

# HEALTH TALK

Pima Health System Member Newsletter

## Winter Edition 2009

### IN THIS ISSUE ~

### EN ESTA PUBLICACIÓN

Message from the Director ~ 1  
*Mensaje del Director*

Welcome New Director ~ 2  
*Bienvenidos al Nuevo Director*

PHS Pharmacy News ~ 2  
*Nuevas de la Farmacia*

Osteoporosis - Should You Be Tested ~ 2  
*Osteoporosis - Debe Someterse al Examen*

Don't Let Asthma Take Your Breath Away ~ 3  
*No Deje que el Asma le Quite Su Respiración*

We Speak Your Language ~ 3  
*Hablamos Su Idioma*

For All Members With Diabetes ~ 4  
*Para Todos los Miembros con Diabetes*

Advance Directives ~ 4  
*Directivas Avanzadas*

Reporting Fraud and Abuse ~ 5  
*Reportando Fraude y Abuso*

Your Culture & Language Needs ~ 6  
*Sus Necesidades de Cultura y Lenguaje*

Flu Immunizations ~ 6  
*Vacunas Para la Influenza*

### **Pima Health System**

*Working Together We All Make A Difference*

3950 S. Country Club Rd., Suite 400

Tucson, AZ 85714

243-8000 or 1-800-423-3801

[www.pimahealthsystem.org](http://www.pimahealthsystem.org)

### **KAREN FIELDS, PHS DIRECTOR, RETIRES.**

On November 21, 2008 Karen Fields retired, after 29 years of service, from Pima County. Karen started working with Pima County in the Community Nutrition Division of the Public Health Department. She held other positions as the Manager of the Community Service System, Deputy County Administrator over the Health Care System, and both Administrator and Director of Pima Health System.

Karen's commitment to improve health care and services for all of the community of Pima County is clear through her involvement on community boards and memberships, not limited to, Gabriel Gifford's Senior & Aging Health Advisory Council, Salud Para Todos (Health for All), Governor's Task Force for Direct Service Workers, Women in Health Care, Head Start, and United Way.

Karen will continue to work toward improved healthcare for our community. Karen plans to spend time with her family, especially her grandchildren, travel, and enjoy some leisure time for herself.

We wish her well on her retirement!

### **KAREN FIELDS, DIRECTORA DE PHS SE JUBILO**

El día 21 de noviembre del 2008 Karen Fields se jubilo a después de 29 años de servicio con el condado Pima. Karen comenzó su empleo con el condado de Pima en la división de Community Nutrition en el Departamento de Salud. Ella mantuvo otras posiciones como gerente del Community Service System, Administrador Delegado del Condado sobre el Health Care System, y al tanto Administrador y Director de Pima Health System.

El compromiso de Karen para mejorar el cuidado de salud y servicios para toda la comunidad del condado de Pima esta claro a través de su participación en grupos de consejo de la comunidad y su membresía en juntas, no limitadas a, Gabriel Gifford's Senior & Aging Health Advisory Council, Salud Para Todos, Governor's Task Force for Direct Service Workers, Women in Health Care, Head Start y United Way.

Karen continuara a trabajar para mejorar el cuidado de salud para nuestra comunidad. Karen hace planes para pasar tiempo con su familia, especialmente sus nietos, viajar y va aprovechar su tiempo libre para ella misma.

¡Le deseamos lo mejor en su jubilación!

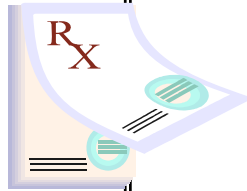
## WELCOME NEW PHS DIRECTOR

Please join PHS in welcoming Patricia Alvarez Hurley as the new Director of Pima Health System. She comes back to Pima County after a year of retirement from her position as the Assistant County Administrator for Justice and Law Enforcement Policy. Patricia brings over 28 years of federal, state and local government experience. Her proven leadership and budget management experience will be crucial as we all face the economic challenges ahead. Patricia is committed to working in partnership with our providers, and providing the highest quality of services to our members.



