



# HEALTHY **moves**

SPRING 2010

## SERIOUS ABOUT YOUR PRIVACY

Your private health information is known as "protected health information." CeltiCare takes all the necessary steps to keep your information private through our compliance with the Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA) and state privacy law requirements.

For more information about how we take care of your private information, visit [CeltiCare HealthPlan.com/privacy-policy](http://CeltiCareHealthPlan.com/privacy-policy).



## Enjoy Your Newsletter

CeltiCare Health Plan of Massachusetts (CeltiCare) welcomes you! Here at CeltiCare, we pride ourselves on keeping our members informed while providing access to quality healthcare services.

You will get this newsletter four times a year to keep you aware of upcoming health plan events, as well as health issues appropriate to you and your loved ones.

Please visit our website at [CeltiCareHealthPlan.com](http://CeltiCareHealthPlan.com) for the most up-to-date provider listings. You can also check out the CeltiCare blog, which keeps you informed of happenings here at the health plan.

If you have any questions about your health plan or the

benefits available to you, please call CeltiCare Member Services at 1-866-895-1786, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

HMC

1380 Soldiers Field Road  
Brighton, MA 02135

CELTICARE

PPSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

## Can't Concentrate?

**P**eople usually think attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is a children's condition. However, about 60 percent of kids with ADHD still have the disorder when they are adults.

The symptoms of ADHD can include having trouble focusing, feeling restless and acting without thinking.

Adults with ADHD may feel like they just can't get organized. They tend to procrastinate, and are easily bored or quick to get angry. They may have trouble concentrating, or find it hard to get to work on time and do their jobs well. ADHD can also make relationships difficult.

Like children, adults with symptoms of ADHD should be checked by both a physician and a mental health professional. ADHD can be helped with one or more forms of treatment.

Medications for ADHD can include stimulant drugs—which are often given to children with ADHD—or antidepressants.

Education can help adults with ADHD better organize their lives. They can learn to use tools such as daily planners. Also, it's helpful to find healthy outlets for extra energy, such as exercise or a hobby.

Behavioral treatments may be beneficial, too, including counseling or stress management training.

## Are You a New Mom?

**Q** I just found out I'm having a baby. I'm really happy. And a little scared. What should I do next?

**A** The health of your baby depends on how well you take care of your own health. You need to eat right and take prenatal vitamins. Don't drink alcohol, take drugs or smoke.

Getting enough sleep is important—and light exercise is good, too.

But first, the best thing you can do is talk to your doctor to learn more about what to eat and how to stay fit. Following your doctor's advice will help you have a healthy baby.

It's also a good idea to join our START SMART for Your Baby® program. You may be eligible to earn gifts if you enroll early enough. Call 1-800-496-5803 today. Or, visit [startsmartforyourbaby.com](http://startsmartforyourbaby.com).

## GET MOVING

**Exercise is good for your health. And you don't have to go to a gym to work out. Enjoy the spring weather and go play outside! A game of tag with your kids is a fun way to be active. Or take a walk after dinner. Walking is a great low-impact exercise the whole family can enjoy.**

## ¿Es usted una nueva mamá?

**P** Acabo de enterarme que estoy embarazada. Estoy muy feliz. Y un poco asustada. ¿Qué debo hacer ahora?

**R** La salud de su bebé depende de cuán bien usted cuide su propia salud. Necesita comer adecuadamente y tomar vitaminas prenatales. No beba alcohol, consuma drogas ni fume. Dormir lo suficiente es importante—y el ejercicio ligero también es bueno. Pero primero, lo mejor que puede hacer es hablar con su médico para aprender más acerca de lo que debe comer y cómo mantenerse en forma. Seguir los consejos de su médico la ayudará a tener un bebé saludable. También es una buena idea unirse a nuestro programa START SMART for Your Baby®. Puede que sea elegible para ganar regalos si se inscribe a tiempo. Llame hoy al 1-800-496-5803. O, ingrese a [startsmartforyourbaby.com](http://startsmartforyourbaby.com).

