

Viva Saludablemente Sin Dificultades

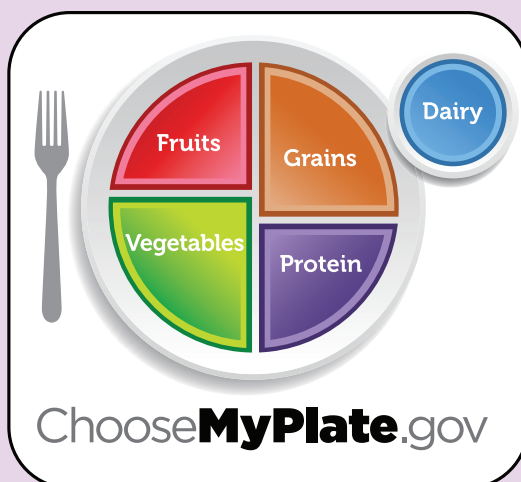
Boletín Informativo del Miembro – Primavera 2013

CONTENIDO:

CALENDARIO DE OBSERVANCIA DE DÍAS DE FIESTA 2013.....	2
CÓMO DENUNCIAR UNA PREOCUPACIÓN.....	2
RECORDATORIOS ACERCA DE LA SALA DE EMERGENCIA.....	2
NOTICIAS DE MANEJO DE ENFERMEDADES: ASMA.....	3
RINCÓN DE LA CALIDAD: NOTICIAS HEDIS.....	4
CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO.....	4
SIETE MANERAS DE PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS DURANTE LA PRIMAVERA.....	5
PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO.....	5
TRANSPORTACIÓN.....	6
20 CONSEJOS PARA PREVENIR ERRORES MÉDICOS.....	6
CALENDARIO 2013 DE REUNIONES DEL COMITÉ DE ASESORAMIENTO.....	7
ENCUESTA CAHPS.....	7

Alimentación saludable para toda la vida

¿Qué hace que una comida sea saludable? Elegir alimentos de los 5 grupos de alimentos constituye una comida equilibrada. La siguiente imagen es un ejemplo de los 5 grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) y las formas de construir una comida saludable.



Consejos para hacer una comida sana

1. Balance de Calorías
 - Disfrute de su comida, pero coma menos.
 - Evite las porciones grandes.
 - Elija porciones pequeñas y magras de carne.
2. Alimentos que debe aumentar
 - Que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
 - Que la mitad de los granos sean integrales.
 - Cambiar a leche descremada (1%) o baja en grasa.
3. Alimentos que debe disminuir
 - Los alimentos ricos en sodio (sopas, comidas congeladas).
 - Las bebidas azucaradas (refrescos).

CALENDARIO DE OBSERVANCIA DE DÍAS DE FIESTA 2013

27 de Mayo de 2013: Día Conmemorativo

4 de Julio de 2013: Día de la Independencia

2 de Septiembre de 2013: Día de Trabajo

27 de Noviembre de 2013: Víspera de Acción de Gracias (Mediodía)

28 de Noviembre de 2013: Día de Acción de Gracias

29 de Noviembre de 2013: Día Después de Acción de Gracias

24 de Diciembre de 2013: Día de Nochebuena

25 de Diciembre de 2013: Día de Navidad

31 de Diciembre de 2013: Fin de Año (Mediodía)

1 de Enero de 2014: Día de Año Nuevo

¿CÓMO PUEDO DENUNCIAR UNA PREOCUPACIÓN?

El fraude y el abuso están prohibidos bajo el programa de Medicaid. Ejemplos de fraude y abuso de Medicaid son los siguientes:

- > Utilizar la Tarjeta de Miembro de Virginia Premier de otra persona no relacionada con usted.
- > El mal uso de su Identificación de Miembro.
- > El uso frecuente e innecesario de la Sala de Emergencias.
- > Falsificación de recetas.
- > Presentación inexacta de Reabastecimientos de Recetas.
- > Permitir que otra persona use su Tarjeta de Identificación de Miembro.
- > Saltar de Doctor a Doctor para obtener Recetas de Narcóticos.
- > El incumplimiento de Responsabilidades de los Miembros Establecidos.

