



HEALTHYmoves

SPRING 2011 | WWW.CELTICAREHEALTHPLAN.COM



WE'RE ONLINE

Learn more about your health coverage and living healthy. Go to www.CeltiCareHealthPlan.com and you will find an online *Healthy Moves*. It includes articles about:

- Member rights and responsibilities
- Eating well for you and your baby
- CeltiCare case management
- So much more!

Remember: If you have any questions about any of your CeltiCare benefits, call Member Services, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. at 1-866-895-1786 (TDD/TTY: 1-866-614-1949).

Two Tests Women Need

Cancer screenings can play an important part in keeping you healthy. For women, breast and cervical cancers can often be found earlier with regular testing. And when cancer is found early, it can be easier to treat and stop.

FOR CERVICAL CANCER Women should have a Pap test within three years of first having sex or by age 21, whichever comes first. After that, you should be tested every one to three years, depending upon if you have any risk factors.

FOR BREAST CANCER Most women should get their first mammogram by age 50. For some women, testing should start at age 40. If you have risk factors such as a mother, sister or daughter with breast cancer, you may need to be screened earlier or more often. Your doctor can tell you when and how often you should have this screening.

Note: Your screening and testing needs may be different, based on your medical and family history. So, talk with your doctor about the right screening schedule for you and any other health tests you may need.

MAC.H



Follow CeltiCare on Twitter

Siga CeltiCare en Twitter

CELTICARE
1380 Soldiers Field Road
Brighton, MA 02135

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

How Can We Help You?

Are you living with asthma or diabetes? It's important that you learn how to manage your condition before it becomes more serious. We can help with this.

Our disease management program can show you how to live healthier. Our trained staff will teach you how to make smart choices about your health—which can help you stay out of the hospital.

Here's an example. If you have diabetes, you are at risk for heart disease or stroke. Our disease management program can help you manage your diabetes to prevent these complications.

When you take part in our disease management program, you'll get phone support from our clinical staff. You'll also get helpful educational materials.

To learn more or sign up, call CultiCare Member Services, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. at 1-866-895-1786 (TDD/TTY: 1-866-614-1949).



Dear Doctor:

Q

My doctor and I came up with a plan to control my asthma, and I finally feel like myself again! Do I need to see my doctor again soon?

A

Even if your asthma feels under control, it is always a good idea to visit your doctor regularly.

Your plan is working now, but asthma control plans may need to change for various reasons. Here are four reasons you might need to change how you manage your asthma:

1 Your symptoms change. You may develop new asthma "triggers" or your asthma may get worse (or better). Or you may get symptoms at different times of the day.

2 The seasons change. Many individuals with asthma find that they breathe more easily during certain seasons.

3 Your peak flow meter doesn't work well. You might need to practice how to use the meter the right way. Or you might need a new one.

4 Your weight has changed. This can affect the amount of medicine you need.

Stay in control of asthma by talking with your doctor. He or she is the best person to help you adjust your asthma plan.

Estimado médico:

P ¡Mi médico y yo elaboramos un plan para controlar mi asma y finalmente me siento otra vez como yo mismo! ¿Necesito ver a mi médico pronto otra vez?

R Aún si su asma parece estar controlada, siempre es una buena idea visitar a su médico con regularidad. Su plan funciona ahora, pero los planes para controlar el asma podrían necesitar cambios por varios motivos. Estas son cuatro razones por las que puede necesitar cambiar su forma de controlar el asma:

1 Sus síntomas cambian. Tal vez usted desarrolle nuevos “desencadenantes” del asma o su asma podría empeorar (o mejorar). O es posible que tenga síntomas en diferentes momentos del día.

2 Las estaciones cambian. Muchas personas con asma se dan cuenta de que respiran mejor durante ciertas estaciones.

3 Su flujómetro no funciona bien. Es posible que necesite practicar cómo usar el flujómetro correctamente. O es posible que necesite uno nuevo.

4 Su peso ha cambiado. Esto puede afectar la cantidad de medicamentos que necesita.

Mantenga el control del asma hablando con su médico. Él o ella puede ayudarle a adecuar su plan de asma.

¿Cómo podemos ayudarle?

¿Padece asma o diabetes? Es importante que aprenda cómo manejar su enfermedad antes de que llegue a ser más grave. Podemos ayudarle con esto.

Nuestro programa de manejo de enfermedad puede mostrarle de qué modo vivir más sano. Nuestro personal capacitado le enseñará cómo tomar decisiones inteligentes sobre su salud, lo cual puede ayudarle a mantenerse lejos del hospital.

A continuación le presentamos un ejemplo. Si tiene diabetes, tiene riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular. Nuestro programa de manejo de enfermedad puede ayudarle a manejar su diabetes para prevenir estas complicaciones.

Cuando participa en nuestro programa de manejo de enfermedad, usted recibirá apoyo de nuestro personal clínico. También recibirá útiles materiales educativos.