### PHS Pharmacy News

Pima Health System now covers medications to help you stop smoking. You can get a 28 day supply with 2 refills of one of the following medications: Nicotine patches, nicotine gum, nicotine spray, nicotine inhaler, nicotine lozenges or bupropion SR (Zyban). If you want to stop smoking, please call your doctor to ask him about giving you one of these medications. You can get free help from The Arizona Department of Health Services Tobacco Education and Prevention Program (ADHSTEPP) and the Arizona Smokers' Helpline (ASH Line). They can help you set a date to quit, and give support, problem-solving resources, medication information, and referrals to supportive programs or services. If you would like more information about the reasons to stop smoking please call the ASH Line at 1-800-556-6222, visit their website at [www.ashline.org](http://www.ashline.org), or talk to your doctor.



## BIENVENIDA A LA NUEVA DIRECTORA DE PHS

Por Favor únase con PHS en la bienvenida de Patricia Álvarez Hurley como la nueva directora de Pima Health System. Ella regresa al condado de Pima después de un año de jubilarse de su posición como la Administradora Asistente del Condado de Justice & Law Enforcement Policy. Patricia trae sobre 28 años de experiencia en gobierno local, federal y del estado. Su dirección y experiencia en el manejo de ingresos es crucial para todos en enfrentar los problemas económicos que están por delante. Patricia esta comprometida a trabajar en colaboración con nuestros proveedores y proporcionar la mas alta calidad de servicio a nuestros miembros.



### Noticias de la Farmacia de PHS

Pima Health System ahorra cubre medicinas para ayudarle parar de fumar. Usted puede recibir medicina para 28 días con la habilidad de volver a llenar la receta 2 veces mas de unas de las siguientes medicinas: parche de nicotina, chicle de nicotina, atomizador de nicotina, inhalador de nicotina, pastilla de nicotina o bupropion SR (Zyban). Si usted quiere dejar de fumar por favor hable con su doctor y pídale un receta para una de estas medicinas. Usted puede recibir ayuda gratis de The Arizona Department of Health Services Tobacco Education y Prevention Program (ADHSTEPP) y la línea de ayuda para fumadores en Arizona (ASH Line). Ellos pueden ayudarle escoger una fecha para dejar de fumar y darle apoyo, el medio para resolver problemas, información sobre medicina y referencias a programas de apoyo o servicios. Si le gustaría recibir mas información sobre las razones para dejar de fumar por favor hable al ASH Line al 1-800-556-6222 o visite su sitio de internet [www.ashline.org](http://www.ashline.org) o hable con su doctor.

## OSTEOPOROSIS - SHOULD YOU BE TESTED?

Family history, smoking, being thin, alcoholism, and not enough exercise can increase your chances of getting osteoporosis. Your doctor can order a test called a bone mineral density (BMD) if you are at risk for osteoporosis. If you have Medicare, they will pay for this test once every two years. You should have this test if:

- You are a woman over 65.
- If you are a woman who are postmenopausal (no longer have their period), and who have broken a bone.

**Osteoporosis can be prevented and treated.** There are medications for this, and be sure to eat foods with calcium and vitamin D like milk and yogurt. Talk to your doctor for advice.



## OSTEOPOROSIS ¿DEBERIA HACERSE USTED EL EXAMEN?

Historial familiar, el fumar, estar delgado, alcoholismo y la falta de ejercicio puede aumentar su riesgo de osteoporosis. Su doctor puede ordenar el examen para revisar la densidad del mineral del hueso (BMD) si usted tiene riesgo de osteoporosis. Si tiene Medicare ellos pagan por el examen una vez cada dos años. Debe de hacerse el examen si:

- Usted es una mujer mayor de 65 años de edad.
- Usted es una mujer que paso la menopausia (ya no tienen su periodo mensual), que se fracturo un hueso

**Recuerde Osteoporosis se puede prevenir y hay tratamiento.** Hay medicinas para esto y asegúrese de comer comidas con calcio y vitamina D como leche y yogurt. Hable con su PCP acerca de esta condición y lo que ella/el recomienda.

## DON'T LET ASTHMA TAKE YOUR BREATH AWAY

Asthma is a lung disease that can be life threatening because a person has problems breathing. These breathing problems are called attacks.



### Common Signs of Asthma:

You may have all of these symptoms, some of them, or just one. They may be mild or severe.