En caso de que observe cualquier conducta fraudulenta o abusiva, por favor repórtelo a la Línea de Ayuda de Cumplimiento confidencial o directamente a VPHP en los siguientes números. Su llamada será investigada y puede permanecer en el anonimato.

Línea de Ayuda: (800) 620-1438 (24 horas / 7 días / 365)

Directamente a VPHP Departamento de Cumplimiento: (800) 727-7536 Ext. 55245

RECORDATORIOS PARA EL USO DE LA SALA DE EMERGENCIA Si usted no está seguro...llame a su médico

Si usted no está seguro qué hacer, llame al consultorio de su médico. Si esto no es una opción, recuerde, la línea de enfermería de VPHP está ahí para ayudarle a usted también. Llame.

Pasos a seguir antes de utilizar la sala de emergencias.:

1. Llame a su médico primario (PCP por sus siglas en inglés).
2. Saque una cita con su PCP si NO ESTA en una situación de vida o muerte tal como dolor del pecho, dificultad al respirar, hemorragia descontrolada, envenenamiento, huesos rotos, etc.
3. Llame a su PCP y elija la opción que le permita hablar con una enfermera. Pregúntele a su doctor por un número al que llamar después de las horas de oficina. Utilice este número para hablar con un médico si su problema no es de vida o muerte.

- El nombre de su PCP está en la esquina superior derecha de su tarjeta de miembro de VPHP.
- La mayoría de los PCP tienen una línea de enfermeras donde usted puede dejar un mensaje o puede hablar con alguien directamente.
- ¿No tiene un PCP? Llame al departamento de Servicios al Miembro hoy mismo al 1(800) 727-7536.
- 4. Llame a la línea de enfermeras de VPHP 1(800) 256-1982 si...
 - No está seguro si necesita ir a la sala de emergencia.
 - No puede comunicarse con su doctor, y la oficina de su doctor está cerrada.



EMERGENCY

NOTICIAS DEL CONTROL DE ENFERMEDADES

¡La primavera está aquí! Los árboles se vuelven verdes y las flores están floreciendo. La primavera es una época maravillosa del año, sin embargo, puede ser un momento difícil para las personas con asma y alergias. El aumento del polen en los árboles, flores y césped puede provocar un ataque de asma. Las personas con asma pueden ayudar a disminuir las probabilidades de un ataque de asma al tomar sus medicamentos según lo prescrito por su médico, el reconocimiento de los signos de advertencia de un ataque de asma y evitar provocantes del asma.