Para tener más información o inscribirse, llame a Servicios para miembros de CeltiCare, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. 1-866-895-1786 (Línea TDD/TTY 1-866-614-1949).



Members, Take Note

As 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 Evidence of Coverage (EOC) or our website to learn about all of them.

Your rights include, but are not limited to:

- Having access to qualified health professionals and medically necessary treatment or services
- Being treated with respect and dignity, and with privacy in mind
- Joining in the decision making about your health care
- Knowing that your medical record information will be kept private
- Being able to ask for and get a copy of your medical records
- Filing an appeal or a grievance (complaint)

Some of your responsibilities include:

- Giving accurate and complete information about your conditions and medical history
- Following the treatment plan suggested by providers of medical care
- Keeping your scheduled appointments
- Having an ID card with you at your appointments
- Always getting in touch with your PCP first if you have a medical need that isn't an emergency
- Asking questions if you don't understand your rights



Eat Well for YOUR BABY

Are you pregnant or trying to get pregnant? Now is the time to eat healthy food. Good nutrition during pregnancy is important for your baby to grow and develop. Avoid junk food, coffee and alcohol. Instead, choose foods with the vitamins and proteins needed to keep both you and your baby strong and healthy.

Low-fat milk, beans and yogurt are all great sources of protein, which is needed to help your baby grow.

Folic acid helps prevent birth defects. You can get your share of folic acid by eating green, leafy vegetables like spinach and kale.

Eat a variety of foods to get all the nutrients you need. Your doctor may also suggest a prenatal vitamin to help prepare your body for pregnancy and support the growth of your baby.

Also, make sure to speak with your provider about your weight throughout your pregnancy. Most women will gain between 25 to 35 pounds during pregnancy, but your doctor will be able to tell you what your personal goal should be.



You're Not Alone

Are you living with a serious long-term, illness such as heart disease or cancer? CeltiCare's Case Management staff can help if you are in any of the following categories:

- Adults with serious and complex medical needs
- Children with special healthcare needs
- Social issues—such as social isolation, hunger, housing, domestic violence

Our Nurse Case Managers can make your life a little easier by helping you get care, coordinating services and providing health education. Call to learn more about this program by calling CeltiCare Member Services, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. at 1-866-895-1786 (TDD/TTY: 1-866-614-1949).

New Telephone Features for Our Members

We have exciting news! CeltiCare has added some new functions to our phone system! We hope these new features will make life a little easier for you. We now have a voice recognition system where you will be able to:

- Check eligibility
- Confirm your PCP
- Obtain benefit information
- Get copayment information

CentAccount® Pre-paid MasterCard® Reminder

As of January 1, 2011, you can no longer use the funds on your CentAccount Pre-paid MasterCard to purchase over-the-counter medications without a prescription.

However, you can still use your CentAccount card to purchase many over-the-counter health care products, as well as prescription drugs and co-payments.

For a detailed list of approved items please visit our website at www.celticarehealthplan.com.

Miembros, tomen nota

Como 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.

Indicamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Lo alentamos a consultar su Evidencia de Cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) o nuestro sitio web para aprender sobre ellos.

Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:

- Tener acceso a profesionales médicos calificados y tratamientos o servicios médicamente necesarios
- Ser tratado con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad
- Participar en la toma de decisiones sobre su atención médica
- Saber que la información de su historia clínica se mantendrá en privado
- Poder solicitar y recibir una copia de sus registros médicos
- Presentar una apelación o queja (reclamo)

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Dar información completa y exacta sobre sus enfermedades e historia médica
- Seguir el plan de tratamiento sugerido por los proveedores de atención médica
- Mantener sus citas programadas
- Llevar con usted su tarjeta de identificación cuando acuda a sus citas
- Siempre comunicarse primero con su PCP si tiene una necesidad médica que no es una emergencia
- Hacer preguntas si no entiende sus derechos



Coma bien para usted y para SU BEBÉ

¿Está embarazada o tratando de quedar embarazada? Este es el momento de comer alimentos saludables. La buena nutrición durante el embarazo es importante para que su bebé crezca y se desarrolle. Evite la comida chatarra, el café y el alcohol. En su lugar, elija alimentos con las vitaminas y proteínas necesarias para mantenerla tanto a usted como a su bebé fuertes y sanos.

La leche de bajo contenido de grasa, los frijoles y el yogurt son todas magníficas fuentes de proteínas, las que son necesarias para ayudar a que su bebé crezca.

El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento. Puede obtener su ración de ácido fólico comiendo vegetales de hojas verdes como la espinaca y la col rizada.

Coma una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes que necesita. Su médico también podría sugerirle una vitamina prenatal para ayudar a preparar su cuerpo para el embarazo y apoyar el crecimiento de su bebé.

