

# HEALTH TALK

## Pima Health System Member Newsletter

Winter Edition 2010

### IN THIS ISSUE ~

### EN ESTA PUBLICACIÓN

Flu Season Is Here—Get Immunized ~  
*La Temporada de la Gripe esta Aquí—Vacúnese*

Advance Directives / Health Care Decisions ~  
*Decisiones Anticipadas de Cuidado Medico*

Quitting Tobacco ~  
*Dejando El Tabaco*

Asthma ~  
*Asma*

PSH Community Services Caregiver Support Program ~  
*PHS Programa De Caregiver Support*

Reporting Fraud and Abuse ~  
*Reportando Fraude y Abuso*

Enroll In a Medicare Prescription Drug Plan  
 for Next Year ~  
*Inscribase En Un Plan De Recetas Medicas De  
 Medicare Para El Próximo Año*

Holiday Food Safety Tips ~  
*Conejos de Seguridad con las Comidas Festivas*

ALTCS Member News: Case Manager Corner ~  
*Noticias Para Los Miembros de ALTCS : Case Manager Corner*

Lifeline Issues Safety Notice to Subscribers ~  
*Lifeline Publica un Aviso de Seguridad a sus Suscriptores*

Poinsettia ~  
*Poinsettia / Flor de Pascua*

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

Your Culture & Language Needs ~  
*Sus Necesidades De Cultura Y Lenguaje*

We Speak Your Language ~  
 ¡Hablamos Su Idioma!

**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

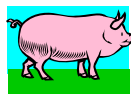


FLU SEASON is HERE!!

GET IMMUNIZED

**BE SAFE and PROTECT** yourself and family! Get your FLU immunization if you haven't gotten it yet. **YOU CAN STILL SPREAD THE FLU EVEN WHEN YOU DO NOT FEEL SICK YOURSELF.**

**Quality of Life** will be notifying HCBS and ALF members to set up appointment times for home visits. Be sure to be there when the appointment is set up. Otherwise, you can check with your PCP for other locations for immunization delivery.



H1N1 Flu (Swine Flu): Further information for immunization is available on the internet. To get the most up to date information please go to the Pima County Health Department Website <http://www.pimahealth.org/> for further detailed direction including links to other web sites.

Remember, the **pneumonia vaccine** can be given anytime of the year. If you haven't received this shot or you are unsure if you have had it, talk to your PCP.

Keep a vaccination record card for all immunizations.

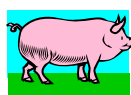


LA TEMPORADA de la GRIPE esta AQUÍ!!

VACUNESE

¡**PROTÉJASE Y PROTEJA a su familia!** Obtenga su vacuna contra la gripe si todavía no la a obtenido. **USTED PUEDE DESPARRAMAR LA GRIPE AUN CUANDO USTED NO SE SIENTA ENFERMO.**

**Quality of Life** notificara a miembros de HCBS y ALF para establecer horarios de citas para las visitas domiciliarias. Asegúrese de estar allí cuando la cita este establecida. De otra manera, usted puede consultar con su PCP para enterarse de otros lugares donde puede obtener la vacuna.



H1N1 (gripe porcina): Más información de la inmunización está disponible en la Internet. Para obtener la información más actualizada, por favor vaya a la sitio Web del Pima County Health Department al <http://www.pimahealth.org/> para más detalles, incluyendo enlaces a otros sitios Web.

Recuerde, la **vacuna contra la pulmonía** la puede obtener en cualquier momento del año. Si usted no ha recibido esta vacuna o no está seguro si la ha recibido, hable con su PCP.

Mantenga una registro de vacunación para todas las vacunas.



## ADVANCE DIRECTIVES / HEALTH CARE DECISIONS

Do the important people in your life know your wishes for care when you are unable to tell anyone? Does your PCP know? Now-while you still can, is a good time to sit down and talk with your family/loved ones 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 is a document that you can think of as a **gift** to your loved ones. It will help in a time of crisis and will spare them the worry about making the right decisions for you. These documents are only used when you cannot express your own desires about critical medical care. They are easy to set up and change if you need to. A copy needs to go to your family and PCP; everyone needs to know where you keep it. A pre-hospital medical directive on orange paper is **not** considered an Advanced Directive. You can get information from the PHS Web site at [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov) 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.



