

HEALTH TALK

Pima Health System Member Newsletter

Fall Edition

2010

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.phs.pima.gov

IN THIS ISSUE ~

Important Information on Benefit Changes ~	1
Fall Cultural Event ~	2
Bridgeway Medicare Advantage Plan ~	3
Need Medical Transportation? ~	3
Member Rights ~	4
Your Culture & Language Needs ~	4
Reporting Fraud and Abuse ~	5
Advance Directives/Health Care Decisions ~	6
Preventing the Flu ~	7
Family Planning ~	7
Children and Secondhand Smoke ~	8
Quitting Tobacco ~	8
Managing Stress ~	9
Verification of Services ~	10
Need A Member Handbook or List of Providers?~	10
We Speak Your Language ~	10

AL VOLTEAR EL MANUAL ALREVES
EMPIEZA EL TEXTO EN ESPAÑOL

IMPORTANT INFORMATION ON BENEFIT CHANGES for ACUTE CARE AND LONG TERM CARE MEMBERS

Due to Arizona's huge budget problems and more people being added to the Medicaid Program, after 10/1/2010, Pima Health System, under the direction of the AHCCCS Administration, will no longer pay for certain medical care for anyone who is 21 years old or older.

The medical services that will no longer be covered are:

- Most dental care
- Bone anchored hearing aids and cochlear implants
- Insulin pumps
- Percussive vests
- Orthotics
- Visits to a podiatrist
- Pancreas transplants (except when pancreas transplant and a kidney transplant are done at the same time)
- Lung transplants
- Allogeneic unrelated hematopoietic cell transplants
- Heart transplants for non-ischemic cardiomyopathy
- Liver transplants for persons with hepatitis C
- Visits to the doctor when you have no specific complaint and are not being treated for any symptoms (well exams)
- Microprocessor-controlled lower limbs and joints for lower limbs

The medical service that will now be limited is:

- Outpatient Physical Therapy Limit of 15 visits per contract year (10/1 through 9/30)

For Acute Members Only:

Non emergency medical transportation for certain adult populations may be limited if approved by the federal government. This change will not take place on 10/1/2010.

For more information, visit the AHCCCS website at:

<http://www.azahcccs.gov/reporting/legislation/2010/BenefitChanges.aspx>

If you are a Qualified Medicare Beneficiary, we will continue to pay your Medicare deductible and coinsurance for these services.

Please contact Pima Health System at 243-8060 with any questions.

PHS

Pima Health System

Always Here for You!

Member Newsletter

3950 S. Country Club Rd., Suite 400

Tucson, Arizona 85714

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

YOU ARE INVITED

Pima Health System Fall Cultural Event

Presents

Tucson Community Resources

September 21st, 2010
10:00 a.m. — 2:00 p.m.
Room 1104
3950 S. Country Club Rd.
Tucson, AZ 85714

With many services and benefits being cut or reduced due to funding, we are all looking for available resources to assist you, our member. This event will provide you with the opportunity to learn about and meet staff from many of our local agencies. You are invited to come to this event and learn about the many community agency resources that provide assistance in Tucson that are available to you.



Community Partnership of So. AZ
(CPSA)

Jewish Family & Children Services

Alzheimer's Association

American Diabetes Association

Catholic Social Services

Cerebral Palsy Foundation

Department of Economic Security

K.A.R.E. Family Center

Plus Many Others



Gospel Rescue Mission

Muscular Dystrophy Association

IMPORTANT INFORMATION FOR OUR PHS MEDICAID MEMBERS WHO ALSO HAVE MEDICARE



We want to remind you that Bridgeway Health Solutions, a Medicare Advantage Plan (MAP) is currently contracted with Pima Health System.

Bridgeway can provide you drug coverage and medical coverage using the same network of providers that you already have with PHS. This means using PHS transportation providers for medically necessary transportation too. In addition, Bridgeway's prescription formulary closely matches the formulary available through PHS.

We will work with Bridgeway to manage your Medicare and Medicaid (AHCCCS) services if you chose to enroll in Bridgeway.

Bridgeway Health Solutions will include the standard Medicare covered services plus these value added benefits:

- ✦ Transportation
- ✦ Dental Services – two routine exams, cleanings & fluoride treatments and yearly x-rays
- ✦ Denture Benefit - \$500 yearly toward denture purchase
- ✦ Vision Services – yearly routine exam with up to one pair of glasses or contacts
- ✦ NurseWise – health phone line available 24 hours a day 7 days a week
- ✦ Case Management – access to a nurse to assist in coordinating care

If you have questions about our affiliation with Bridgeway, please call 1-800-423-3801 or (520) 243-8000.

