



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

Health TALK



IN THIS ISSUE

Welcome new members	Page 1
ADHD	Page 2
Avoiding whooping cough	Page 2
Your Member Handbook	Page 3
Diabetes and heart disease	Page 3
Learn about lead	Page 4

Just joining us?

3 tips for new members

Make the most of your benefits. Follow these tips to get off to a great start.

1. CARRY YOUR MEMBER ID CARD WITH YOU AT ALL TIMES.

Show your ID card every time you go to a doctor, clinic or pharmacy. If you did not get your card yet, let us know.

2. VISIT YOUR PRIMARY CARE PROVIDER (PCP). We want all members to see their PCPs for regular visits. For members brand-new to KanCare, try to schedule a visit with your doctor in the first 90 days of membership.

3. COMPLETE A HEALTH ASSESSMENT. It takes less than 15 minutes and helps us support you with the services you need. We will call you to ask questions about your health, or you can call us when it's a good time for you.



We're here to help. Call Member Services at **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Or visit our website at **UHCCommunityPlan.com**.

United Health Group
PAID
PRSRST STD U.S. Postage

UnitedHealthcare Community Plan
10895 Grandview, Ste. 200
Overland Park, KS 66210



THE RIGHT CARE

We want you to get the right care at the right time and at the right place. We don't want you to get too little care or care you don't really need. We also have to make sure that the care you get is a covered benefit. We do this with utilization management (UM). Only medical professionals perform UM. We do not provide financial incentives or reward anyone in any way for saying no to needed care.

A better pill

If your child has attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), his or her provider may suggest medication. There are several kinds of medicines that treat ADHD. It may take a while to find the best medicine for your child.

Your child may need to change medicines or dosages a few times. Some medicines may not help your child. Others may cause side effects. A dose may be too low or too high. That's why it's important for children on ADHD medicine to see their doctors often.



Does your child take ADHD medicine? Be sure to keep regular appointments with his or her provider. Behavioral therapy and counseling can also help.



Questions on UM? Call Member Services at **1-877-542-9238 (TTY 711)** toll-free. Ask to speak with someone in Utilization Management. We will explain how UM works and what it means for your care.



A family affair

The whole family can prevent pertussis.

Cases of pertussis are on the rise. Pertussis is also called whooping cough. It causes a severe cough that lasts for weeks. It is spread very easily.

There is a vaccine for pertussis. Multiple doses are needed. The vaccine for young children is called DTaP. The vaccine for preteens and adults is called Tdap. Both kinds of shots protect against tetanus, diphtheria and pertussis.

Babies who are too young to be vaccinated are at high risk for getting pertussis. They can get very sick. Half of infants who get pertussis need to stay in the hospital.

Your family can help avoid pertussis in your home and in your community.

- **INFANTS** need DTaP shots at 2, 4 and 6 months of age.
- **TODDLERS** need a DTaP shot between 15 and 18 months of age.
- **CHILDREN** need a DTaP shot before they start kindergarten.
- **PRETEENS** need a Tdap shot between 10 and 12 years of age.
- **ADULTS** need Tdap shots every 10 years. Pregnant women and adults of any age who will be around a new baby need to make sure they are vaccinated. If you don't know when you got your last shot, it's safe to get another one.



See your PCP. Ask your primary care provider about getting vaccinated. If you need a new PCP, call Member Services at **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Or, use our online provider directory at **UHCCCommunityPlan.com**.

SEE HERE

Another very important test for people with diabetes is a special eye exam. This test can prevent blindness. See your eye doctor once a year for a diabetic eye exam. Ask your eye doctor to send your PCP a copy of your eye exam results.



Sweet heart

The ABCs of heart disease with diabetes

People with diabetes are much more likely to get heart disease than people without diabetes. That's one reason why it's so important to take good care of yourself if you have diabetes. Keep your blood sugar under control. And remember the ABCs of heart disease and diabetes:

A IS FOR A1C. This test gives an average of your blood sugar over a few months. For people with diabetes, a good result is under 7 percent. If your diabetes is not well-controlled, get tested every three months. If you have good control, get tested twice a year.

B IS FOR BLOOD PRESSURE. Many adults with diabetes have high blood pressure. Get your blood pressure checked at every doctor's visit. Your blood pressure should be below 130/80 mmHg.

C IS FOR CHOLESTEROL. Your LDL ("bad") cholesterol should be under 100 mg/dL. Your HDL ("good") cholesterol should be over 60 mg/dL. Have your cholesterol checked every year. If it's high, it should be checked more often while you work to control it.



Are you diabetic? UnitedHealthcare has programs to help people with diabetes, asthma and other chronic conditions. Call **1-877-542-9238 (TTY 711)** to learn about these programs.

Get smart

Have you read your Member Handbook? It is a great source of information. It tells you how to use your plan. It explains:

- the benefits and services you have.
- the benefits and services you don't have (exclusions).
- how to find out about participating providers.
- how your prescription drug benefits work.
- what to do if you need care when you are out of town.
- when and how you can get care from an out-of-network provider.
- where, when and how to get primary, after-hours, behavioral health, specialty, hospital and emergency care.
- what copayments or charges you may be responsible for.
- your member rights and responsibilities.
- our privacy policy.
- if, when and how you may need to submit a claim.
- how to voice a complaint or appeal a coverage decision.
- how your plan decides what new technologies are covered.
- how to request an interpreter or get other help with language or translation.