## DECISIONES ANTICIPADAS DE CUIDADO MEDICO

¿Sabén la personas importantes en su vida sus deseos para su cuidado medico cuando usted no puede decirle a nadie? ¿Sabe su PCP? Ahora, mientras que usted puede, es un buen momento para sentarse y hablar con su familia/seres queridos y PCP para discutir lo que es importante para usted y qué usted desea que se haga médicamente **cuando y si** usted no puede decirle a alguien. Un Poder Legal Medico **o** Testamento de Vida es un documento que es un **regalo** para sus seres querido que le ayudara en una crisis. Estos documentos solo se utilizan cuando usted no puede expresar su deseo de cuidado medico. Son fáciles de instalar y de cambiar si usted necesita. Una copia debe ir a su familia y una a su PCP; todos necesitan saber dónde lo guarda. Un directivo médico de hospital en papel anaranjado **no** se considera un directivo anticipado. El Internet tiene mucha información incluyendo muestras de formas. Usted puede conseguir la información en el sitio de Internet de PHS en [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov) o vaya a la pagina inicial de PHS y escoja Member Assistance, después adelántese a Health Library y localicé Health Care Decisions. Recuerde PHS le envió un folleto con su manual del miembro. Si usted necesita otra copia llame a Servicios a Miembro al 243-8060 o 1-800-423-3801 en el Condado Pima o al 1-888-483-8700 en el Condado Santa Cruz. Si usted tiene un Trabajador Social de PHS el/ella también le puede ayudar. Usted no necesita que un abogado escriba esta información. Recuerde que es **su Derecho** decidir y dejarles saber a los demás.

## QUITTING TOBACCO

Are you having a hard time quitting tobacco? It is not uncommon to slip after a period of being tobacco free. The important thing is to be **T.R.U.E.** to yourself. Think of alternate ways to approach/avoid future situations that tempt you to use tobacco. **Reflect** on the situation. Use it as a learning experience. Encourage a response similar to other mistakes. The Arizona Department of Health Services' Tobacco Education and Prevention Program (ADHS-TEPP) has several valuable, free resources to help. If you are interested in more information to help quit tobacco successfully, please call the Arizona Smokers' Helpline at 1-800-55-66-222, visit their website at [www.ashline.org](http://www.ashline.org), or talk to your doctor.



## DEJANDO EL TOBACCO

¿Estás batallando para dejar de fumar? Es normal tener un traspie después de haber dejado de fumar. Lo importante es que regreses de inmediato a tu vida sin el cigarrillo. Sigue los siguientes consejos para volver a dejar de fumar: piensa en formas de evitar situaciones que te provoquen desear el tabaco. Reflexiona en la situación que te causó volver a fumar. Aprende de esta experiencia para evitar repetirla en el futuro. Toma una actitud similar en otros traspies. Para aprender más acerca de cómo mantenerte sin 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](http://www.vivelibredetabaco.org), enviar un correo electrónico [ashline1@u.arizona.edu](mailto:ashline1@u.arizona.edu), o preguntarle a tu médico.



## ASTHMA

### With the winter months comes.... increased potential for triggers:

The symptoms of asthma get “triggered” by something that bothers your lungs.

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

### 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)**.



## ASMA

### Con el invierno viene .... la posibilidad de provocaciones:

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

- ◆ Alergias: polen, el moho, los animales y los alimentos
- ◆ Ejercicio
- ◆ Infecciones: resfriado o la gripe
- ◆ Los cambios en el clima
- ◆ Irritantes del hogar: las pinturas, productos de limpieza, el polvo
- ◆ El estrés emocional y la excitación
- ◆ Irritantes en el trabajo: plásticos, madera, metales
- ◆ Drogas: aspirina, ibuprofeno, algunos medicamentos para el corazón
- ◆ Contaminaciones del aire: el humo de cigarrillo, el escape/carbono de carro, polvo del desierto

### Cuando usted tiene asma, es importante:

- ◆ Tomar su asma en serio.
- ◆ Tomar sus medicamentos para el asma según las indicaciones de su PCP.
- ◆ Pedir ayuda cuando los síntomas del asma no se detienen.

Si usted tiene alguno de los problemas mencionados anteriormente y / o sus medicinas no parecen estar funcionando bien, por favor, **consulte con su proveedor de cuidado primario (PCP)**.

## PHS – COMMUNITY SERVICES CAREGIVER SUPPORT PROGRAM

The mission of the Caregiver Support Program is to help **unpaid, family caregivers** (those taking care of adult family members 60 years of age or friends with any illness or disability) find a healthy balance between taking care of themselves and taking care of their loved ones. Free services include support groups, individual counseling, and workshops such as, “Caring for Persons with Dementia”, and “Family Dynamics in Caregiving”. Groups meet at various locations throughout Tucson and Green Valley. For more information on support groups please call the following: Mara at 243-8378, Carol at 243-8374 or Sonya at 243-8379 (for groups in Spanish)



## PHS - PROGRAMA DE CAREGIVER SUPPORT

La misión de el programa Caregiver Support es para ayudar a **family caregivers**, que no reciben recompensa, (los que cuidan a un ser querido de 60 años o amistades con una enfermedad o inhabilidad) a que encuentren un balance entre cuidándose a si mismo y cuidar a un ser querido. Los servicios gratuitos incluyen, grupos de apoyo, aconsejo individual, y talleres educativos tales como “Cuidando a Personas con Demencia”, y “Las Dinámicas Familiares de Caregiving”. Grupos y clases toman acabo en varios locales en Tucson y Green Valley. Para obtener mas información sobre los grupos, por favor comuníquese con la siguiente persona: Sonya al 243-8379.