NEED MEDICAL TRANSPORTATION?

In Pima County call 1-800-423-3801 from 8 am to 5 pm., Monday through Friday. In Santa Cruz County call 1-888-483-8700 from 8 am to 5 pm, Monday through Friday. Our staff will set up the type of transportation that best meets your medical needs. Call at least 3 working days before your appointment and keep the following in mind when making your transportation request:



- Medical transportation is a benefit for active members to AHCCCS covered appointments ONLY when the member does not have his/her own means of transportation.
- ONLY ONE escort (family member) is allowed to go with the member. This requires PHS permission.
- Have your appointment information ready. (destination address, doctor name, type of appointment and any other necessary information)

If you have any questions about your transportation benefit or how to schedule the transportation you need, please call Member Services at 243-8060 or 1-800-423-3801.

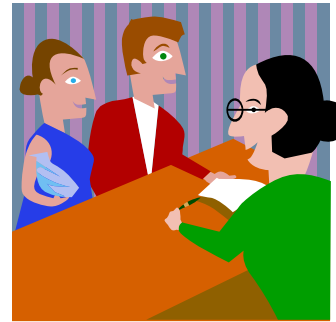


MEMBER RIGHTS

As a PHS member you have many rights. We believe it is important for you to know these rights. Listed below are some of your member rights. This is not a complete list of all your rights. There are more. To find out more about your rights contact Member Services at 243-8060 or 1-800-423-3801.

As a PHS member you have the right to:

- Be treated with respect and in a civil manner
- Confidential records about your health care. Medical records will not be released without your written consent, except to approved agencies.
- Review your medical record with your PCP when you ask for it.
- Request and receive annually a copy of your medical record, with certain exclusions, at no cost to you.
- Refuse treatment from any provider.
- Access oral interpretation services, at no cost to you.
- Be treated fairly and provided covered services regardless of race, religion, gender, color, creed, religion, sexual orientation, age, national origin, ancestry, marital status, physical or mental handicap or ability to pay.
- A second opinion, at no cost to you, from a health care provider within the network, or outside the network when an in network provider is not available.
- Report a complaint about PHS or the care given and expect a response within a short time.
- File a complaint directly with AHCCCS.



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.



REPORTING FRAUD AND ABUSE



Virginia Rountree R.N., Deputy Director is the Compliance Officer

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: 520-243-8032

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

PHS Compliance Hot Line: 520-419-0317

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.



ADVANCE DIRECTIVES



The results are in!

PHS has completed data collection for the first re-measurement for the performance improvement project on advance directives (AD). PHS determined that 39.7% of the sampled ALTCS members had an AD on file with a medical service provider. This percentage is close to the national estimate of 35% of Americans having ADs.

What is an Advance Directive (AD)?

ADs are written documents that specify what your wishes are for what medical treatment you do and/or do not want. These documents are to be used by your healthcare provider in the event that you later become unable to communicate your wishes. They are also known as living wills, health care powers of attorney and, for members in skilled nursing facilities or other residential facilities, a document that includes preferences for care such as resuscitation, tube feeding, intravenous fluids, medications, and hospital transfer. Studies have shown that nearly one third of people over age 60 will become unable to make their wishes known, so do it now, don't wait.

What do I need to do?

Talk to your doctor or other healthcare provider about your wishes. Write down what your wishes are, sign it, date it and have someone sign that they witnessed you sign it. You **DO NOT** have to have it notarized. You **DO NOT** have to use any special form. If you would like a form to use, you can call PHS member services or get one from one of the places listed here. Once you have done this, **GIVE A COPY TO EACH OF YOUR HEALTHCARE PROVIDERS.**

Where can I get an Advance Directive?

National Sources

[Caring Connections](#)

Caring Connections offers free, state-specific advance directives for all 50 states and DC that meet the legal requirements for each state. Call 800.658.8898 to have a copy mailed to you.

[Project Grace](#)

Project Grace offers a free Advance Care Planning Document that is legally valid in states that do not require forms to be notarized. [Download for free](#), or call 877.99.GRACE to order a copy.

Arizona Sources

The *Attorney General's Office* is just one of several sources from which to obtain forms and information on life care planning and advance directives. The forms made available by the Attorney General's Office are free of charge and comply with Arizona law. These forms and information can be found on the Attorney General's website, www.azag.gov. However, please note that advance directives do not require any particular form, and information and forms are also available from medical, religious, aging assistance, and legal organizations.