Provocantes comunes del asma

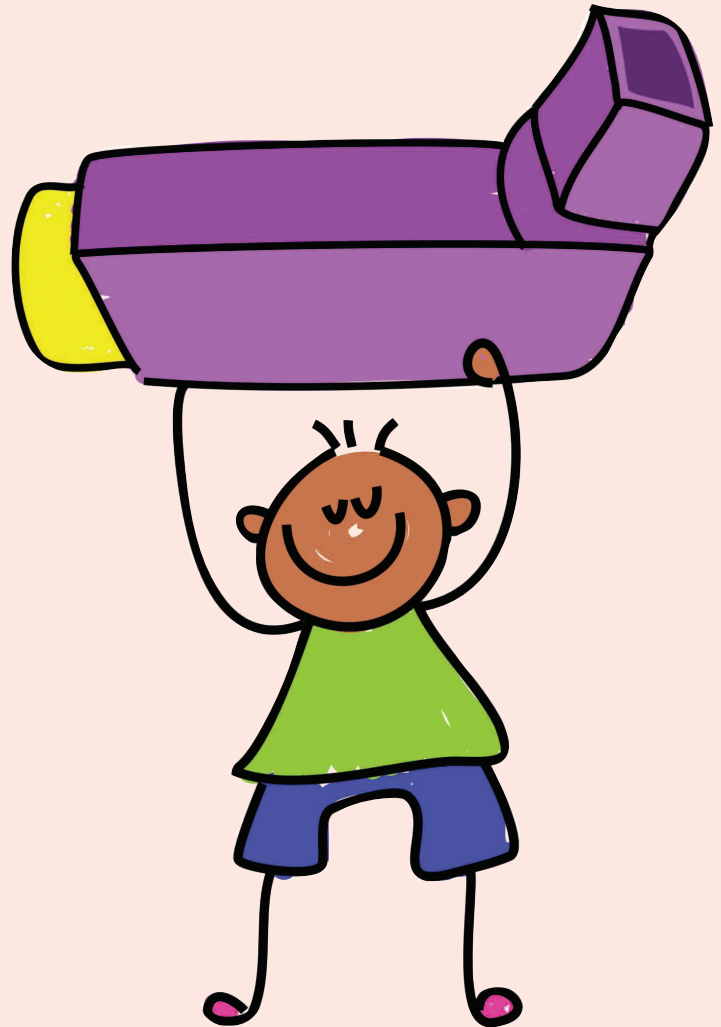
- Humo de: cigarrillos, cigarros, pipas, estufas de leña, chimeneas o calentadores de kerosene
- Polvo
- Animales
- Cucarachas
- Moho
- Olores fuertes
- Ejercicio físico
- Resfriados
- Cambios en el clima
- Polen
- Estrés

Señales de advertencia comunes del asma

- Tos por la noche
- Respiración sibilante
- Picazón en la garganta
- Estornudos
- Ojeras
- Cambio en la mucosidad (aumento o cambio en el color)
- Cansancio
- Poca tolerancia al ejercicio físico

Cómo controlar los provocantes del asma

- Si es posible, utilice aire acondicionado en lugar de mantener las ventanas abiertas
- Lavar las sábanas y las mantas una vez a la semana en agua caliente para matar los ácaros del polvo
- Mantenga a las mascotas fuera de la habitación
- Controle los olores manteniendo el hogar libre de humo y manténgase fuera de la habitación cuando se haga la limpieza de la casa
- Evite el moho, manteniendo los baños secos con un ventilador o deshumidificador



- Elija muebles, cortinas y pisos que se puedan limpiar fácilmente. Trabaje con su médico para obtener más información sobre los factores provocantes y cómo controlarlos

Haga una cita para hablar con su médico si usted está usando el medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana, o está despertando por la noche con síntomas de asma más de dos veces al mes. ¡El asma no se puede controlar tan fácilmente como debería ser!

Por favor, llame al Programa de Control de Enfermedades en 1-866-243-0937, si desea obtener más información sobre el asma, la diabetes, enfermedades del corazón, desorden bipolar, esquizofrenia, EPOC, enfermedad renal terminal o Peso y Nutrición en la Infancia. ¡Una enfermera registrada estará encantada de ayudarlo!

RINCÓN DE LA CALIDAD:

NOTICIAS HEDIS

¿Qué es HEDIS?

Conjunto de medidas e Información para la efectividad de la salud (HEDIS®, por sus siglas en inglés) es un conjunto de medidas de rendimiento estandarizados. Las medidas HEDIS® se derivan de una serie de problemas de salud como el cáncer, enfermedades del corazón, el fumar, la diabetes y el asma. Otras medidas están relacionadas con la atención prenatal, las visitas del niño sano y vacunas.

¿Cuál es su utilidad?

VPHP utiliza los datos para determinar qué tan bien el plan de salud está sirviendo a sus miembros, así como el apoyo y la medida de la eficacia de los programas de salud preventiva. Se requiere la recopilación y comunicación de datos como parte de la acreditación por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA), y las regulaciones del Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS).

¿Qué puedo hacer yo (miembros)?