## ¿Problemas de concentración?

**A** menudo, las personas piensan que el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es una enfermedad de niños. Sin embargo, cerca del 60 por ciento de los niños con ADHD siguen presentando este trastorno cuando son adultos.

Los síntomas del ADHD pueden incluir tener problemas de concentración, sentirse inquieto y actuar sin pensar.

Los adultos que presentan ADHD pueden sentir que simplemente no se pueden organizar. Tienden a postergar las cosas, se aburren fácilmente o se molestan rápidamente. Es posible que tengan problemas para concentrarse o les sea difícil llegar a tiempo a trabajar o hacer su trabajo bien. El ADHD también puede hacer que las relaciones sean difíciles.

Al igual que los niños, los adultos con síntomas de ADHD deben ser examinados por un médico y por un profesional de salud mental. Se puede ayudar al ADHD con una o más formas de tratamiento.

Los medicamentos para el ADHD pueden incluir medicamentos estimulantes, que usualmente se dan a niños con ADHD, o antidepresivos.

La educación puede ayudar a los adultos con ADHD a organizar mejor sus vidas. Pueden aprender a usar herramientas tales como agendas. Además, es útil encontrar formas saludables de canalizar la energía adicional, tales como ejercicios o pasatiempos.

Los tratamientos de la conducta también pueden ser beneficiosos, incluyendo, asesoramiento u orientación para el manejo del estrés.

## PÓNGASE EN MOVIMIENTO

**El ejercicio es bueno para su salud. Y no tiene que ir al gimnasio para ejercitarse. ¡Disfrute del clima de primavera y vaya afuera a jugar! Jugar 'corre que te pillo' con sus hijos es una forma divertida de estar activo. O dé un paseo después de cenar. Caminar es un estupendo ejercicio de bajo impacto que toda la familia puede disfrutar.**

## What Is “Utilization Management”?

**Utilization management is how we review and decide on medical coverage. It means deciding what the right medical care for a medical condition is. It also helps make sure treatment is not underused or overused.**

**We make choices about care based on common medical or healthcare practices. We use information developed by many doctors to make these decisions. We look at what’s necessary, right and effective. And if there’s a special case, we look at it carefully.**

**These decisions cover medical and surgical admissions, outpatient procedures, referrals to specialists and other services. When we need to, we update standards with the help of doctors on our Quality Improvement Committee.**

**You can ask for a copy of the medical standards of a disease or medical condition by calling Member Services.**

## You Have Rights and Responsibilities

**A**s a member, you have many rights and responsibilities. These rights cover your treatment, privacy and access to information. It’s important to learn and understand your rights.

We list some of your rights here. There are more. We encourage you to check your member handbook or our website to learn about all of them.

### Your rights include, but are not limited to:

- ☑ Receiving all services that we must provide.
- ☑ Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind.
- ☑ Knowing that your medical record information will be kept private.
- ☑ Being able to ask for and get a copy of your medical records, and to be able to ask that the record be changed or corrected if needed.
- ☑ Being able to file an appeal, a grievance (complaint) or apply for an independent external review if appeals or grievances are not resolved to your satisfaction by CeltiCare.

### Some of your responsibilities include:

- ☑ Asking questions if you don’t understand your rights.
- ☑ Providing complete information about your present health conditions and medical history.
- ☑ Following the treatment plan suggested by your providers of medical care.
- ☑ Keeping your scheduled appointments.
- ☑ Having an ID card with you at your appointments.
- ☑ Always getting in touch with your primary care physician (PCP) first if you have a medical need that isn’t an emergency.
- ☑ Telling your PCP if you had care in an emergency room.



## EXTRA SUPPORT

Sometimes members have special situations and need extra attention. Maybe they have a difficult disease that means seeing many different doctors. Case managers are a great help to these members.

Case managers are nurses who can explain treatment options. They also help patients understand complicated care. And they can support patients who have to see many different doctors.



If you would like to speak with a Case Manager or learn more, call 1-866-895-1786, extension 65290.

