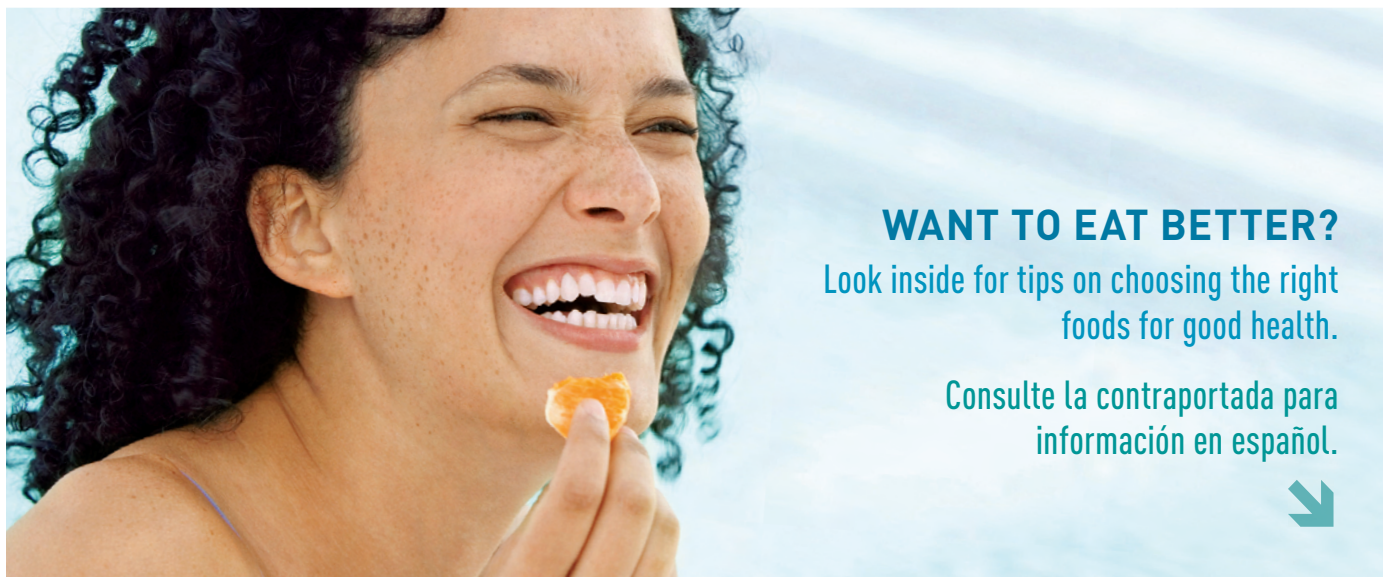


healthy**moves**

SPRING 2009



WANT TO EAT BETTER?

Look inside for tips on choosing the right foods for good health.

Consulte la contraportada para información en español.



Give Your Baby a Smart Start

When you're pregnant, your health affects your baby's health. That's why you need to take good care of yourself before and during your pregnancy. Here's how:

Get enough folic acid. Folic acid is an important vitamin found in many foods, like orange juice and broccoli. It may help prevent birth defects. Ask your doctor about prenatal vitamin pills.

See your doctor as soon as you think you are pregnant. You will need regular checkups.

Eat well. Choose foods like fruits, vegetables, whole grains and low-fat milk products.

Don't smoke, drink alcohol or take drugs. These habits can cause birth defects.

If you are pregnant, join our START SMART for Your Baby™ program.

You can earn gifts if you enroll six weeks before your baby is born. Call 1-866-433-6041 (TDD/TTY 1-866-912-3609) to enroll or visit startsmartforyourbaby.com.

ABSOLUTE TOTAL CARE

1441 Main Street, Suite 900
Columbia, SC 29201

1-866-433-6041

Fax: 1-866-912-3610

TDD/TTY: 1-866-912-3609

HSC

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

ASK ABOUT HEALTH

**I want to eat healthier.
How can I do that?**

Good for you! Eating healthy is a great way to stay well. It's so important, the government created guidelines to help people choose the right foods. Here are a few suggestions:

- **Eat two cups of fruit and two and a half cups of vegetables every day.** Choose a variety of colors: dark green, orange, red and blue. For example, try spinach, tomatoes or blueberries.
- **Eat three or more servings of grains each day.** Choose foods with the words "whole grain" in the ingredients list. Try to avoid white bread, white rice and plain pasta.
- **Have three cups of milk, cheese or yogurt daily.** Always choose fat-free or low-fat dairy foods.
- **Use "good" fats.** The fats in olive or canola oil are good fats. Fish and nuts contain good fats too. Avoid saturated fat and trans fat in fried foods, snack foods and stick margarine.

Affirmative Statement

Absolute Total Care does not reward or pay network physicians or employees for completing utilization reviews. We do not pay network physicians or employees to deny reviews. Utilization decisions are based on the following reasons:

- ➔ Services are medically needed.
- ➔ Services are included in the member's benefit coverage.

Control Your Asthma And Enjoy Spring!