Haga una cita con su médico. Su médico puede decirle cuáles son los servicios que usted necesita basado en su y / o la edad de su hijo y de otros factores. Una vez que vea a su médico, usted puede calificar para ganar una tarjeta de regalo de Wal-Mart, una consola Wii o Xbox, y mucho más.

Resultados HEDIS 2012

Los resultados de HEDIS de VPHP han sido muy buenos en 2012 porque usted ha recibido muchos de los servicios de atención médica que necesitaba. Gracias a que ustedes se mantienen saludables, **VPHP sigue siendo uno de los mejores planes de Medicaid en VA – en los últimos 5 años.** Para mantenerse saludable y mantener este primer puesto, por favor asegúrese de que usted y / o su hijo vaya al médico para obtener los siguientes servicios necesarios en el año 2013:

- Vacunas para niños
- Exámenes de plomo
- Exámenes del seno, cérvix y clamidia
- Consejería de nutrición y control de peso
- Medicamentos correctos para el asma
- Atención al diabético
- Cuidado de la salud mental, si es necesario

NOTA: Puede que no necesite todos los servicios mencionados anteriormente. Hable con su PCP y él / ella le puede decir lo que necesita.

¡No te pierdas la oportunidad de estar saludable!

2013 HEDIS Expediente Médico Opiniones

VPHP comenzará visitando el consultorio de su médico, para revisar su historia clínica, el próximo mes (febrero de 2013) para asegurarse de que ha recibido "todos" los servicios adecuados en el año 2012.

*Clasificación NCQA de Planes de Seguros de Salud de Medicaid, 2012-2013

4 CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO

1. **Coma Sano.** Elija alimentos que contengan nutrientes y beba mucha agua.
2. **Haga Ejercicios.** Caminar durante 15 a 30 minutos al día es importante para el bienestar general y ayuda a mantener un nivel bajo de estrés.
3. **Tome Vitaminas Prenatales.** Las vitaminas ayudan a mantenerlo a usted y a su bebé sano y fuerte.
4. **Asista a sus Citas Ginecológicas Rutinarias.** Estar en contacto con su médico ayuda a mantener un embarazo saludable y aumentar sus probabilidades de un parto exitoso.



SIETE MANERAS DE PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS DE PRIMAVERA

Primavera ya está aquí y los niños no pueden esperar para participar en actividades deportivas al aire libre. Antes de dejarlos ir, hay algunas cosas que usted debe asegurarse de que su hijo haga para estar seguro.

1. Obtener un examen físico. Hágle un examen antes de comenzar cualquier actividad deportiva.
2. Comience hacer ejercicios un par de semanas antes de la práctica si usted no ha estado haciendo ejercicio.
3. Beba mucha agua. Mantenga el agua cerca durante los entrenamientos y partidos.
4. Siempre haga calentamiento antes de las actividades deportivas.
5. Utilice el calzado adecuado para la actividad.
6. Utilice el equipo apropiado.
7. Coma adecuadamente. Tome el desayuno cada día y no se salte las comidas. Coma un pequeño refrigerio una o dos horas antes de hacer ejercicios.

El jugar deportes debe ser divertido y saludable. Siga estos consejos para evitar lesiones.



PREGUNTAS QUE DEBE HACERLE A SU MÉDICO

La forma más importante de mantenerse sano es siendo un miembro activo de su propio equipo de atención médica.

Antes de someterse a una operación, hágle las siguientes preguntas a su médico:

1. ¿Qué operación me recomienda?
2. ¿Por qué necesito la operación?
3. ¿Hay alternativas a la operación?
4. ¿Cuáles son los beneficios de realizar la operación?
5. ¿Cuáles son los riesgos de la operación?
6. ¿Qué pasará si no tengo esta operación?
7. ¿Dónde puedo obtener una segunda opinión?
8. ¿Cuál ha sido su experiencia en hacer la operación? ¿Cuántas ha realizado sin complicaciones?
- 9) ¿Dónde se llevará a cabo la operación?
- 10) ¿Qué tipo de anestesia necesito para la operación?
- 11) ¿Cuánto tiempo me tomará para recuperarme de la operación?