## 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.



## REPORTANTO FRAUDE Y ABUSO

Virginia Rountree R.N., Subdirectora 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 deseas 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 Acatamiento Hot Line: 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.

## ENROLL IN A MEDICARE PRESCRIPTION DRUG PLAN FOR NEXT YEAR

Did you know that as of November 15, you can go to the Medicare website to enroll in a drug plan for next year? Go to the [Medicare Prescription Drug Plan Finder Tool](#).

You will find this tool on the Medicare website at [www.medicare.gov/pdphome.asp](http://www.medicare.gov/pdphome.asp). Click on the "Enroll" button and fill in the information you are asked for.

It is important that you review the premium and benefit details for each plan carefully before you make a decision. Some plans have higher premiums in 2010. This may be a reason for you to change your drug plan. In some cases the increase is small. But the small increase may still make an impact on you. PHS suggests you take the needed steps so that you have the coverage you need when open enrollment begins later this year.

More Medicare Part D premium and benefit details will be announced in September. Medicare will also provide the names of the Medicare Drug plans that are not going to renew their contracts for 2010.

To get the most current information on Medicare Part D coverage, premiums and benefits, visit the Medicare website at [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) or call 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

## INSCRIBASE EN UN PLAN DE RECETAS MEDICAS DE MEDICARE PARA EL PRÓXIMO AÑO

¿Sabía usted que a partir del 15 de noviembre, usted puede ir al sitio Web de Medicare para inscribirse en un plan de recetas medicas para el próximo año? Vaya a [Búsqueda de Planes Medicare para Recetas Medicas](#).

Usted encontrará este instrumento en el sitio Web de Medicare en [www.medicare.gov/pdphome.asp](http://www.medicare.gov/pdphome.asp). Oprima el botón "Inscribirse" y llene la información que se le pide.

Es importante que usted revise la prima y los detalles de los beneficios de cada plan cuidadosamente antes de hacer una decisión. Algunos planes tienen las primas más altas en 2010. Esto puede ser una razón para que usted cambie su plan de recetas medicas. En algunos casos el aumento es pequeño. Pero sin embargo el aumento puede afectarlo significativamente. PHS sugiere que tome las medidas necesarias para que tenga la cobertura que necesita cuando el período de inscripción abierta empieza a finales de este año.

Más información sobre las primas de Medicare Parte D y los beneficios serán anunciados en septiembre. Medicare también anunciara los nombres de los planes de Medicare de recetas medica que no van a renovar sus contratos en 2010.

Para obtener la información más actualizada sobre la cobertura de Medicare Parte D, las primas y los beneficios, visite el sitio Web de Medicare en [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame GRATIS al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

### *Holiday Food Safety Tips*

When you are preparing your holiday meals remember these tips:

- ♦ Wash your hands frequently, and make sure your children do the same.
- ♦ Never thaw meat on the countertop. Thaw frozen meat in the refrigerator.
- ♦ Be sure to fully cook your meats and turkeys and wash any raw vegetables and fruits. Raw foods can carry bacteria.
- ♦ Never keep raw foods and cooked foods together. Use separate utensils when you are preparing raw foods and cooked foods.
- ♦ Keep hot liquids and hot foods away from the edges of counters and tables. A young child's exploring hands could easily knock something hot over and get burned.
- ♦ If you use a spoon to taste food, never put it back into food without washing it first.
- ♦ Do not leave foods that require refrigeration left at room temperature for more than two hours.



### *Consejos de Seguridad con las Comidas Festivas*

Al preparar sus comidas festivas recuerde estos consejos:

- ♦ Lávese las manos con frecuencia, y asegúrese de que sus hijos hagan lo mismo.
- ♦ Nunca descongele la carne en el mesa. Descongele la carne congelada en el refrigerador.
- ♦ Asegúrese de cocinar completamente las carnes y los pavos y lavar las verduras crudas y frutas. Los alimentos crudos pueden tener bacterias.
- ♦ Nunca guarde los alimentos crudos y alimentos cocinados juntos. Use utensilios por separado cuando se preparan los alimentos crudos y alimentos cocinados.
- ♦ Mantenga los líquidos calientes y las comidas calientes lejos de las orillas de los mostradores y mesas. Un niño pequeño podría fácilmente tumbar algo caliente y quemarse.
- ♦ Si utiliza una cuchara para probar la comida, nunca vuelva a ponerla de nuevo en los alimentos sin lavarla primero.
- ♦ No deje los alimentos que requieren refrigeración a temperatura ambiente por más de dos horas.