- Wheezing (a whistling noise when you breathe)
- Coughing
- Shortness of breath
- Chest tightness (a feeling that someone is sitting on your chest)

### Common Asthma Triggers:

The symptoms of asthma are caused by something that bothers your lungs.

- Allergies: pollen, dust, mold, animals, and foods
- Exercise
- Infections: colds or flu
- Changes in weather
- Household irritants: paints, cleaners
- Emotional stress and excitement
- Job irritants: plastics, wood, metals
- Drugs: Aspirin, Ibuprofen, some heart medications
- Air pollution: cigarette smoke, car exhaust

### When you have asthma it is important to:

Take your asthma seriously.

Take your asthma medications as directed by your PCP.

Get help when the asthma symptoms don't stop.

If you have any of the problems listed above and/or your medicines don't seem to be working well, please see **your primary care provider (PCP)**. It is important to let your PCP know how things are going so your medicines can be changed if needed, or you can be sent to a specialist. **You and your PCP** need to control your asthma together.

## NO DEJE QUE EL ASMA LE quite SU RESPIRACION

El asma es una enfermedad en los pulmones que puede arriesgar la vida porque causa problemas con la respiración. Problemas con respiración se le llaman ataques.

### Señales Comunes del Asma:

Usted puede tener todos estos síntomas, algunos, o solamente uno. Pueden ser moderados o severos:

- Respirar con dificultad (con un silbido)
- Tos
- Falta de respiración
- Tirantez en el pecho (una sensación que alguien esta sentado en su pecho)

### Provocaciones Comunes del Asma:

Los síntomas del asma son "provocados" por algo que molesta a sus pulmones.

- Alergias: polen, polvo, mojo, animales y comidas
- Ejercicio
- Infecciones: resfriado o influenza
- Cambio de tiempo
- Irritantes del hogar: pintura, limpiadores
- Estrés emocional y emociones fuertes
- Irritantes en el trabajo: plásticos, madera, metales
- Drogas: aspirina, ibuprofeno, algunas medicinas para el corazón
- Contaminación en el aire: humo de cigarrillo, carbono de carro

### Cuando usted tiene asma es importante:

- tomar su asma seriamente.
- tomar su medicamento del asma como ordenado.
- obtener ayuda cuando los síntomas no cesan.

Si usted tiene alguno de los problemas indicadas arriba y/ o si sus medicinas no parecen estar trabajando correctamente (por ejemplo: usted necesita usar su medicamento albuterol mas de dos veces a la semana), por favor vea a su PCP. Es importante que su PCP este informado de cómo progresa su condición para que cambie sus medicinas si es necesario, o para que consulte con un especialista.

**Juntos**, usted y su PCP necesitan manejar su asma.

1-800-423-3801



WE SPEAK YOUR LANGUAGE!  
¡HABLAMOS SU IDIOMA!  
WIR SPRECHEN IHRE SPRACHE!  
PARLIAMOS LA VOSTRA LINGUA!  
NOUS PARLONS VOTRE LANGUE!  
MI GOVORIMO VAŠ JEZIK!  
VORBIM LIMBA DUMNEAVOASTRĂ

1-800-423-3801



## FOR ALL MEMBERS WITH DIABETES

Be sure to ask your PCP about the following tests and exams:

- **HbA1c** – this blood test can tell how high or low your blood sugars are over time. It helps your doctor control your medications and lets you know how you are doing. You should get this blood test at least twice a year.
- **Lipid panel** – this blood test can tell your cholesterol. Many people with diabetes also have high cholesterol. The lipid blood test can be done at the same time as the HbA1c, but should be done at least once a year.
- **Retinal eye exam** – this is a special eye exam done by an eye specialist, or ophthalmologist. It is important because diabetes can cause blindness. Be sure to get one of these exams every other year.
- **Foot exam** – always let your doctor see your bare feet at every visit. Diabetes can cause poor blood flow and numbness in your feet. You could have sores on your feet and not even know it.

Other important things to remember: **Take your medicine** the way your doctor tells you, **watch your diet**, and **check your blood sugars** as your doctor tells you.



