamos la diabetes.

MEDICIÓN HEDIS	TASA HEDIS	OBJETIVO: NCQA
Prueba de HbA1c	86,09%	87,59%

## Lo estamos escuchando

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted completó la encuesta, ¡gracias! Sus comentarios nos ayudan a saber lo que hacemos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar.

## REVISAMOS LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Coordinated Care cuenta con un equipo que supervisa los tratamientos y la tecnología. Este grupo garantiza que los miembros reciban atención efectiva y segura.

## Hablemos sobre su futuro

Usted tiene el derecho de tomar decisiones sobre su propia atención médica. ¿Qué tipo de atención quiere si no puede hablar por sí mismo? Declare sus deseos. Una directiva anticipada es una manera que puede ayudarle.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico puede ayudarle a completar uno de estos formularios.

Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un miembro de la familia en quien confíe. Conserve además una copia con su médico. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas.

**INSIDE: Your diabetes checklist**  
**EN EL INTERIOR: Su lista de control para la diabetes**

## ¿Conoce sus beneficios?

Hay mucho que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, **CoordinatedCareHealth.com**. Puede encontrar información sobre:

- ▶ Programa de recompensas saludables CentAccount®
- ▶ Programa telefónico SafeLink
- ▶ Club Niños Saludables
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Cómo presentar una queja o promover una apelación

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud.

¿Tiene preguntas? ¿O necesita una versión impresa de su Manual para miembros? ¿Necesita los materiales en un idioma distinto? Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **1-877-644-4613** (TDD/TTY: **1-866-862-9380**).

## Do you know your benefits?

**There is a lot** you can learn from your Member Handbook and our website, **CoordinatedCareHealth.com**. You can learn about:

- ▶ CentAccount® Healthy Rewards Program
- ▶ SafeLink Phone Program
- ▶ Healthy Kids' Club
- ▶ How to find a doctor or other provider
- ▶ How to make a complaint or file an appeal

It is important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance.

Do you have questions? Or do you want a paper copy of your Member Handbook? Need materials in a different language? We can help. Call Member Services at **1-877-644-4613** (TDD/TTY: **1-866-862-9380**).



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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 sustituirlas. 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.

