



Buckeye
Community Health Plan



HEALTHYmoves

SPRING 2011 | BCHPOHIO.COM

Go Online

At our website, you'll also find more *Healthy Moves*.

You can read about:

- Your rights and responsibilities
- Feeling better when you're sad
- Taking care of diabetes

Are you having outpatient testing?

Not sure what to do before you have your test? Call NurseWise! Our nurses can help you. The telephone number is 1-866-246-4358, option 7.



How Can We Help You?

Are you at risk for getting a serious disease? Our **care management** program can help. It can show you how to live healthier. A care manager teaches you how to make smart choices about your health. This will help you stay out of the hospital.

Here's an example. If you have high blood pressure, you are at risk for having heart disease. Our care management program can help you live better to lower your high blood pressure.

When you take part in care management programs, you'll talk with a nurse over the phone. You'll learn a lot about taking care of your health and you will work together with your doctor and your care manager on a care plan developed just for you.

To learn more or sign up, call Buckeye's Member Services department.

HCOV



Follow Buckeye on Twitter at [Buckeye_Health](#).

Sign a Buckeye on Twitter en [Buckeye_Health](#).

175 South 3rd St., Suite 1200
Columbus, OH 43215

BUCKEYE COMMUNITY HEALTH PLAN

PHSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Dear Doctor,

Q I have asthma. My doctor and I made a plan to control my asthma. I feel pretty good. Do I need to see my doctor again?

A Even if your asthma feels under control, it's good to visit your doctor regularly. You have a good plan now, but sometimes how you control your asthma needs to change.

Here are three reasons you may need to change your asthma plan:

- 1. Your symptoms change.** You might have new asthma "triggers." Your asthma might be worse (or better). Or you may have symptoms at different times of the day.
- 2. Your peak flow meter doesn't work well.** You might need to practice how to use the meter the right way. Or you might need a new one.
- 3. Your weight has changed.** This can affect the amount of medicine you need.

Stay on top of the disease by talking with your doctor.

We Offer Extra Benefits

Buckeye Community Health Plan offers the following extra services and benefits to its members. For more information on these services, check your member handbook or call Member Services.

Transportation: As an extra benefit, Buckeye offers up to 15 round-trip visits (30 one-way trips) per member per 12-month period to covered healthcare/dental appointments, WIC appointments and redetermination appointments with your CDJFS caseworker.

Vision Services: Buckeye provides annual eye exams for children AND adults. We also offer an expanded selection of eyeglass frames—a wider selection than what is available with fee-for-service Medicaid.

Dental Services: Buckeye's dental services include two adult periodic oral exams and cleanings per year—more than what is available with fee-for-service Medicaid. You should get yearly dental services even if you have dentures.

START SMART for Your Baby: START SMART for Your Baby® is just for women who are pregnant. In this program, members can earn up to \$200 in gift cards for going to prenatal, postpartum and well-baby visits for the first 15 months of life. To be eligible, a pregnant woman must enroll before her third trimester.

ABD Be Well!: Buckeye's ABD members can take part in a member-only program called "Be Well!" It rewards you for being active in your healthcare. You can earn a \$150 gift card for seeing your doctor for annual wellness services each calendar year that you are a Buckeye member. Annual wellness exams include physical exam with assigned PCP; flu shot; dental exam even if you have dentures; mammograms for women.

Don't Forget Your Redetermination

When you receive redetermination information from the County Department of Job & Family Services (CDJFS), you must follow the directions in order to continue receiving your medical benefits through Buckeye Community Health Plan. Your Medicaid eligibility must be redetermined through the CDJFS for you to remain eligible for Buckeye. Don't miss your redetermination phone call or face-to-face appointment. And, don't forget that Buckeye provides transportation to redetermination appointments.

Ofrecemos beneficios adicionales

El Plan de Salud Comunitario de Buckeye ofrece los siguientes servicios y beneficios adicionales a sus miembros. Para obtener más información sobre estos servicios, revise su Manual para Miembros o llame a Servicios para Miembros.

Transporte: Como beneficio adicional, Buckeye ofrece hasta 15 viajes de ida y vuelta (30 viajes de ida o vuelta) por miembro, por periodo de 12 meses, a citas para atención médica/odontológica con cobertura, citas de WIC y citas de redeterminación con su asistente social de CDJFS.

Servicios para la vista: Buckeye ofrece exámenes oculares anuales para niños y adultos. También ofrecemos una amplia gama de marcos para anteojos—una gama más amplia que la que está disponible con el programa de pago por servicio de Medicaid.

Servicios odontológicos: Los servicios odontológicos de Buckeye incluyen dos exámenes y limpiezas orales periódicos para adultos al año—más de lo que está disponible con el programa de pago por servicio de Medicaid. Debe recibir servicios odontológicos anualmente incluso si usa dentadura postiza.

START SMART for Your Baby: START SMART for Your Baby® es sólo para mujeres embarazadas. En este programa, las mujeres miembros pueden ganar hasta \$200 en tarjetas de regalo por asistir a las visitas prenatales, de posparto y de bienestar para el bebé durante los primeros 15 meses de vida. Para ser elegible, una mujer embarazada debe inscribirse antes de su tercer trimestre.