By the book. You can read the Member Handbook online at **UHCommunityPlan.com**. Or call Member Services at **1-877-542-9238 (TTY 711)** to have a copy of the handbook mailed to you.



Resource corner

Member Services Find a doctor, ask benefit questions or voice a complaint.
1-877-542-9238 (TTY 711)

NurseLine Get 24/7 health advice from a nurse. **1-855-575-0136 (TTY 711)**

United Behavioral Health Get help for mental health or substance abuse problems.
1-855-802-7095 (TTY 711)

Healthy First Steps Get pregnancy and parenting support. **1-800-599-5985 (TTY 711)**

Our website Use our provider directory or read your Member Handbook.
UHCommunityPlan.com

Text4baby Get text messages about pregnancy and your baby's first year. Text **BABY** to **511411** for messages in English. Text **BEBE** to **511411** for messages in Spanish. Or sign up at **text4baby.org**.



Lead Away!™

Helping to Prevent Lead Poisoning

UnitedHealthcare and Sesame Workshop, the nonprofit organization behind *Sesame Street*, have teamed up to create *Lead Away!* This initiative gives families information on lead testing and how to prevent lead poisoning.

Learning about lead can help your whole family stay healthy. Lead might not be something you can easily see, but everyone in your family can work together to keep the lead away.

Lead is a kind of metal that can be found in some common items. If lead gets into the body, it can make people sick, especially young children whose bodies are growing. When lead gets into the body, it is called lead poisoning. Knowing where lead can be found is the first step in keeping it away. Lead might be found in:

- dust
- old ceramic or pewter cookware
- soil
- some toy jewelry and amulets
- peeling paint
- some imported cosmetics, toys and crayons
- old pipes

A blood test can help you find out if your child has any lead in his or her body. It's important to know so you can make sure your child gets help if he or she needs it. Check with your doctor about the best time to test your child. Usually, children are tested before ages 1 and 2.



Learn about lead! Visit sesamestreet.org/lead for more information. Download a *Lead Away!* wallet card plus a special activity for kids!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja.

1-877-542-9238 (TTY 711)

Nurseline (Línea de enfermería) Reciba consejos de salud de una enfermera las 24 horas, los 7 días de la semana.

1-855-575-0136 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros pasos saludables) Reciba apoyo sobre el embarazo y la crianza de los hijos.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

UHCommunityPlan.com

Text4baby Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de su bebé. Envíe **BABY** al **511411** para recibir los mensajes en inglés. Envíe **BEBE** al **511411** para recibir los mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.



¡Protégete del plomo!™

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- tierra
- pintura descascarada
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite **sesamestreet.org/lead** para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop



Un mejor medicina

Si su hijo sufre de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor de salud le puede sugerir medicamentos. Existen diferentes tipos de medicinas para tratar el TDAH. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que algunas veces su hijo requiera cambios de medicamentos o dosificación. Puede que algunos medicamentos no sean útiles para su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Las dosis pueden ser muy altas o muy bajas. Por este es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten regularmente al médico.



¿Su hijo toma medicamentos para el TDAH? Asegúrese de hacer citas regulares con su proveedor de salud. La terapia de conducta y el asesoramiento también pueden ayudar.



LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**

sin costo. Pida hablar con alguien de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

Un asunto familiar

Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden enfermarse

gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** necesitan una vacuna Tdap entre los 10 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



Consulte a su PCP. Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre la vacuna. Si necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCommunityPlan.com**.

VEA AQUÍ

Otra prueba muy importante para las personas con diabetes es un examen ocular especial. Esta prueba puede prevenir la ceguera. Consulte al oftalmólogo una vez al año para realizarse un examen ocular para personas con diabetes. Pida al oftalmólogo que envíe una copia de los resultados del examen a su PCP.



Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes



Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas que una persona sin esta afección. Esta es una razón por la cual es tan importante cuidarse muy bien si sufre de diabetes. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en la sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL.

Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que le revisen la presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 60 mg/dL. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



¿Es usted diabético? UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a las personas con diabetes, asma y otras condiciones crónicas. Comuníquese al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para conocer sobre estos programas.

Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan.

Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene.
- los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo enterarse sobre los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- qué hacer si requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia.
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre.
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



Al pie de la letra. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**. O comuníquese con Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para que le envíen una copia por correo.





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros	Página 1
TDAH	Página 2
Cómo evitar la tos ferina	Página 2
Manual para miembros	Página 3
Diabetes y enfermedades cardíacas ..	Página 3
Conozca sobre el plomo	Página 4

¿Es un nuevo miembro?

Tres consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.

Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.

2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP). Queremos que todos los miembros visiten periódicamente a sus PCP. En el caso de miembros nuevos de KanCare, intente programar una visita con su médico dentro de los 90 primeros días de membresía.

3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD. Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



Estamos aquí para brindarle ayuda. Comuníquese con Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCCCommunityPlan.com**.