Obtenga información

1. Haga preguntas. Si no, su médico puede pensar que usted entiende todo lo que se dijo.
2. Escriba sus preguntas antes de su visita. Liste las más importantes primero para asegurarse de que sean preguntadas y respondidas.
3. Posiblemente usted desee que alguien le acompañe para ayudarlo a hacer preguntas. Esta persona también puede ayudarlo a entender y / o recordar las respuestas.
4. Pregunte a su médico que haga dibujos si esto podría ayudar a explicar algo.
5. Tome notas.

Llévese información a casa

1. Pida instrucciones por escrito.
2. Su médico también puede tener folletos, cintas de audio y cintas de video que puede ayudarlo. Si no, pregunte cómo usted puede obtener dichos materiales.

Cuando Se Haga Pruebas Médicas:

1. ¿Cómo se hace la prueba?
2. ¿Qué tipo de información proporcionará la prueba?
3. ¿Es esta prueba la única manera de encontrar esta información?
4. ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos de tener esta prueba?
5. ¿Qué tan precisa es la prueba?
6. ¿Qué debo hacer para prepararme para la prueba? (Lo que usted hace o no hace puede afectar la exactitud de los resultados de la prueba)
7. ¿La prueba me hará sentir incómodo?
8. ¿Cuánto tiempo se tarda en obtener los resultados, y cómo los puedo obtener?
9. ¿Cuál es el siguiente paso después de la prueba?

Cuando le receten un nuevo Medicamento, pregunte a su Médico o Farmacéutico de las Sigüientes Preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de la medicina? ¿Qué se supone que haga?
- ¿Se puede sustituir el medicamento de marca por un medicamento genérico menos costoso? ¿Me dará el mismo efecto?
- ¿Cuál es la dosis de la medicina? ¿Hay alimentos, bebidas, otros medicamentos, o actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la medicina? ¿Qué debo hacer si ocurren?
- ¿Cuántas veces puede surtir esta receta?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de una dosis?
- ¿Qué debo hacer si accidentalmente tomo más de la dosis recomendada?
- ¿Hay alguna información escrita que puedo llevar a casa conmigo? (La mayoría de las farmacias disponen de hojas de información que puede utilizar como referencia.)

Para recibir una copia del folleto "Preguntas que debe hacerle a su médico" comuníquese con LaJune Fowlkes en Virginia Premier Health Plan, Inc. • PO Box 5307 • Richmond, VA 23220-0307 • 1-800-727-7536

Servicio de Transporte de VPHP

1. Por favor recuerde llamar con un mínimo de 72 horas con anticipación de su cita. Esto no incluye los fines de semana. *Por ejemplo, si usted tiene una cita a las 10:00 AM el lunes, es necesario llamar al servicio de transporte de VPHP a más tardar a las 10:00 AM el miércoles.*
2. Usted debe estar listo al menos una hora antes de la hora de su cita.
3. Las citas solamente pueden ser programadas para el presente mes; sin embargo usted puede programar **TODAS** sus citas del mes cuando usted llame.

Quando llame a programar su viaje, por favor tenga a mano la siguiente información

1. Su número de tarjeta de Medicaid.
2. La fecha y hora de su cita.
3. La dirección completa de donde se le recogerá y se le regresará (incluyendo los códigos postales)
4. El nombre de su Proveedor u Oficina donde usted tiene su cita
5. También es importante que sepa el número de teléfono de su proveedor. Las citas deben ser verificadas.
6. Usted tendrá que dar el número de pasajeros. *Por favor note que el espacio es limitado, así que es posible que VPHP solamente pueda llevar a miembros que tengan cita.*
7. Por favor especifique el tipo de servicio que usted necesitará (silla de ruedas, ambulancia, servicio de camioneta)

8. Todo transporte sobre 100 millas será verificado; por favor tenga la siguiente información a mano:

- La dirección completa de donde se le llevara y el número de teléfono del proveedor.
- El nombre del proveedor que lo refirió.
- La especialidad del proveedor.
- La razón para la cita.