ABD Be Well! Los miembros de ABD de Buckeye pueden formar parte de un programa sólo para miembros llamado “Be Well!”. Este programa le ofrece recompensas por mantenerse activo en su atención médica. Puede obtener una tarjeta de regalo de \$150 por visitar a su médico para recibir servicios de bienestar cada año calendario en que sea miembro de Buckeye. Los exámenes de bienestar anuales incluyen un examen físico con el PCP asignado; una vacuna contra la gripe; un examen odontológico incluso si tiene dentadura postiza; y mamografías para las mujeres.

No olvide su cita de redeterminación

Cuando usted recibe información de redeterminación por parte del Departamento de Trabajo y Servicios a la Familia del Condado (CDJFS, por sus siglas en inglés), debe seguir las instrucciones a fin de continuar recibiendo sus beneficios médicos a través del Plan de Salud Comunitario de Buckeye. Su elegibilidad para Medicaid debe volverse a determinar a través del CDJFS para que usted siga siendo elegible para Buckeye. No pierda su llamada telefónica o cita personal para la redeterminación. Y, no olvide que Buckeye brinda transporte para las citas de redeterminación.

Estimado médico:

P Sufro de asma. Mi médico y yo hicimos

un plan para controlar mi asma. Me siento bastante bien. ¿Debo ver a mi médico nuevamente?

R Incluso si siente que su asma está bajo

control, es bueno visitar a su médico con regularidad. Ahora tiene un buen plan, pero a veces la manera en la que controla su asma debe cambiar.

Éstas son tres razones por las que posiblemente necesite cambiar su plan para el asma:

1. Sus síntomas cambian.

Es posible que tenga nuevos “desencadenantes” del asma. Su asma puede estar peor (o mejor). O es posible que tenga síntomas en diferentes momentos del día.

2. Su flujómetro no funciona bien. Es posible

que necesite practicar cómo usar el flujómetro correctamente. O es posible que necesite uno nuevo.

3. Su peso ha cambiado.

Esto puede afectar la cantidad de medicamentos que necesita.

Manténgase al tanto de la enfermedad hablando con su médico.



LEARN MORE

Members, Take Note

Know what you can expect.

As a member, you have many rights and responsibilities. These rights cover your treatment, privacy and access to information. It's important to learn and understand your rights.

We list some of your rights here. There are more. We encourage you to check your copy of our member handbook, which is also on our website at bchpohio.com, to learn about all of them.

Your rights include, but are not limited to:

- Receiving all services that we must provide
- Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind
- Knowing that your medical record information will be kept private
- Being able to ask for and get a copy of your medical records, and being able to ask that the record be changed/corrected if needed

- Being able to file an appeal, a grievance (complaint) or state hearing

Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having an ID card with you at your appointments
- Always getting in touch with your PCP first if you have a medical need that isn't an emergency
- Telling your primary care physician (PCP) if you had care in an emergency room





Know Your Diabetes ABCs

Diabetes can lead to scary health problems, such as heart disease. But if you get your “ABC” tests, you can learn what your risks are. Then you can take steps to reduce these risks.

A The **A1c** (HbA1c) blood test shows how well you have controlled your blood sugar over the past few months. In most cases, an A1c result of 7 percent or less is healthy. Get this test at least twice a year.

B The **BMI** (body mass index) measures your body fat based on your height and weight. An adult with a BMI of 18.5 to 24.9 is at a healthy weight.

C A **cholesterol** blood test measures the “bad” fats (LDL cholesterol and triglycerides) and “good” fats (HDL cholesterol) in your blood. The “bad” fats can cause heart disease, and the “good” fats help prevent it. To stay healthy, your LDL should stay below 100 mg/dL. Keep your triglycerides less than 150 mg/dL. And your HDL should be 40 mg/dL or higher. Ask your doctor how often to get tested.

Buckeye will be mailing postcards to members with diabetes to help remind them of these important tests.



YOUR MOOD

Feel Better

Everyone feels sad once in awhile. But there are things you can do to feel better. Try these tips to boost your mood:

- Eat a healthy diet.
- Take time to relax—sing, laugh or listen to music.
- Schedule time with friends.
- Get moving. Even a short, brisk walk can help you feel happier.

If your sadness lasts for more than two weeks or begins to interfere with daily living, talk to a health professional about treatment.

Going to see your doctor?

Remember, how long you wait to see the doctor will change with each visit. If the doctor has an emergency you might have to wait longer. Be patient. After all, you may be the emergency next time.



Conozca el ABC de su diabetes

La diabetes puede provocar aterradores problemas de salud, como enfermedades cardíacas. Pero si se somete a las pruebas "ABC", puede saber cuáles son sus riesgos. Luego, puede tomar medidas para reducir estos riesgos.

A La prueba de sangre **A1c** (HbA1c) muestra cuán bien ha controlado el azúcar en sangre en los últimos meses. En la mayoría de casos, un resultado de 7 por ciento o menos en la A1c es saludable. Sométase a esta prueba por lo menos dos veces al año.