## PARA TODOS LOS MIEMBROS CON DIABETIS

Este seguro que le pregunte a su PCP sobre los siguientes exámenes:

- **HbA1c** - esta prueba mide los niveles de azúcar en la sangre durante un plazo de tiempo. Le ayuda a su PCP manejar su medicamento y le deja saber a usted como tiene su azúcar. Se debe hacer este examen cuando menos dos veces al año.
- **Perfil de Lípidos** - esta prueba mide su colesterol. Muchas personas con diabetes también tienen alto colesterol. El perfil de lípidos se puede hacer al mismo tiempo que el HbA1c, pero debe hacerse cuando menos una vez al año.
- **Examen de la Retina** - este es un examen especial de los ojos hecho por un especialista, o oftalmólogo. Es necesario porque el diabetes puede causar ceguera. Asegúrese de recibir este examen cada otro año.
- **Examen de Pie** - en cada cita su PCP debe examinar sus pies, sin zapatos ni calcetines. Porque el diabetes puede causar adormecimiento, usted puede tener úlceras en sus pies sin saberlo.

Otras cosas importantes de recordar. **Tómese su medicina** como le dijo su doctor, **cuídese su dieta** y **revise su azúcar** como le diga su doctor.

## ADVANCE DIRECTIVES

Do the important people in your life know your wishes for care when you are unable to tell anyone? Does your PCP (doctor) know? This is a good time to talk with your family and PCP to discuss what is important to you and what you want done in the way of care **if and when** you can not tell someone. A Medical Power of Attorney **or** a Living Will are legal papers that is a **gift** to your loved ones that will tell them what to do when you can not speak yourself. They can be changed if you need to. A copy needs to go to your family and your PCP; and they need to know where you keep these papers. A pre-hospital medical directive on orange paper is **not** considered an Advanced Directive. The Internet has a lot of information including sample forms. You can get information from the PHS Web site at [www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html](http://www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html) or go to the PHS Home Page and click on Member Assistance, then scroll down to Health Library and find Health Care Decisions. Remember PHS sent you a pamphlet when you got your member handbook. If you need another copy, call Member Services at 243-8060 or 1-800-423-3801 in Pima County or 1-888-483-8700 in Santa Cruz County. If you have a PHS case manager he/she can also help. You do not need an attorney to write this information. Remember it is **your Right** to decide and let others know your decisions.



## DIRECTIVAS AVANZADAS

¿Saben las personas importantes en su vida sus deseos para cuidado cuando usted no pueda decirle a alguien? ¿Sabe tu PCP? Ahora es un buen tiempo para sentarse con su familia/seres queridos y su PCP para discutir que es importante para usted y que quiere hacer **si y cuando** no pueda decirle a alguien. Un Poder de Abogado Medico o testamento de vida es un documento que es un **regalo** para sus seres queridos que le ayudara en tiempo de crisis. Estos documentos son usados solamente cuando usted no puede expresar sus deseos de su cuidado medico. Son fácil de preparar y cambiar si se necesita. Una copia debe de ir a su familia y una a su PCP; todos deben de saber donde lo tiene. Un directivo medico de hospital en papel anaranjado **no** se considera un directivo avanzado. El Internet tiene mucha información que incluye formas de ejemplo. Usted puede obtener información del sitio de Internet de PHS al [www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html](http://www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html) o en a la pagina de principal de PHS escoja asistencia para miembro luego oprima la Biblioteca de Salud y busque Decisiones de Cuidad de Salud. Recuerde que PHS le mando un folleto cuando recibió su manual para miembros. Si necesita otra copia hable a Servicios para Miembros al 243-8060 o al 1-800-423-380. Si usted tiene un trabajador social de PHS el/ella también le puede ayudar. Usted no necesita un abogado para escribir esta información. Acuérdesse que es **su derecho** decidir y dejar a otros saber sus decisiones de cuidado medico.

**REPORTING FRAUD AND ABUSE  
!! UPDATE !!**



Pima Health System has a new Compliance Officer.

**Effective October 1, 2008 Elizabeth Temple M.P.A., J.D., is the Compliance Officer for PHS.**

Pima Health System cares about you. There are many ways to report fraud or abuse. If you think someone is committing fraud or abuse against you or someone else, you should report it to us.