## **ALTC\$ Member News; Case Manager Corner**

### **You are Invited to the Member Provider Council Meetings at PHS!**

Have you ever wondered what the Member Provider Council meetings are like? Do you know that the council meetings are your chance to be heard? Do you know that PHS will be serving lunch to participants beginning again in January? If you've been thinking about coming, but just weren't sure, here's a little bit of information about the council that may help you decide.

The Member Provider Council meetings are planned to help members, family members, providers and support groups come together every quarter to talk about issues involving PHS services and give input about PHS policy and programs. There are a number of topics discussed at each meeting. Some examples from past meetings are community safety preparedness, advance directives, pharmacy drug plans, diabetes, and quality management facts. Council members can also request topics to be discussed at future meetings.

The Council is important because it gives you another way to be heard. It's good to be able to discuss things with your case manager in the privacy of your own home, but sometimes it's nice to hear others talk about some of the same things that you are concerned about. As a PHS and ALTC\$ member, this Council is for you and about you. PHS Case Management welcomes you to be a part of this group and share what matters most to you.

Tucson meetings are held at the Abrams Building at 3950 S. Country Club on the following dates in 2010:

- January 21, 2010 (11:30 AM – 1:30 PM) Conf. Room 1106
- April 15, 2010 (11:30 PM – 1:30 PM) Conf. Room 4108 & 4110
- July 15, 2010 (11:30 PM– 1:30 PM) Conf. Room 1106
- October 21, 2010 (11:30 PM– 1:30 PM) Conf. Room 1106

Nogales meetings are held at Alamo Plaza 441 N. Grande Ave., Suite 9 on:

- January 28, 2010 (11:30 AM – 1:30 PM)
- April 22, 2010 (11:30 PM – 1:30 PM)
- July 22, 2010 (11:30 PM – 1:30 PM)
- October 28, 2010 (11:30 PM – 1:30 PM)



## **Noticias Para los Miembros de ALTC\$ Case Manager Corner**

### **¡Usted está invitado a las reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores de PHS!**

¿Ha deseado saber como son las reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores? ¿Sabe usted que en las reuniones del Concilio usted tiene la oportunidad de ser escuchado? ¿Sabe usted que en enero PHS de nuevo estará sirviendo el almuerzo a los participantes? Si ha estado pensando venir, pero simplemente no esta seguro, aquí hay una poca de información sobre el concilio que puede ayudarle a decidir.

Las reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores son programadas para ayudar a los miembros, familiares, proveedores y grupos de apoyo que se junten cada trimestre para hablar de los asuntos relacionados con los servicios de PHS y ofrecen una oportunidad para contribuir sobre la política de PHS y los programas. Hay un número de temas discutidos en cada reunión. Algunos ejemplos de las reuniones anteriores son la preparación de seguridad en la comunidad, las decisiones anticipadas de cuidado medico, los planes de farmacia, la diabetes, y los datos de la administración de calidad. Los miembros del Concilio también puede solicitar temas para futuras reuniones.

El Concilio es importante porque le da otra forma de ser escuchado. Es bueno poder discutir con su trabajador social en la privacidad de su propio hogar, pero a veces es bueno escuchar a otros hablar sobre algunas de las mismas cosas que le preocupan a usted. Como miembro de PHS y ALTC\$, este Concilio es para usted y de usted. PHS Case Management le da la bienvenida para ser parte de este grupo y compartir lo que más le importa a usted.

Las reuniones en Tucson se llevan a cabo en el edificio de Abrams en 3950 S. Country Club en las siguientes fechas en 2010:

- 21 de enero de 11:30-1:30, Sala de Conferencia #1106
- 15 de abril de 11:30-1:30, Sala de Conferencia #4108 y 4110
- 15 de julio de 11:30-1:30, Sala de Conferencia #1106
- 21 de octubre de 11:30-1:30, Sala de Conferencia #1106

Las reuniones en Nogales se llevan a cabo en Alamo Plaza en 441 N. Grande Ave., Suite 9 en las siguientes fechas en 2010:

- 28 de enero de 11:30-1:30
- 22 de abril de 11:30-1:30
- 22 de julio de 11:30-1:30
- 28 de octubre de 11:30-1:30

## Press Information

September 11, 2009

### LIFELINE ISSUES SAFETY NOTICE TO SUBSCRIBERS

**FRAMINGHAM, Mass.** - Philips Lifeline is issuing an important safety notice to its more than 750,000 subscribers of its personal emergency response service to alert users of potential risks with wearing a "pendant" style help button. The service is used primarily by seniors living independently in their homes who feel they are at risk of falls. By pressing a "help button" worn on the body, users connect to a remote monitoring center, staffed 24 hours a day that can send emergency assistance to the user's home.

This notice directs users to consult with their caregivers or service provider to help determine which style of help button is most appropriate for them.