LEARN MORE



## Stay in Charge of Asthma

It's nice to be in charge. And with asthma, you really need to be. If you have asthma, there are lots of things you can do to control it. But the best thing is to see your doctor and make an asthma action plan. This plan can help you manage your asthma by telling you:

- When and how to get help if you have an attack.
- When and how to take your medicine.
- When you should get checkups.
- Better ways to eat and stay fit.
- Ways to clean your house to lessen your symptoms.

Call your doctor today and for help in creating an asthma action plan. And don't forget, the plan you make today may not be the one you need in the future. So be sure to stay in charge of your asthma with regular checkups.

For more information about asthma, call us at 1-866-895-1786, or visit our website, [CeltiCareHealthPlan.com/stay-healthy/health-management/asthma-management](http://CeltiCareHealthPlan.com/stay-healthy/health-management/asthma-management).



## Help Your Health

Are you at risk for getting a chronic disease? Our disease management program can help. It can show you how to live healthier. A disease manager teaches you how to make smart choices about your health so you can avoid getting ill.

If you are already getting treated for a disease, case management can help. They can coordinate your care.

When you take part in these programs, you'll talk with a nurse over the phone. You'll learn a lot about taking care of your health.

## ¿Qué es la “Administración de la Utilización”?

**Administración de la Utilización se refiere a cómo revisamos y decidimos acerca de la cobertura médica. Significa decidir cuál es la atención médica correcta para una condición médica. También nos ayuda a estar seguros de que el tratamiento no se utiliza de manera deficiente o excesiva.**

**Tomamos decisiones sobre la atención en base a prácticas médicas y de atención de la salud que son comunes. Utilizamos información desarrollada por varios médicos para tomar estas decisiones. Examinamos lo que es necesario, correcto y efectivo. Y si hay un caso especial, lo examinamos cuidadosamente.**

**Estas decisiones cubren internaciones médicas y por cirugía, procedimientos ambulatorios, derivaciones a especialistas y otros servicios. Cuando es necesario, actualizamos los estándares con la ayuda de médicos de nuestro Comité de Mejora de la Calidad.**

**Usted puede pedir una copia de los estándares médicos de una enfermedad o condición médica llamando a Servicios para Miembros.**

## Usted tiene derechos y responsabilidades

**C**omo miembro, usted tiene muchos derechos y responsabilidades. Estos derechos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a información. Es importante que aprenda y comprenda sus derechos.

Aquí hay una lista de algunos de sus derechos. Existen más. Lo alentamos a consultar su manual para miembros o nuestro sitio web para aprender sobre ellos.

### **Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:**

- ☑ Recibir todos los servicios que debemos brindarle.
- ☑ Ser tratado con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad.
- ☑ Saber que la información de su historia clínica se mantendrá en privado.
- ☑ Poder pedir y obtener una copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que ésta se modifique o se corrija si es necesario.
- ☑ Poder presentar una apelación, una queja (reclamo) o solicitar una revisión externa independiente si CeltiCare no resuelve las apelaciones o quejas satisfactoriamente.

### **Algunas de sus responsabilidades incluyen:**

- ☑ Hacer preguntas si no entiende sus derechos.
- ☑ Brindar información completa acerca de sus problemas de salud actuales y su historia clínica.
- ☑ Seguir el plan de tratamientos sugerido por sus proveedores de atención médica.
- ☑ Mantener las citas programadas.
- ☑ Llevar con usted su tarjeta de identificación cuando acuda a sus citas.
- ☑ Siempre comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no es una emergencia.
- ☑ Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias.



## APOYO EXTRA

Algunas veces, los miembros tienen situaciones especiales que necesitan atención extra. Quizás presenten una enfermedad difícil que implique consultar a varios médicos diferentes. Los Administradores de Caso son una gran ayuda para estos miembros.

Los Administradores de Caso son enfermeras que pueden explicarle las opciones de tratamiento. También ayudan a los pacientes a comprender cuando la atención que reciben es complicada. Y ellos pueden apoyar a los pacientes que tienen que consultar a varios médicos diferentes.