Vaccination is Not the Only Way to Help Prevent the Flu



You can protect yourself from the flu even if you don't get the flu vaccination this year. These simple actions can help stop the spread of germs and help protect you from getting sick:

Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

Stay home when you are sick.

If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs.

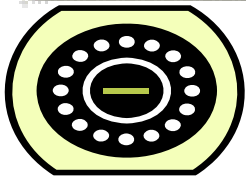
Avoid touching your eyes, nose, or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

Other good habits, such as getting plenty of sleep, engaging in physical activity, managing stress, drinking water, and eating good food, will help you stay healthy in the winter and all year. In addition, antiviral medications are available for influenza and can be used to prevent influenza and to treat the flu if they are started in the first 2 days of an illness.

For more information, ask your healthcare provider or call the CDC Immunization Hotline English and Español 800-CDC-INFO Website www.cdc.gov/flu

**Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention**



FAMILY PLANNING

Family Planning services are available to PHS members who want to delay or prevent pregnancy. There are many family planning (birth control) options to choose from. You can go to your PHS PCP or any PHS OB/GYN for family planning services. Just call and make an appointment, you do not need a referral.

It's important to think about what type of family planning may be best for you and discuss it with your provider. He/She can answer any questions you may have. For a list of family planning providers call Member Services at 1-800-423-3801.



Children and Secondhand Smoke



Just What is Secondhand Smoke?

Secondhand smoke is a mixture of the smoke given off by the burning end of a cigarette, pipe, or cigar, and the smoke that is exhaled from the lungs of the smoker.

Secondhand smoke is also called environmental tobacco smoke (ETS); exposure to secondhand smoke is often called involuntary smoking or passive smoking.

Why Should Parents Be Concerned About Secondhand Smoke?

Effect on Lungs...

Children who breathe secondhand smoke are more likely to suffer from pneumonia, bronchitis, and other lung diseases.

Ear Infections...

Children who breathe secondhand smoke can have more ear infections.

Asthma...

Children who breathe secondhand smoke can have more asthma attacks and the episodes can be more severe.

Secondhand smoke may also cause thousands of healthy children to develop asthma each year. Infants and very young children who breathe secondhand smoke are more likely to get lung infections, resulting in thousands of hospitalizations each year.

What Can I Do to Reduce Children's Health Risks from Secondhand Smoke?

In Your Home:

Choose not to smoke in your home and don't permit others to do so.

Choose not to smoke if children are present, especially infants and toddlers. They are particularly susceptible to the effects of passive smoking.

Don't allow baby-sitters or others who work in your home to smoke in the house or near your children. Choose not to smoke in your car.

For more information please call our nurse at 512- 5712 or 512- 5638

U.S. Environmental Protection Agency
Office of Air and Radiation
Office of Radiation and Indoor Air
Indoor Environments Division (6609J)
EPA Document 402-F-99-003, March 1999



Quitting Tobacco

Do you know someone who is trying to quit using tobacco? Offering support to a friend, family member, or coworker can be a big help when they are trying to stay tobacco-free. When the person you know is in need of support, there are many simple things you can do like going for a walk or talking on the phone with them. For more information about what you can do to support someone who is quitting tobacco, contact the Arizona Smokers' Helpline at 1-800-55-66-222, visit their website at www.ashline.org, send them an email ashline1@u.arizona.edu, or talk to your doctor.



MANAGING STRESS

Some stress is normal and even healthy. Stress releases hormones that speed up your heart, make you breathe faster, and give you a burst of energy. This can be useful when you need to focus or act quickly. It can help you win a race, or finish a big job.

But too much stress or being under stress for too long is not good for you. Health problems caused by stress:

- ✚ Heart disease, diabetes, and asthma may worsen
- ✚ Moodiness, anxiety and depression. May find it hard to concentrate and may lose your temper more easily.
- ✚ Headaches, back pain, and muscle tension.

In addition, excessive stress may affect your relationships, both at home and at work. You may not have these any of problems right away. Most people can get through short periods of stress without long-term effects. But over time, continued stress will take its toll on you.

The good news is that you can learn ways to reduce and cope with stress that will help you avoid stress-related health problems.