Entendemos que hay cosas que pueden suceder. Si por alguna razón usted debe cancelar el servicio de transporte, por favor llame a VPHP lo más pronto posible.

Para viajes de regreso, por favor llame a VPHP o al proveedor contratado que lo llevó. Por favor confirme su ubicación (al frente/parte trasera/vestíbulo del edificio). Por favor sepa que necesitaremos el número de reservación o el número de tarjeta Medicaid del miembro que tiene la cita.

- *Los boletos de autobús están disponibles y distribuidos a los miembros que han programado citas y que residen a lo largo de una ruta de autobús.*

Si usted tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de transporte por favor llame al 1-800-727-7536. Siga las opciones para transporte.

20 Consejos para Prevenir Errores Médicos

1. La manera más importante en que usted puede ayudar a prevenir errores médicos es el ser un miembro activo de su equipo de atención de salud.
2. Al menos una vez al año, llévele a su médico todos los medicamentos y suplementos que está tomando.
3. Asegúrese de que su médico sepa acerca de alergias y reacciones adversas que ha tenido a sus medicamentos.
4. Cuando el médico le escriba una receta, asegúrese de que usted pueda leerla.
5. Pida información acerca de sus medicamentos en palabras que usted pueda entender - tanto en el momento en que le receten los medicamentos como cuando los reciba en la farmacia.
6. Cuando usted recoja su medicamento en la farmacia pregunte: ¿Es esta la medicina que me recetó el médico?
7. Haga preguntas si usted tiene alguna pregunta acerca de las instrucciones en las etiquetas de los medicamentos.
8. Consulte a su farmacéutico acerca del mejor dispositivo para medir sus medicamentos líquidos. Además, pregúntele si no está seguro, de cómo usarlo
9. Pida información por escrito acerca de los efectos secundarios que le puede causar su medicamento.
10. Si usted tiene opción, elija un hospital en donde muchos pacientes han recibido el mismo procedimiento o la operación que usted necesita.
11. Si usted está en un hospital, no tema preguntarle a los trabajadores de la salud que tienen contacto directo con usted si se han lavado las manos.
12. Cuando le estén dando de alta del hospital, pregúntele a su médico que le explique el plan de tratamiento que usted usará en casa.
13. Si usted va a tener una operación, asegúrese de que usted, su médico y su cirujano estén de acuerdo y esté exactamente claro lo que se le hará.
14. No tema decir su opinión si tiene preguntas o inquietudes
15. Asegúrese de que alguien, tal como su médico primario, esté a cargo de su cuidado.
16. Asegúrese de que todos los profesionales de la salud involucrados en su cuidado tengan información importante acerca de usted.
17. Pida a un familiar o amigo que esté con usted y que abogue por usted (alguien que lo puede ayudar en todo y hablar por usted si usted no puede).
18. Averigüe la razón por la que un análisis o tratamiento es necesario y cómo es que esto lo puede beneficiar.
19. Pregunte acerca de los resultados de sus análisis.
20. Aprenda acerca de su enfermedad y su tratamiento preguntando a su médico y enfermera y usando otras fuentes confiables.

Usted está invitado a asistir a la **REUNIÓN DEL COMITÉ ASESOR DE MIEMBROS DE VPHP (MAC)**

Esta reunion es una manera para que nos diga cómo se siente acerca de Virginia Premier Health Plan y la forma en que mejor podemos servirle.

SEGUNDO TRIMESTRE:

Temas de Discusión: Concienciación sobre el Asma y Alergia, Inmunizaciones, Programa de Embarazo y la Salud de la Mujer.