If you want to report concerns regarding fraud of the system, you may call

**Office: 520-243-7834**

Or you can call the hotline number and leave a message with your concern:

**PHS Compliance Hot Line: 520-349-4087**

If you want to report it without anyone knowing who you are you can write to us about your concerns and send your letter to:

**P.O. Box 27895  
Tucson, Arizona 85726  
(This address has not changed)**

Other important numbers you can use to report your concerns:

**Care or Abuse concerns: 520-243-8250**

**PHS Member Services: 520-243-8060 or  
1-800-423-3801**

No matter how you report it to us, PHS will keep your name confidential to the extent possible.



**REPORTANTO FRAUDE Y ABUSO  
!! NUEVAS !!**

Pima Health System tiene un oficial nuevo de acatamiento, Compliance Officer.

**Efectivo el 1 de octubre, Elizabeth Temple M.P.A., J.D., es la Compliance Officer de PHS.**

Pima Health System se preocupa por usted. Hay muchas maneras de reportar fraude o abuso. Si usted piensa que alguien está cometiendo fraude o abuso contra usted o alguien más, usted debe reportarlo a nosotros.

Si desea reportar sus preocupaciones en relación con el fraude del sistema, usted puede llamar

**Oficina: 520-243-7834**

O usted puede llamar a la línea telefónica "hotline" y dejar un mensaje con su inquietud:

**PHS Acatamiento Hot Line: 520-349-4087**

Si desea reportarlo anónimamente usted puede escribirnos con sus inquietudes y enviar su carta a:

**P.O. Recuadro 27895  
Tucson, Arizona 85726  
(Esta dirección no ha cambiado)**

Otros números importantes que usted puede usar para reportar sus preocupaciones:

**Preocupaciones de Cuidado o Abuso:  
520-243-8250**

**PHS Servicios a Miembros: 520-243-8060 o  
1-800-423-3801**

No importa cómo usted nos informe, PHS mantendrá su nombre confidencial a la medida posible.



# PHS

## Pima Health System

*Always Here for You!*

3950 S. Country Club Rd., Suite 400  
Tucson, Arizona 85714

**PRESORTED  
STANDARD  
U.S. Postage PAID  
Tucson, AZ  
Permit No. 108**

### YOUR CULTURE & LANGUAGE NEEDS

We know many of you come from different cultures and speak different languages. We want to do everything we can to meet your health care needs. We have staff who speak Spanish, and some who speak Russian. We can also talk to you through a telephone interpreter. We can also arrange to talk to you through sign language or through the Arizona Relay Service. Our doctors or other health care professionals speak languages other than English, too. We can help you find a doctor who speaks your language. Call us at 520-243-8060 or use our toll free number 1-800-423-3801 if you speak a language other than English. We want to know.



### SUS NECESIDADES DE CULTURA Y LENGUAJE

Nosotros sabemos que muchos de ustedes vienen de diferentes culturas y hablan diferentes idiomas. Queremos hacer todo lo que podamos para satisfacer sus necesidades en el cuidado de su salud. Contamos con personal que habla español, y algunos que hablan Ruso. También podemos comunicarnos con usted en el teléfono a través de un interprete. También podemos hacer arreglos para comunicarnos con usted con un interprete de señas o a través del Arizona Relay Service. Algunos de nuestros doctores u otros profesionales del cuidado de salud también hablan otros idiomas además de Inglés. Podemos encontrarle un doctor que hable en su idioma. Llámenos al 520-243-8060 o llámenos a nuestra línea gratuita al 1-800-423-3801 si usted habla otro idioma que no sea inglés. Nos gustaría saber.

### FLU IMMUNIZATIONS:

You can still get a flu shot. For members that are long term care you can call your case manager to schedule the nurse to come to your home. Acute care members that can leave their home can go to Mollen Clinic. Mollen's flu shot schedule can be found in the local newspaper. Be Wise and Immunize.



### INMUNIZACIÓN PARA LA INFLUENZA:

Todavía puede recibir su vacuna para la influenza. Para miembros en el programa de Largo Plazo usted puede hablar con su trabajadora social para hacer un cita con una enfermera que vaya a su casa. Los miembros en el programa Acute que pueden salir de su casa pueden ir a la clínica Mollen. Los horarios de la clínica Mollen se pueden encontrar en el periódico local. Sella Sabio y Vacúnese.