B El IMC (índice de masa corporal o **BMI** por sus siglas en inglés) mide su grasa corporal en base a su altura y su peso. Un adulto con un IMC de 18.5 a 24.9 refleja un peso saludable.

C La prueba de **colesterol** en la sangre mide las grasas "malas" (colesterol LDL y triglicéridos) y las grasas "buenas" (colesterol HDL) en la sangre. Las grasas "malas" pueden causar enfermedad cardíaca y las grasas "buenas" ayudan a prevenirla. Para mantenerse saludable, su colesterol LDL debe mantenerse por debajo de 100 mg/dL. Mantenga sus triglicéridos por debajo de los 150 mg/dL. Y su colesterol HDL debe ser de 40 mg/dL o más. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe hacerse las pruebas.

Buckeye enviará tarjetas postales a los miembros con diabetes para ayudarles a recordar estas pruebas importantes.

SU ESTADO DE ÁNIMO

Siéntase mejor

Todos se sienten tristes de vez en cuando. Pero hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. Pruebe estos consejos para mejorar su estado de ánimo:

- Lleve una dieta saludable.
- Tómese tiempo para relajarse—cante, ríase o escuche música.
- Programe un tiempo con sus amigos.
- Póngase en movimiento. Incluso una caminata corta y vigorosa puede ayudarle a sentirse más feliz.

Si su tristeza dura más de dos semanas o empieza a interferir con sus actividades cotidianas, consulte con un profesional de la salud sobre algún tratamiento.

¿Va a ver a su médico?

Recuerde que el tiempo de espera para ver al médico variará en cada visita. Si el médico tiene una emergencia, posiblemente deba esperar más tiempo. Sea paciente. Después de todo, es posible que usted sea la emergencia la próxima vez.



APRENDA MÁS

Miembros, tomen nota

Sepan lo que pueden esperar.

Como miembro, usted tiene muchos derechos y responsabilidades. Estos derechos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a información. Es importante que aprenda y comprenda sus derechos.

Indicamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Lo alentamos a revisar la copia de su manual para miembros, que también se encuentra en nuestro sitio web en bchpohio.com, para aprender sobre todos ellos.

Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:

- Recibir todos los servicios que debemos brindarle
- Ser tratado con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad
- Saber que la información de su historia clínica se mantendrá en privado
- Poder pedir y obtener una copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que ésta se modifique/se corrija si es necesario

- Poder presentar una apelación, una queja (reclamo) o solicitar una audiencia del estado

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar con usted su tarjeta de identificación cuando acuda a sus citas
- Siempre comunicarse primero con su PCP si tiene una necesidad médica que no es una emergencia
- Comunicarle a su médico de atención primaria (PCP) si lo atendieron en una sala de emergencias



Visítenos en línea

En nuestro sitio web, también encontrará más *Healthy Moves*.

Puede leer acerca de:

- Sus derechos y responsabilidades
- Sentirse mejor cuando está triste
- Cuidado de la diabetes

¿Se hará pruebas ambulatorias?

¿No está seguro de lo que debe hacer antes de hacerse la prueba?

¡Llame a NurseWise! Nuestros enfermeros pueden ayudarle. El número de teléfono es 1-866-246-4358, opción 7.

¿Cómo podemos ayudarlo?

¿Está en riesgo de contraer una enfermedad grave? Nuestro programa de **administración de la atención** puede ayudarle. Puede enseñarle a vivir de manera más saludable. Un administrador de la atención le enseña cómo tomar decisiones inteligentes con respecto a su salud. Esto le ayudará a mantenerse alejado del hospital.

A continuación le presentamos un ejemplo. Si tiene presión arterial alta, usted está en riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Nuestro programa de administración de la atención puede ayudarle a vivir mejor para disminuir su presión arterial alta.

Si forma parte de programas de administración de la atención, usted hablará con un enfermero/a por teléfono. Usted aprenderá muchas cosas acerca del cuidado de su salud y trabajará junto con su médico y administrador de cuidado en un plan de cuidado desarrollado exclusivamente para usted.

Para obtener más información o registrarse, llame al departamento de Servicios para Miembros de Buckeye.

NEED A RIDE?

Do you need a ride to your doctor's appointment? We can help. Call 1-866-531-0615. Call at least two business days before your appointment to make sure we have transportation available.

¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

¿Necesita que lo lleven a su cita con el médico? Podemos ayudar. Llame al 1-866-531-0615. Llame por lo menos dos días hábiles antes de su cita para asegurarnos de tener transporte disponible.



MEMBER SERVICES
SERVICIOS PARA MIEMBROS
 1-866-246-4358 (TTY 1-800-750-0750)

VISIT US ONLINE | VISÍTENOS EN LÍNEA
 bchpohio.com



Information regarding Buckeye's 2011 Quality Improvement Program Description is available for review upon request.

La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2011 se encuentra disponible para revisión a petición.



Published by McMurry, © 2011. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry, © 2011. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlos. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.