Ways to reduce stress:

- ✚ Decide what matters most and what can wait. You may find there are things you do not need to do at all.
- ✚ Learn to say no. Do not commit to things that do not matter to you.
- ✚ Do one thing at a time. When you try to do too many things at once, each one usually takes more time than it would if you focused on it alone.
- ✚ Get organized. Make lists, or use an appointment book. Keep track of deadlines.
- ✚ Do not put things off. Use a schedule planner to plan your day or week. Break a large project into small pieces, and set a deadline for each one.
- ✚ Get enough sleep. Stress can seem worse than it is when you are tired all the time.

Ways to de-stress:

- ✚ Listen to music
- ✚ Exercise, yoga or muscle relaxation
- ✚ Spend time outdoors
- ✚ Play with a pet
- ✚ Laugh or cry
- ✚ Spend time with your loved ones
- ✚ Write, draw, or paint
- ✚ Take a bath or shower
- ✚ Prayer and meditation
- ✚ Read a book or work on your hobbies

Verification of Services

You may be receiving a call from someone at PHS asking about a doctor's visit or service you received in the past six months. The state office of AHCCCS has asked PHS to call some of our members. They want to make sure that the claims we pay to providers are for services that our members have actually received.



If you receive one of these calls, we will only ask one question. That question will be something like 'Our records show that on December 10, 2009 you saw Dr. Smith. Is that correct?' We will not be asking for any other information. If you have any questions about this please contact Member Services at 243-8060.



NEED A MEMBER HANDBOOK OR LIST OF PROVIDERS?

PHS Member Services can help. We will be happy to mail you a current member handbook or list of providers, at no cost to you, when you need one. Call Member Services at (520) 243-8060 or 1-800-423-3801 to request the item you need. We are here to help.

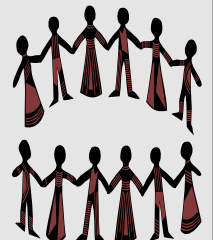


1-800-423-3801



**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
SISI ONGEA LUGHA YAKO**

1-800-423-3801



Verificación de los Servicios

Usted puede recibir una llamada de un representante de PHS preguntándole sobre un cita con su médico o servicio que usted recibió en los últimos seis meses. La oficina estatal de AHCCCS ha pedido que PHS llame a algunos de nuestros miembros. AHCCCS quiere asegurarse de que los reclamos que pagamos a los proveedores son para servicios que nuestros miembros realmente han recibido.



Si usted recibe una de estas llamadas, nosotros sólo le haremos una pregunta. La pregunta será algo como: "Nuestro registro muestra que el 10 de diciembre del 2009, usted vio al Dr. Smith. ¿Es eso correcto?" No vamos a pedir ninguna otra información. Si usted tiene alguna pregunta acerca de este proceso, por favor comuníquese con Servicios a Miembros al 243-8060.



¿NECSITA UN MANUAL O LISTA DE PROVEEDORES?

El departamento de Servicios a Miembros le puede ayudar. Nosotros le mandamos un manual de miembros o lista de proveedores con gusto, sin costo alguno, cuando usted lo necesite. Llame al departamento de Servicios a Miembros al (520) 243-8060 o 1-800-423-3801 para pedir el artículo que necesita. Aquí estamos para ayudar.

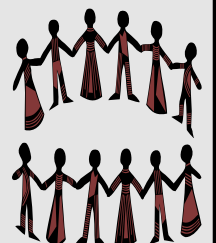


1-800-423-3801



**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
SISI ONGEA LUGHA YAKO**

1-800-423-3801





CONTROLANDO EL ESTRÉS

Un poco de estrés es normal e incluso sano. El estrés libera hormonas que aceleran su ritmo cardiaco, hace que uno respire más rápidamente, y le da un arranque de energía. Esto puede ser útil cuando necesita enfocarse o actuar rápidamente. Puede ayudarle a ganar una carrera, o a terminar un trabajo grande.

Sin embargo, demasiado estrés o estar con estrés por periodos prolongados no es bueno para usted. Los problemas de salud causados por el estrés:

- ✚ Enfermedades del corazón, la diabetes y el asma puede empeorar
- ✚ Cambios de humor, la ansiedad y la depresión. Encontrar que es difícil concentrarse y puede perder el control más fácilmente.
- ✚ Dolores de cabeza, dolor de espalda, y tensión muscular.

Además, el estrés excesivo puede afectar sus relaciones, tanto en casa como en el trabajo. Puede que no tenga ninguno de estos problemas de inmediato. Muchas personas pueden pasar por periodos cortos de estrés sin presentar efectos a largo plazo. Pero con el tiempo, un estado de estrés prolongado tendrá sus consecuencias.