Tidewater

17 de Abril de 2013 11:00am Francine Santiago (800) 828-7989 Ext. 55578

Richlands

24 de Abril de 2013 11:00am Denise Claudio (888) 338-4579 Ext. 55566

Richmond

16 de Mayo de 2013 11:00am Janice Flowers (800) 727-7536 Ext. 55265

Wise

22 de Mayo de 2013 11:00am Denise Claudio (888) 338-4579 Ext. 55566

Roanoke

13 de Junio de 2013 11:30am Johanna Morales (800) 727-7536 Ext. 55592

Abingdon

19 de Junio de 2013 11:00am Denise Caudio (888) 338-4579 Ext. 55566

TERCER TRIMESTRE:

Temas de Discusión: Seguridad de los Niños, Presentación de Plomo, Diabetes y Examen de ojos, Colesterol

Tidewater

17 de Julio de 2013 11:00am Francine Santiago (800) 828-7989 Ext. 55578

Danville/Martinsville

24 de Julio de 2013 11:00am Denise Claudio (888) 338-4579 Ext. 55566

Richmond

15 de Agosto de 2013 11:00am Janice Flowers (800) 727-7536 Ext. 55265

Roanoke

18 de Septiembre de 2013 11:30am Johanna Morales (800) 727-7536 Ext. 55592

CUARTO TRIMESTRE:

Temas de Discusión: Salud Mental, Depresión luego de Vacaciones y Violencia Doméstica.

Tidewater

16 de Octubre de 2013 11:00am Francine Santiago (800) 828-7989 Ext. 55578

Richmond

14 de Noviembre de 2013 11:00am Janice Flowers (800) 727-7536 Ext. 55265

Roanoke

12 de Diciembre de 2013 11:30am Johanna Morales (800) 727-7536 Ext. 55592

LA EVALUACIÓN POR EL CLIENTE DE PRESTADORES Y SISTEMAS DE ASISTENCIA MÉDICA

La Evaluación por el Cliente de Prestadores y Sistemas de Asistencia Médica (CAHPS, por su sigla en inglés) fue enviada por correo en febrero 2013 a un grupo al azar de miembros del Plan de Salud de Virginia Premier. La encuesta pide a nuestros miembros que califiquen el nivel de satisfacción del servicio al cliente recibido durante el año 2012 por parte de Virginia Premier y sus proveedores. La encuesta ayudará a Virginia Premier a determinar que tan satisfechos están sus miembros con los servicios recibidos y nos ayudará a identificar áreas de mejora. La encuesta terminará el 31 de mayo del 2013.



VA Premier Richmond
P.O. Box 5307
Richmond, Virginia 23220-0307
(804) 819-5151 (800) 289-4970

VA Premier Roanoke
4910 Valley View Blvd Suite 202
Roanoke, VA 24012
(540) 344-8838 (888) 338-4579

VA Premier Tidewater
5029 Corporate Woods Drive
Virginia Beach, VA 23462
(757) 461-0064 (800) 828-7953

PRESORT
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
RICHMOND, VA
PERMIT 613

Directivas Anticipadas

Usted tiene el derecho de elegir a alguien que actúe en su nombre y tome decisiones de atención médica por usted si usted no puede tomarlas por sí mismo.

Se han promulgado leyes que permiten que usted tome su decisión en una de dos maneras. Estas decisiones se llaman directivas anticipadas. Ellos son:

1. **Un testamento en vida** – un documento escrito que le dice qué tipo de tratamiento médico usted quiere o no quiere si usted no es capaz de expresar sus deseos..
2. **Un Poder Notarial para el Cuidado de la Salud** – un documento escrito que indique que usted ha elegido a alguien para tomar sus decisiones por usted si usted no es capaz de hacerlo.

Si usted tiene una Directiva Anticipada, proporcione una copia a su médico y pida que le pongan en su archivo. Directivas Anticipadas no son necesarias si no quiere uno. Si usted decide que quiere más información o si desea saber cómo hacer una directiva anticipada llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros.

“VPHP proveerá información a los miembros sobre las directivas anticipadas y cualquier cambio realizado en la ley estatal, tan pronto como sea posible pero no más tarde de 90 días después de la fecha efectiva del cambio.”