For users of any medical alert service, the two most prevalent methods for wearing a help button are around the neck ("pendant" style) and around the wrist ("bracelet" style). Lifeline has received several reports of incidents where a user's pendant style neck cord became accidentally entangled, causing either injury or death. The pendant style button is a popular choice and is common throughout the industry, because when worn around the neck, the button is accessible to either hand, unlike the wrist worn version.

Many service providers, including Lifeline, offer pendants whose neck cord is not designed to break away, which can avoid having the help buttons accidentally fall off. If the pendant's cord becomes entangled on another object while worn by the user, it can pose a risk of choking. As these medical alert services are used primarily by elderly subscribers, many with mobility limitations, this risk mainly applies to wearers of the pendant who use wheelchairs, walkers, beds with guard rails, or similar objects with protruding parts upon which the cord can become tangled.

Lifeline urges users of its medical alert services to consult with their caregivers or service provider to determine which style of help button is most appropriate for them. It is important that users make an informed choice to find the most suitable method for wearing their help button so that it is available at all times to summon for emergency help, if necessary.

Any adverse reactions experienced with the use of medical alert services should be reported to the FDA's MedWatch Program by phone at 1-800-FDA-1088, by fax at 1-800-FDA-0178, by mail at MedWatch, HF-2, FDA, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20852-9787, or on the MedWatch website at [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch).

## Información de Prensa

Septiembre 11, 2009

### LIFELINE PUBLICA UN AVISO DE SEGURIDAD A SUS SUSCRIPTORES

**FRAMINGHAM, Mass.** - la compañía Philips Lifeline mando una advertencia de seguridad importante a sus más de 750,000 suscriptores de su servicio personal de respuesta de emergencia para alertar a personas que usan el servicio de los riesgos potenciales al usar un "dije" estilo botón de ayuda. El servicio es utilizado principalmente por personas mayores que viven independientemente en sus hogares que se sienten en riesgo de caídas. Al oprimir un "botón de ayuda", se conectan a un centro de monitoreo remoto, con personal las 24 horas del día que puede enviar ayuda de emergencia a la casa del suscriptor.

Este aviso dirige a los suscriptores a que consulten con sus cuidadores o proveedor de servicios para ayudarles a determinar qué estilo de botón de ayuda es el más apropiado para ellos.

Para los que usan cualquier servicio de alerta médica, los dos métodos más comunes que se usan son el botón de ayuda alrededor del cuello (estilo "collar") y alrededor de la muñeca (estilo "pulsera"). Lifeline ha recibido varios informes de incidentes en que el cordón de los collares se enreda accidentalmente, causando daño o muerte. El botón de estilo collar es una opción popular y es común en toda la industria, porque cuando se pone alrededor del cuello, el botón es accesible para cualquier mano, diferente a la versión estilo pulsera que se usa en la muñeca.

Muchos proveedores de este servicio, incluyendo Lifeline, ofrecen el collar con un cordón que está diseñado para que no se rompa, previniendo que accidentalmente se caigan los botones de ayuda. Si el cordón del collar se enreda en otro objeto, mientras que lo tiene puesto, puede posar un riesgo de asfixia. Dado que estos servicios médicos de alerta son utilizados principalmente por personas de edad avanzada, muchos de ellos con limitaciones de movilidad, este riesgo se aplica principalmente a los personas que usan el collar y utilizan sillas de ruedas, andadores, camas con barandillas u otros objetos similares con piezas que sobresalen donde el cordón puede enredarse.

Lifeline urge a los suscriptores de su servicio de alerta médica que consulten con sus cuidadores o proveedor de servicios para que les ayuden a determinar qué estilo de botón de ayuda es el más apropiado para ellos. Es importante que los suscriptores hagan una decisión informada para encontrar el método más adecuado de usar el botón de ayuda para que esté disponible en cualquier momento para llamar por ayuda de emergencia, si es necesario.

Cualquier reacción adversa experimentada con el uso de los servicios médicos de alerta deben ser reportados al Programa MedWatch del FDA por teléfono al 1-800-FDA-1088, por fax al 1-800-FDA-0178, por correo a MedWatch, HF-2, FDA, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20852-9787, o en el sitio Web de MedWatch en [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch).



## **Communication to New Clients** **CAUTION**

Important Safety Information Regarding the Wearing Method of Your Lifeline Personal Help Button.

It is important that you and/or your caregiver consider the following information related to your Personal Help Button wearing method to determine which wearing method is most appropriate for you. These wearing methods are common throughout the medical alert service industry.

### **Pendant Styles**

The Classic and Slimline Pendants are worn around the neck; this helps make the button accessible by either of your hands. **Caution:** *The Pendant's neck cord is not designed to break away. Therefore, it can pose a choking risk, including the possibility of death and serious injuries. This may apply to wearers in wheelchairs, using walkers, using beds with guard rails, or who might encounter other protruding objects upon which the cord can become tangled. Wearers for whom this is a concern may wish to consider the Wrist style button.*

### **Wrist Styles**

The Slimline Wristband and Tempo Watch are worn around your wrist. **Caution:** *In circumstances where the user's arm that is not wearing the Wristband or Tempo Watch becomes immobilized (examples: due to stroke or arm being trapped under a heavy object), this can present a risk that the user will be unable to press the button.*

Please consult your caregiver or Lifeline Program on which Help Button style is most appropriate for you.