La buena noticia es que usted puede aprender varias técnicas para reducir y controlar el estrés, las cuales le ayudarán a evitar los problemas de salud relacionados con el estrés.

Formas para reducir el estrés:

- ✚ Decida que es lo que importa más y que puede esperar. Usted puede encontrar que hay cosas que no necesita hacer.
- ✚ Aprenda a decir no. No se comprometa con cosas que no son importantes para usted.
- ✚ Haga una cosa a la vez. Cuando intenta hacer demasiadas cosas a la misma vez, cada una le tomara más tiempo de lo que le tomaría hacerlas una a la vez.
- ✚ Organícese. Haga listas, o use una agenda. Lleve un registro con fechas de vencimiento.
- ✚ No posponga las cosas. Use una agenda o calendario para planear su día o semana. Divida un proyecto grande en partes pequeñas, y establezca fechas de vencimiento para cada una.
- ✚ Duerma lo suficiente. El estrés puede parecer peor de lo que es cuando está cansado la mayor parte del tiempo.

Formas de eliminar el estrés:

- ✚ Escuchar música.
- ✚ Hacer ejercicio, yoga o relajación muscular.
- ✚ Pase tiempo al aire libre.
- ✚ Juega con un mascota.
- ✚ Reír o llorar.
- ✚ Pase tiempo con sus seres queridos.
- ✚ Escribir, dibujar o pintar.
- ✚ Tomar un baño en la tina o la regadera.
- ✚ La oración y la meditación.
- ✚ Lea un libro o trabajar en sus pasatiempos.

Los Niños y el Humo Secundario



¿Justo Que es el Humo Secundario?

El humo secundario es una mezcla del humo emitido por la punta encendida de un cigarrillo, pipa o cigarro, y el humo que es exhalado por los pulmones del fumador.

El humo secundario también se conoce como humo de tabaco ambiental (HTA); muchas veces la exposición a humo secundario se le nombra fumar involuntariamente o el fumar pasivo.

¿Porqué Deberían Preocuparse los Padres por el Humo Secundario?

Efecto en los Pulmones...

Los niños que respiran humo secundario son más propensos a sufrir de pulmonía, bronquitis y otras enfermedades de los pulmones.

Infecciones del Oído...

Los niños que respiran humo secundario pueden sufrir mas infecciones del oído.

Asma...

Los niños que respiran humo secundario pueden sufrir mas ataques de asma y los episodios pueden ser mas graves.

El humo secundario también puede provocar que miles de niños sanos desarrollen asma cada año. Los bebés y niños muy pequeños que respiran humo secundario son más propensos a tener infecciones de pulmón, resultando en miles de hospitalizaciones cada año.

¿Que Puedo Hacer Para Reducir los Riesgos A Niños del Humo Secundario?

En su Hogar:

Elija no fumar en su casa y no permite que otros lo hagan.

Elija no fumar si hay niños presentes, especialmente los bebés y niños pequeños. Son especialmente susceptibles a los efectos de fumar pasivo.

No permita a las niñeras u otras personas que trabajan en su casa que fumen en su casa o cerca de sus niños.

Elija no fumar en su coche

Para mas información por favor llame a nuestra enfermera al 512- 5712 o al 512- 5638

U.S. Environmental Protection Agency
Office of Air and Radiation
Office of Radiation and Indoor Air
Indoor Environments Division (6609J)
EPA Document 402-F-99-003, March 1999



Deje De Fumar

¿Conoces a alguien quien desea dejar de fumar? El ofrecerle ayuda a un amigo, miembro familiar, o compañero de trabajo que esta tratando o desea dejar de fumar es un gesto muy noble y motivador para esa persona. Hay muchas cosas que puedes hacer fácilmente para ayudarlo como invitarle a caminar contigo o hablarle por teléfono para platicar. Para aprender más acerca de cómo brindar apoyo a alguien que esta tratando de dejar de fumar, llama a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al 1-800-55-66-222. También puedes visitar el sitio www.vivelibredetabaco.org, enviar un correo electrónico ashline1@u.arizona.edu, o preguntarle a tu médico.

La Vacuna No es La Única Manera de Prevenir la Gripe



Usted puede protegerse contra la gripe aunque no reciba la vacuna contra la gripe este año. Estas simples acciones pueden ayudarle a detener el desparra-men de gérmenes y ayudarle a protegerse de la enfermedad:

Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con personas enfermas. Cuando usted esté enfermo, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que se enfermen también.

Quédese en casa cuando esta enfermo.