Si desea hablar con un Administrador de Caso u obtener más información, llame al 1-866-895-1786, anexo 65290.

## Quédese a cargo del asma

**E**s bueno estar a cargo. Y con el asma, realmente tiene que estarlo. Si usted tiene asma, hay muchas cosas que puede hacer para controlarla. Pero lo mejor que puede hacer es visitar a su médico y preparar un plan de acción para el asma. Este plan puede ayudarlo a manejar su asma al informarle:

Cuándo y cómo obtener ayuda si tiene un ataque de asma.

- Cuándo y cómo tomar su medicamento.
- Cuándo debe realizarse controles.
- Mejores maneras de alimentarse y mantenerse en forma.
- Formas de limpiar su casa para disminuir los síntomas.

Llame hoy a su médico y obtenga ayuda para crear un plan de acción para el asma. Y no olvide que el plan que prepare hoy puede que no sea el que necesite en el futuro. Así que asegúrese de mantenerse a cargo de su asma con controles regulares.

Para obtener más información acerca del asma, llámenos al 1-866-895-1786, o ingrese a nuestro sitio web, [CeltiCareHealthPlan.com/stay-healthy/health-management/asthmamanagement](http://CeltiCareHealthPlan.com/stay-healthy/health-management/asthmamanagement).



**Ayude a su salud** ¿Corre el riesgo de padecer una enfermedad crónica? Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarlo. Puede enseñarle a vivir de manera más saludable. Un coordinador de enfermedad le enseña cómo tomar decisiones inteligentes con respecto a su salud para que pueda evitar enfermarse.

Si usted ya está siendo tratado por una enfermedad, la administración de caso puede ayudarlo. Ellos pueden coordinar su atención.

Cuando usted participa en estos programas, hablará con una enfermera por teléfono. Aprenderá un montón sobre cómo cuidar de su salud.

## NOS TOMAMOS EN SERIO SU PRIVACIDAD

Su información médica privada se conoce como “información médica protegida”. CultiCare toma todas las medidas necesarias para mantener su información en privado a través de nuestro cumplimiento con la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés) y los requisitos legales de privacidad del estado.

Para obtener más información acerca de cómo cuidamos su información privada, ingrese a [CultiCareHealthPlan.com/privacy-policy](http://CultiCareHealthPlan.com/privacy-policy).



### CultiCare Member Services

#### Servicios para Miembros de CultiCare

1-866-895-1786

TDD/TTY: 1-866-614-1949

FAX: 1-866-614-1953

8 A.M. to 5 P.M.

(Eastern Time) (Hora del este)



## Disfrute su boletín

CultiCare Health Plan de Massachusetts (CultiCare) le da la bienvenida! En CultiCare, nos enorgullecemos de mantener informados a nuestros miembros al mismo tiempo que les brindamos acceso a servicios de atención médica de calidad.

Usted recibirá este boletín cuatro veces al año a fin de mantenerlo informado acerca de los próximos eventos del plan de salud, así como de los temas de salud apropiados para usted y sus seres queridos.

Ingrese a nuestro sitio web en [CultiCareHealthPlan.com](http://CultiCareHealthPlan.com) para obtener las listas de proveedores más actualizadas. También puede visitar el blog de CultiCare, el cual lo mantiene informado acerca de lo que sucede en el plan de salud.

Si tiene alguna pregunta acerca de su plan de salud o de los beneficios que están a su disposición, llame a Servicios para Miembros de CultiCare al 1-866-895-1786, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

To read more *Healthy Moves* articles, please visit our website at [CultiCareHealthPlan.com](http://CultiCareHealthPlan.com). To request an additional transcript of articles available on the Web, please call CultiCare Member Services.

Para leer más artículos de *Healthy Moves*, ingrese a nuestro sitio web en [CultiCareHealthPlan.com](http://CultiCareHealthPlan.com). Para solicitar una copia adicional de los artículos disponibles en la web, llame a Servicios para Miembros de CultiCare.

Published by McMurry. © 2010. 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 makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2010. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