PN 0930379. Rev.01

## **Wearing Method Considerations** **Questions and Answers**

### **1. Why did Philips Lifeline issue a press release on this issue?**

We are planning on communicating with all subscribers about the considerations of the various Personal Help Button wearing methods which are common in the medical alert industry, so we felt it was appropriate to issue a press release.

### **2. Who did the press release you sent out go to?**

The press release went out over the PR newswire on September 11, 2009. This includes the Associated Press and includes anyone who has registered themselves as a healthcare reporter for health, general business magazines, and newspapers. This could include general business magazines and newspapers. We were asked by the FDA to get a press release out late on Friday which is why we communicated to you simultaneously to the release going out.



## **Comunicación a los Nuevos Clientes** **PRECAUCIÓN**

Información Importante de Seguridad Sobre el Método de Usar su Botón de Ayuda Personal.

Es importante que usted y/o su cuidador consideren la siguiente información relacionada con como usar su Botón de Ayuda Personal para determinar qué método es el más apropiado para usted. Estos métodos de uso son comunes en toda la industria de servicios médicos de alerta.

### **Estilos Collar**

Los collares Classic y Slimline se usan alrededor del cuello, así el botón es accesible con cualquiera de sus manos.

**Precaución:** *El cordón del collar está diseñado para que no se rompa. Por eso, puede posar un riesgo de asfixia, incluyendo la posibilidad de la muerte y otros danos graves.*

*Esto puede ser mas significativo para personas en silla de ruedas, con andadores, con camas con barandillas, o que podrían encontrarse con otros objetos que sobresalen en los que el cordón puede enredarse. Personas con esta preocupación tal vez quieran considerar el botón que se usa como pulsera en la muñeca.*

### **Estilos Pulsera**

Las pulseras Slimline y Tempo Watch se usan alrededor de su muñeca. **Precaución:** *En circunstancias donde el brazo que no tiene le Slimline o el Tempo Watch queda inmovilizado (por ejemplo: debido a una embolia o si el brazo quedar atrapado bajo un objeto pesado), esto puede presentar un riesgo donde la persona no podrá oprimir el botón.*

Por favor consulte a su cuidador o con el Programa Lifeline para decidir cual estilo de botón de ayuda es más apropiado para usted.

PN0930379. Rev.01

## **Consideraciones en los Métodos de Uso** **Preguntas y Respuestas**

### **1. ¿Porqué mando Philips Lifeline una advertencia de prensa sobre este tema?**

Estamos planeando mandar una comunicación a todos los suscriptores sobre los métodos de usar el botón personal de ayuda que son mas comunes en la industria de alertas médica, por eso fue necesario publicar una advertencia de prensa.

### **2. ¿Quién recibió las advertencia de prensa que usted envió?**

La noticia salió en el PR Newswire el 11 de septiembre de 2009. Esto incluye la Associated Press, e incluye cualquier persona que se ha registrado como un reportero de salud para la salud, las revistas de negocios en general, y los periódicos. Esto podría incluir las revistas de negocios generales y periódicos. La FDA nos pido que mandáramos una advertencia de prensa a última hora el viernes y por eso nos comunicamos con usted simultáneamente al salir la advertencia.

**3. Why is the FDA involved?**

When we made the decision to communicate these safety considerations to customers we initiated a meeting with the FDA to inform them of our plan. They provided input to the messaging and encouraged us to issue a press release and communicate with existing subscribers as quickly as possible. The FDA is aware these wearing methods are common in the industry. They are also aware that not all of the competitors in the PERS industry are properly registered. Our goal is to ensure that the industry abides by the same standards and quality processes that we are adhering to.

**4. When will you communicate with my patients?**

We plan on starting the mailing to your patients over the next few weeks.

**5. Can I just tell my patients to put their neck cord under their shirt or to adjust it so it sits higher up on their neck?**

You should advise only on the various pros and cons of different wearing styles (e.g., necklace vs. bracelet) and wearing methods for each style (e.g., picking which wrist for a bracelet): you should not make recommendations unless you are comfortable bearing some responsibility for the adequacy of that recommendation.

**6. What if one of my patients wants to change their wearing method?**

We will provide a wrist strap or neck cord free of charge. They should call us at 1-877-221- 8756.