Si es posible, quédese en casa, no vaya al trabajo, la escuela y a los mandados cuando esta enfermo. Ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Esto puede evitar que los que están alrededor de usted se enfermen.

Lávese las manos.

Lavarse las manos regularmente le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

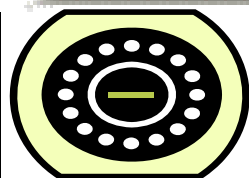
Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los gérmenes se desparra-man cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca sus ojos, la nariz o la boca.

Otros buenos hábitos, como dormir lo suficiente, participar en actividad física, controlar el estrés, el tomar agua, y comer buena comida, le ayudará a mantenerse sano en el invierno y todo el año. Además, hay medicamentos antivirales disponibles para la gripe y pueden ser utilizado para prevenir la influenza y para tratar la gripe si se inician en los primeros 2 días de la enfermedad.

Para obtener más información, consulte a su proveedor médico o llame a la Línea Directa de Inmunizaciones en In-gles y Español de los centros CDC al 800-CDC-INFO o en su pagina de internet: www.cdc.gov/gripe

**Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention**



PLANIFICACION FAMILIAR

Servicios de planificación familiar son disponibles para los miembros de PHS que quieren esperar o prevenir el embarazo. Hay muchas opciones de planificación familiar (control de la natalidad) de cuales escoger. Usted puede ir con PCP o con cualquier OB/GYN de PHS para recibir los servicios de planificación familiar. Sólo tiene que llamar y hacer una cita, usted no necesita una referencia.

Es importante pensar cual tipo de planificación familia puede ser mejor para usted y discutirlo con su proveedor. Él / Ella puede contestar cualquier pregunta que usted pueda tener. Para obtener una lista de proveedores de planificación familiar llame a Servicios a Miembros al 1-800-423-3801.



DIRECTIVAS ANTICIPADAS



¡Los resultados están aquí!

PHS ha completado la colección de datos para la primera re-mediación del proyecto de mejoramiento con las directivas anticipadas (AD). PHS determinó que 39.7% de la muestra de los miembros de ALTCS tenían su AD en el archivo de su proveedor médico. Este porcentaje está cerca a la estimación nacional de 35% de los estadounidenses con AD.

¿Qué es una directiva anticipada (AD)?

AD son los documentos escritos que especifican cuáles son sus deseos sobre el tratamiento médico que usted quiere y / o no quieren recibir. Estos documentos deben ser utilizados por su proveedor médico en caso de que usted este incapaz de comunicar sus deseos. También se conocen como testamentos vitales, poderes legales para atención médica y, para los miembros en los centros de enfermería especializada u otras instalaciones residenciales, un documento que incluye preferencias para el cuidado como la resucitación, tubo de alimentación, fluidos intravenosos, medicamentos, y la transferencia a un hospital. Los estudios han demostrado que casi un tercio de las personas mayores de 60 años se volverán incapaces de hacer sus deseos conocidos, por eso ahora que hacerlo ahora, no espere.

¿Qué necesito hacer?

Hable con su médico u otro proveedor de salud acerca de sus deseos. Anote cuáles son sus deseos, firme el documento, ponga la fecha de su firma y que un testigo vea que usted lo firmo y que el testigo también firme el documento. Usted **NO** tiene que tener el documento notariado. Usted **NO** tiene que usar una forma especial. Si desea una forma, usted puede llamar a Servicios a Miembros de PHS o conseguir una de uno de los lugares en esta lista. Ya que usted complete el documento, **DELE UNA COPIA A CADA UNO DE SUS PROVEEDORES DE SALUD.**

¿A dónde puedo Conseguir un Directivo Anticipado?

Recursos Nacionales

[Caring Connections](#)

Caring Connections ofrece un servicio gratuito, las directivas anticipadas son específicas para cada estado en los 50 estados y DC y cumplan con los requisitos legales de cada estado. Llame a 800.658.8898 para que una copia se le envíe por correo.

[Project Grace](#)

Project Grace ofrece gratuito un documento nombrado Advance Care Planning Document que es legalmente válido en los estados que no requieren que las formas sean notariadas. Llame al 877.99.GRACE para pedir una copia.

Recursos en Arizona

La *Oficina del Attorney General* es sólo uno de los varios recursos en donde usted puede obtener las formas e información sobre directivas anticipadas. Las formas disponibles por la Oficina del Attorney General son gratuitas y cumplen con las leyes de Arizona. Estas formas y la información se puede encontrar en la página de internet de la Oficina del Attorney General al, www.azag.gov. Sin embargo, las directivas anticipadas no requieren ninguna forma particular, y las formas y información también son disponibles por organizaciones médicas, religiosos, de asistencia de envejecimiento, y las organizaciones legales.