También, asegúrese de hablar con su proveedor sobre su peso durante su embarazo. La mayoría de las mujeres aumentará entre 25 a 35 libras durante el embarazo, pero su médico le podrá decir cuál debería ser su objetivo personal.



Usted no está solo

¿Está padeciendo una enfermedad grave a largo plazo como enfermedad cardíaca o cáncer? El personal de Manejo de casos de CeltiCare puede ayudarle si usted pertenece a alguna de las siguientes categorías:

- Adultos con necesidades médicas graves y complejas
- Niños con necesidad de atención médica especial
- Problemas sociales, como aislamiento social, hambre, dificultades con la vivienda, violencia doméstica

Nuestras Enfermeras administradoras de casos pueden hacerle la vida un poquito más fácil ayudándole a recibir atención, coordinando los servicios y brindándole educación para la salud. Llame para recibir más información sobre este programa llamando a Servicios para miembros de CeltiCare Member de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. al 1-866-895-1786 o Línea TDD/TTY 1-866-614-1949.

Nuevas funciones telefónicas para nuestros miembros

¡Tenemos interesantes noticias! ¡CeltiCare ha agregado algunas nuevas funciones a nuestro sistema telefónico! Esperamos que estas nuevas funciones le hagan la vida un poquito más fácil. Ahora tenemos un sistema de reconocimiento de voz donde usted podrá:

- Verificar elegibilidad
- Confirmar su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés)
- Obtener información sobre beneficios
- Recibir información sobre copagos

Recordatorio sobre la tarjeta prepaga CentAccount[®] MasterCard[®]

A partir del 1 de enero de 2011, usted no podrá usar más los fondos en su tarjeta prepaga CentAccount MasterCard para comprar medicamentos de venta libre sin receta.

Sin embargo, usted todavía puede usar su tarjeta CentAccount para comprar muchos productos para la salud de venta libre al igual que medicamentos recetados y copagos. Para una lista detallada de artículos aprobados visite nuestro sitio web en www.celticarehealthplan.com.

Visítenos en línea

Obtenga más información acerca de su cobertura de salud y vida saludable. Diríjase a www.CeltiCareHealthPlan.com y encontrará *Healthy Moves* en línea. Incluye artículos sobre:

- Derechos y responsabilidades de los afiliados
 - Comer bien para usted y su bebé
 - Manejo de casos de CeltiCare
 - ¡Y mucho más!
- Recuerde: Si tiene preguntas sobre algunos de sus beneficios de CeltiCare, llame a Servicios para miembros de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. al 1-866-895-1786 (Línea TDD/TTY: 1-866-614-1949).

Dos pruebas que las mujeres necesitan

Las pruebas de detección del cáncer juegan un rol importante para mantenerla sana. En las mujeres, el cáncer cervical y el del seno a menudo se pueden detectar más temprano con pruebas regulares. Y cuando el cáncer se detecta temprano, puede ser más fácil tratarlo y detenerlo.

PARA EL CÁNCER CERVICAL Las mujeres deberían hacerse un Papanicolaou dentro de los tres años después de haber tenido relaciones sexuales por primera vez o a los 21 años, lo que suceda primero. Después de eso, debería hacerse pruebas cada uno a tres años, según si tiene algún factor de riesgo.

PARA EL CÁNCER DEL SENO La mayoría de las mujeres deberían hacerse su primer mamograma a los 50 años. Para algunas mujeres, las pruebas deberían comenzar a los 40 años. Si tiene factores de riesgo como su madre, hermana o hija con cáncer del seno, tal vez necesite hacerse pruebas de detección más temprano o con más frecuencia. Su médico puede decirle cuándo y con qué frecuencia usted debería hacerse esta prueba.

Nota: Sus necesidades en materia de pruebas de detección podrían ser diferentes en base a su historia médica y familiar. Por lo tanto, hable con su médico sobre el programa de pruebas de detección apropiado para usted y otras pruebas médicas que podría necesitar.

👉 We Protect Your Private Information

We are serious about your privacy. Your personal health details are called "protected health information." We have procedures in place to keep them safe. We also follow the Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA). And we practice state privacy laws.

👉 **Protegemos su información privada.** Nos ocupamos seriamente de su privacidad. Los detalles de su salud personal se denominan "información de salud protegida". Tenemos procedimientos en vigencia para mantenerlos a salvo. Además, seguimos la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés). Y ponemos en práctica las leyes de privacidad estatales.

To read more *HealthyMoves* articles, please visit our website at www.CeltiCareHealthPlan.com. To request an additional transcript of articles available on the Web, please call CeltiCare Member Services.

Para leer más artículos de *HealthyMoves*, ingrese a nuestro sitio web en www.CeltiCareHealthPlan.com. Para solicitar una copia adicional de los artículos disponibles en la web, llame a Servicios para Miembros de CeltiCare.



CeltiCare Member Services

Servicios para Miembros de CeltiCare

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)

Published by McMurry. © 2011. 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, © 2011. 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.