**Communication to Existing Clients**

PHILIPS  
Lifeline  
114 Laurence St., Anytown, MA 01702

**Important Safety Information Regarding the Wearing Method of Your Lifeline Personal Help Button**

ID# 123456  
Mary Jones  
123 Any Street. Apt 12  
Mayville, USA, 12345

Date

Dear Mrs. Jones:

We are writing to inform you about important safety information regarding the wearing method of your Lifeline Personal Help Button. It is Important that you and/or your caregiver consider the following information related to your Personal Help Button wearing method to determine which wearing method is most appropriate for you. These wearing methods are common throughout the medical alert service industry.

**3. ¿Por qué esta involucrado el FDA?**

Cuando decidimos comunicar las consideraciones de seguridad a los clientes, iniciamos una reunión con el FDA para informarles de nuestro plan. Ellos proporcionaron información al mensaje y nos animaron a mandar la comunicación de prensa y que nos comunicáramos con los subscriptores existentes lo mas pronto posible. El FDA esta consciente de que estos métodos son comunes en la industria. También son conscientes de que no todos los competidores en la industria de PERS están debidamente registrados. Nuestro objetivo es garantizar que la industria se atiene a las mismas normas y procesos de calidad que nosotros adhiramos.

**4. ¿Cuándo se van a comunica con mis pacientes?**

Planeamos comenzar a enviar la información por correo a sus pacientes durante las próximas semanas.

**5. ¿Puedo decirles a mis pacientes que pongan el cordón debajo de su camisa o que lo ajusten para que se sienta más arriba en el cuello?**

Usted debe solo informarles sobre las ventajas y desventajas de los diferentes estilos de usarse (por ejemplo, collar contra pulsera) y los métodos de cómo usar cada estilo (por ejemplo, escoger en cual brazo usar la pulsera): no debería hacer recomendaciones al menos que usted se sienta cómodo tomando la responsabilidad por la recomendación.

**6. ¿Qué si uno de mis pacientes quiere cambiar su método de uso?**

Vamos a ofrecer una banda de muñeca o cordón de collar gratuita. Deben llamarnos al 1-877-221-8756.

**Comunicación a los Clientes Existentes**

PHILIPS  
Lifeline  
San Lorenzo 114, Anytown, MA 01702

**Información de Seguridad Importante con Respecto a los Métodos de Uso de Su Botón Personal de Ayuda**

ID # 123456  
Mary Jones  
123 Any Street. Apt. 12  
Mayville, EE.UU., 12345

Fecha

Estimada Sra. Jones:

Le escribimos para informarle acerca de información importante de seguridad sobre el método de uso de su Botón Personal de Ayuda Lifeline. Es importante que usted y/o su cuidador consideren la siguiente información relacionada con los métodos de usar su Botón Personal de Ayuda para decidir el método mas apropiado para usted. Estos métodos de uso son comunes en toda la industria de servicios médicos de alerta.

### **Pendant Style**

The Classic and Slimline Pendants are worn around the neck; this helps make the button easily accessible with either of your hands.

**Caution:** *The Pendants neck cord is not designed to break away. Therefore, it can pose a choking risk, including the possibility of death and serious injuries. This may apply to wearers in wheelchairs, using walkers, using beds with guard rails, or who might encounter other protruding objects upon which the cord can become tangled. Wearers for whom this is a concern may wish to consider the Wrist Style method.*

### **Wrist Style**

The Slimline Wristband and Tempo Watch are worn around the wrist. **Caution:** *In circumstances where the user's arm that is not wearing the Wristband or Tempo Watch becomes immobilized (examples: due to stroke or arm being trapped under a heavy object), this can present a risk that the user will be unable to press the button.*

We would appreciate it if you could please detach and return the form below to acknowledge receipt of this Safety Alert. A postage-paid reply envelope has been provided. Should you have any questions about the above information, or would like to change your Help Button wearing method, please call toll free 1-877-221-8756 (Monday - Friday, 8 am - 8 p.m. EST). Thank you, and we look forward to continuing to serve you.

Sincerely,  
Philips Lifeline Customer Service



I have received and read the Safety Alert Information from Philips Lifeline

### ***Poinsettia***

Did you know.....The Poinsettia is native to Mexico?

Legend states that a boy named Palo was going to church in his village to visit the Nativity scene. He realized he had nothing to give the Christ Child. He saw some green branches, which he gathered. As he approached the manger scene the other children laughed at him and his meager gift of weeds. But when he laid the green branches on the manger, a star shaped red flower appeared on each one of the branches. In Mexico the plant is known as "The Flower of The Blessed Night" (La Flor de Noche Buena), because it resembles the star of Bethlehem. The red flowered plant was much admired by the 19th century American ambassador to Mexico, Joel Poinset, that he took them back to the United States. It is after him that the poinsettia is named.



### **Estilo Collar**

El collar Clásico y Slimline se lleva alrededor del cuello, puede alcanzar el botón fácilmente con cualquiera de sus manos.