REPORTANTO FRAUDE Y ABUSO



Virginia Rountree, R.N. Subdirectora, es la Oficial de Acatamiento 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 al fraude del sistema, usted puede llamar al:

Oficina: 520-243-8032

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

PHS Hot Line de Acatamiento: 520-419-0317

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

**P.O. Box 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.



DERECHOS DE LOS MIEMBROS

Como miembro de PHS usted tiene muchos derechos. Nosotros creemos que es importante para usted enterarse de estos derechos. Abajo se enlista algunos de sus derechos como miembro. Esta no es una lista completa de todos sus derechos, aún hay mas. Para saber mas acerca de estos derechos comuníquese con el Departamento de Servicios a Miembros al 243-8060 ó al 1800-423-3801.

Como miembro de PHS usted tiene el derecho de/a:

- Ser tratado con respeto y dignidad
- Sus documentos confidenciales acerca de su cuidado médico. Sus archivos médicos no serán revelados a nadie sin su consentimiento por escrito, con la excepción de ciertas agencias autorizadas.
- Revisar su historial medico con su medico cuando usted lo solicite.
- Solicitar y recibir anualmente una copia de su expediente médico, con ciertas exclusiones, sin costo alguno para usted.
- Rechazar el tratamiento de cualquier proveedor.
- Disponibilidad a servicios de interpretación oral, sin costo alguno para usted.
- Ser tratado justo y recibir los servicios cubiertos, independiente de su raza, religión, sexo, color, credo, orientación sexual, edad, nacionalidad, origen nacional, ascendencia, estado civil, incapacidad física o mental o habilidad de pagar.
- Una segunda opinión, sin costo para usted, de un proveedor dentro de la red, o fuera de la red cuando un proveedor dentro de la red no esta disponible.
- Reportar una queja acerca de PHS o del cuidado proveído y que se le responda en un corto tiempo.
- Poner una queja directamente con AHCCCS.



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 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.



INFORMACION IMPORTANTE PARA NUESTROS MIEMBROS QUE TAMBIEN TIENEN MEDICARE



Queremos recordarle que Bridgeway Health Solutions, un Plan Medicare Advantage (MAP) esta actualmente contratado con Pima Health System.

Bridgeway le puede proporcionar cobertura de medicamentos y la cobertura médica utilizando la misma red de proveedores que usted ya tiene con PHS. Esto también significa usar los mismos proveedores de transportación de PHS para su transporte médicamente necesario. Además, el formulario de prescripciones de Bridgeway es casi igual al formulario disponible con PHS.

Nosotros trabajaremos con Bridgeway para manejar sus servicios de Medicare y Medicaid (AHCCCS) si usted decide inscribirse en Bridgeway.

Bridgeway Health Solutions, incluye los servicios normalmente cubiertos por Medicare, además de estos beneficios de valor agregados:

- ✦ Transportación
- ✦ Servicios Dentales – dos exámenes de rutina, limpiezas y tratamientos de fluoruro y rayos-x anualmente
- ✦ Beneficio de Dentadura Postiza - \$500 anualmente para la compra de dentadura postiza
- ✦ Servicios de Visión – examen de rutina anualmente con un máximo de un par de lentes o lentes contacto
- ✦ NurseWise – línea telefónica de salud disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana
- ✦ Case Management – el acceso a una enfermera para ayudarle en la coordinación de su cuidado

Si usted tiene preguntas sobre nuestra afiliación con Bridgeway, por favor llame al 1-800-423-3801 o al (520) 243-8000.

¿NEECITA TRANSPORTACION MEDICA?

En el Condado de Pima llame 1-800-423-3801 de 8 a.m.-5 p.m., de lunes a viernes. En el Condado de Santa Cruz llame 1-888-483-8700 de 8 a.m.-5 p.m., de lunes a viernes. Nuestro personal arreglará el transporte que mejor adapte a sus necesidades médicas. Llame por lo menos 3 días hábiles antes de su cita y tenga lo siguiente en mente al hacer su solicitud de transportación:



- La transportación es SOLAMENTE un beneficio para citas cubiertas por AHCCCS cuando el miembro no cuenta con su propio transporte.
- SOLAMENTE UNA persona (miembro de la familia) puede acompañar al miembro. Esto requiere el permiso de PHS.
- Tenga lista toda su información de su cita. (dirección de destino, nombre del médico, tipo de cita y cualquier otra información necesaria)

Si usted tiene alguna pregunta acerca de su beneficio de transportación o de cómo hacer arreglos de transporte, por favor llame a Servicios a Miembros al 243-8060 o 1-800-423-3801.



USTED ES VA INVITADO

Evento Cultural de Otoño de Pima Health System

Presenta

Recursos de la Comunidad de Tucson

Septiembre 21, 2010
10:00 a.m. — 2:00 p.m.
Cuarto 1104
3950 S. Country Club Rd.
Tucson, AZ 85714

Con muchos servicios y beneficios que se están cortando o reduciendo debido al financiamiento, todos estamos buscando los recursos disponibles para brindar asistencia a nuestros miembros. Este evento le dará la oportunidad de aprender y conocer al personal de muchas de nuestras agencias locales. Usted está invitado a venir a este evento y aprender mas sobre las agencias de recursos de la comunidad que presten asistencia en Tucson, y que están disponibles para usted.



Community Partnership of So. AZ
(CPSA)

Jewish Family & Children Services

Alzheimer's Association

American Diabetes Association

Catholic Social Services

Cerebral Palsy Foundation

Department of Economic Security

K.A.R.E. Family Center

Además de Muchos Mas



Gospel Rescue Mission

Muscular Dystrophy Association

HEALTH TALK

Pima Health System Member Newsletter

Fall Edition

2010

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.phs.pima.gov

EN ESTA PUBLICACIÓN ~

Información Sobre los Cambios de Beneficios ~	1
Evento Cultural de Otoño ~	2
Bridgeway Plan de Medicare Advantage ~	3
¿Necesita Transportación Medica? ~	3
Derechos de los Miembros ~	4
Sus Necesidades De Cultura Y Lenguaje ~	4
Reportando Fraude y Abuso ~	5
Directivas Anticipadas/Decisiones Medicas ~	6
La Prevención de la Gripe ~	7
Planificación Familiar ~	7
Los Niños y el Humo Secundario ~	8
Dejando el Tabaco ~	8
Controlando El Estrés ~	9
Verificación de Servicios ~	10
¿Necesita un Manual O Lista De Proveedores? ~	10
Hablamos Su Idioma ~	10

INFORMACION IMPORTANTE SOBRE LOS CAMBIOS DE BENEFICIOS para MIEMBROS DEL PROGRAMA ACUTE CARE Y DEL PROGRAMA LONG TERM CARE

Debido a los grandes problemas presupuestarios de Arizona y a que más personas se están agregando al Programa de Medicaid, después del 1 de octubre, 2010, Pima Health System bajo la dirección de la Administración de AHCCCS, ya no pagará ciertos cuidados médicos para personas de 21 años y mayor.

Los servicios médicos que ya no se cubrirán son:

- Casi todos los cuidados dentales
- Audífonos con fijación ósea e implantes cocleares
- Bombas de insulina
- Chalecos de percusión
- Aparatos ortopédicos
- Consultas con el podiatra
- Trasplantes de páncreas (excepto cuando el trasplante de páncreas y un trasplante de riñón se hacen a la misma vez)
- Trasplantes de pulmón
- Trasplante alogénico de células hematopoyéticas no relacionadas
- Trasplantes de corazón para la cardiomiopatía no isquémica
- Trasplantes de hígado para personas con hepatitis C
- Consultas con el médico cuando no tiene usted una queja específica y no está recibiendo tratamiento para algún síntoma (exámenes de bienestar)
- Miembros inferiores controlados por microprocesador y articulaciones para miembros inferiores

El servicio médico que ahora es limitada es:

- Un límite de 15 consultas externas para Terapia Física por año contractual (desde el 1 de octubre hasta el 30 de septiembre)

Solamente Miembros del programa Acute Care:

El transporte médico que no es para emergencias puede ser limitado para ciertas personas adultas si es aprobado por el gobierno federal. Este cambio no tomara efecto el 1 de octubre, 2010.

Para mas información, visite la página Internet de AHCCCS en:

<http://www.azahcccs.gov/reporting/legislation/2010/BenefitChanges.aspx>

Si usted es Qualified Medicare Beneficiary (QMB), continuaremos a pagando su deducible de Medicare y seguro complementario para estos servicios.

Si tiene preguntas, por favor comuníquese con Pima Health System al 243-8060 o al 1-800-423-3801.