**Precaución:** *El cordón del collar no está diseñado para romperse. Por lo tanto, puede representar un riesgo de asfixia, incluida la posibilidad de la muerte y otros daños graves. Esto puede ser más significativo para personas en silla de ruedas, con andadores, con camas con barandillas, o que podrían encontrarse con otros objetos que sobresalgan en los que el cordón puede enredarse. Personas con esta preocupación tal vez quieran considerar el botón que se usa como pulsera en la muñeca.*

### **Estilo Pulsera**

La pulsera Slimline y Tempo Watch se usan alrededor de la muñeca. **Precaución:** *En circunstancias donde el brazo que no tiene el Slimline o Tempo Watch queda inmovilizado (por ejemplo: debido a una embolia o si el brazo quedar atrapado bajo un objeto pesado), esto puede presentar un riesgo donde la persona no podrá oprimir el botón.*

Le agradeceríamos mucho si por favor podría recortar y enviar la porción de abajo reconociendo que recibió esta Alerta de Seguridad. Un sobre con envío pagado para su respuesta está incluido. Si usted tiene alguna pregunta acerca de la información anterior, o si desea cambiar su botón de ayuda a otro método, por favor llame gratis al 1-877-221-8756 (Lunes - Viernes, 8-8 EST). Gracias, y esperamos continuar sirviéndole.

Atentamente,  
Philips Lifeline Customer Service



He recibido y leído el boletín de Información de Seguridad de Philips Lifeline

### ***Noche Buena ~ Flor de Pascua***

¿Sabías que.....La Flor de Pascua es originaria de México?

La leyenda dice que un niño llamado Palo iba a la iglesia de su pueblo a visitar la escena de la Natividad. Se dio cuenta de que no tenía nada para darle al Niño Jesús. Vio algunas ramas verdes, que él recogió. Cuando se acercaba a la escena del pesebre los otros niños se reían de él y su escaso regalo de hierbas. Pero cuando él puso las ramas verdes en el pesebre, una flor roja en forma de estrella apareció en cada una de las ramas. En México, la planta es conocida como "La Flor de La Noche Buena" porque se parece a la estrella de Belén. La planta de flor roja fue muy admirada por el embajador norteamericano a México en el siglo 19, Joel Poinset, que la llevó de vuelta a los Estados Unidos. Por eso fue nombrada la poinsettia / noche buena o flor de pascua.



## FOR ALL MEMBERS WITH DIABETES

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

- **HbA1c** – this blood test measures how high or low your blood sugars are over time. It helps your PCP manage your medications and lets you know how you are doing. You should get this blood test at least **ONCE A YEAR**.
- **Lipid panel** – this blood test measures your cholesterol. Many people with diabetes also have high cholesterol. The lipid panel 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 optometrist or ophthalmologist. It is necessary because diabetes can cause blindness. Be sure to get one of these exams **EVERY YEAR UNLESS DIRECTED DIFFERENTLY BY YOUR EYE DOCTOR**.
- **Foot exam** – always let your PCP see your bare feet at every visit. Because diabetes can cause numbness, you could have sores on your feet and not even know it.

Other important things to remember: **Take your medicine, watch your diet, exercise and monitor your blood sugars** as directed by your PCP.

All these things have been shown to help lessen the severity of complications from diabetes and even avoiding some altogether.



## PARA LOS MIEMBROS CON DIABETES

Asegúrese de preguntarle a su PCP acerca de las siguientes pruebas y exámenes:

- **HbA1c** - este análisis mide si el nivel de azúcar esta alta o baja en la sangre durante un tiempo. Le ayuda a su PCP a manejar sus medicinas y le permite saber que tan bien esta controlado su diabetes. Usted debe hacerse esta prueba por lo menos **UNA VEZ AL AÑO**.
- **Panel de lípidos** - Esta prueba de sangre mide el nivel de colesterol. Muchas personas con diabetes también tienen el colesterol alto. El panel de lípidos se puede hacer en el mismo tiempo que la HbA1c, pero debe hacerse por lo menos **UNA VEZ AL AÑO**.
- **Examen de la Retina** - es un examen de la vista especial realizada por un optometrista u oftalmólogo. Es necesario porque la diabetes puede causar ceguera. Asegúrese de obtener este examen **CADA AÑO AL MENOS QUE SU MEDICO LO DIRIGA DIFERENTE**.
- **Examen de los pies** - siempre deje que su PCP vea sus pies descalzos en cada visita. Puesto que la diabetes puede causar entumecimiento, usted podría tener llagas en los pies y ni siquiera saberlo.

Otras cosas importantes que recordar: **Tome su medicamento, controle su dieta, haga ejercicio y observa su azúcar** como sea indicado por su PCP.

Todas estas cosas han demostrado que ayudan a disminuir la gravedad de las complicaciones de la diabetes e incluso evitar algunos por completo.

## 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.

**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



*Happy Holidays  
from  
Pima Health System*



*Felizes Fiestas  
de  
Pima Health System*



1-800-423-3807



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

1-800-423-3807