Spring is just around the corner. It is time to get back to the great outdoors! Pollen levels and other asthma triggers increase during spring. Take a look at the following tips to help you enjoy the season:

- ➔ **Take your medicine like your doctor ordered.**
This is important even when you do not have any symptoms.
- ➔ **Keep windows closed to keep pollen out of the home.**
- ➔ **Do outdoor exercise or chores in the morning.** Use your quick-relief inhaler 15 to 20 minutes before you exercise.
- ➔ **Check on pollen and ozone levels in your local news.**
Try to stay inside when levels are high.
- ➔ **Contact your Nurtur asthma Health Coach if you have any questions.**



Nurtur is a program that can help you manage your asthma. Call to enroll:

Member Services

1-866-433-6041

TDD/TTY 1-866-912-3609

No olvide volver a inscribirse

¿ Recibió usted su formulario de Medicaid para su revisión anual?

Con el fin de que su cobertura con Absolute Total Care continúe, usted **DEBE** recertificar con Medicaid. Lo invitamos a que complete el formulario, mantenga su seguro médico y escoja a Absolute Total Care por Total Carolina Care nuevamente.

Llámenos si necesita ayuda al 1-866-433-6041. Un Representante de servicio a los miembros le ayudará.



YOU SHOULD KNOW

WE ARE YOUR PARTNER FOR HEALTHCARE



As an Absolute Total Care member, you have the following rights and responsibilities:

- To choose a primary care provider (PCP) and to change to another PCP.
- To voice grievances or file appeals about Absolute Total Care decisions that affect your privacy, benefits or the care provided.
- To request and receive a copy of your medical record.
- To make recommendations regarding Absolute Total Care's member rights and responsibilities policy.
- To request that your medical record be corrected.
- To file for a State Fair Hearing with SCDHHS.
- To make an advance directive, such as a living will.
- To choose a person to represent you for the use of your information by Absolute Total Care if you are unable to.
- To inform Absolute Total Care of the loss or theft of your ID card.
- To present your ID card when using healthcare services.

- To be familiar with Absolute Total Care procedures to the best of your ability.
- To call or contact Absolute Total Care to obtain information and have questions clarified.
- To provide information (to the extent possible) that Absolute Total Care and its practitioners and providers need in order to provide care.
- To follow the prescribed treatment (plans and instructions) for care that has been agreed upon with your practitioners/providers.
- To inform your provider on reasons you cannot follow the prescribed treatment of care recommended by your provider.
- To understand your health problems and participate in developing mutually agreed-upon treatment goals to the degree possible.
- To keep your medical appointments and follow-up appointments.
- To access preventive care services.

- To follow the policies and procedures of the SCDHHS Medicaid Plan.
- To be honest with providers and treat them with respect and kindness.
- To get regular medical care from your PCP before seeing a specialist.
- To follow the steps of the appeal process.
- To notify SCDHHS, Absolute Total Care and your providers of any changes that may affect your membership, healthcare needs or access to benefits. Some examples may include:
 - If you have a baby.
 - If your address changes.
 - If your telephone number changes.
 - If you or one of your children are covered by another health plan.
 - If you have a special medical concern.
 - If your family size changes.
- To keep all your scheduled appointments, be on time for those appointments and cancel twenty-four (24) hours in advance if you cannot keep an appointment.

USTED DEBERÍA SABER

SOMOS SU SOCIO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD



Como miembro de Absolute Total Care usted tiene los siguientes derechos y responsabilidades:

- Escoger un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) y cambiarlo cuando lo desee.
- Expresar sus quejas o presentar apelaciones acerca de las decisiones de Absolute Total Care que afecten su privacidad, beneficios o la atención brindada.
- Solicitar y recibir una copia de sus registros médicos.
- Hacer recomendaciones acerca de los derechos de los afiliados y las políticas de responsabilidad de Absolute Total Care.
- Solicitar que se corrija su registro médico.
- Solicitar una Audiencia Administrativa del Estado con SCDHHS.

- Realizar directivas anticipadas, tal como un testamento en vida.
- Escoger una persona que lo represente con respecto al uso de su información por parte de Absolute Total Care en caso de que usted se encuentre incapacitado.
- Informar a Absolute Total Care en el caso de la pérdida o robo de su tarjeta de identificación.
- Presentar su tarjeta de identificación cuando use los servicios de salud.
- Estar familiarizado con los procedimientos de Absolute Total Care de la mejor manera que le sea posible.
- Llamar o comunicarse con Absolute Total Care para obtener información y para que le aclaren sus preguntas.
- Brindar la información (en la medida que sea posible) que los médicos y los proveedores de Absolute Total Care necesitan para brindar el servicio.
- Seguir el tratamiento prescripto (planes e instrucciones) para su atención que ha acordado con su médico/proveedores.
- Informarle a su proveedor los motivos por los cuales usted no puede seguir el tratamiento prescripto recomendado por su proveedor.
- Comprender sus problemas de salud y participar en la medida de lo posible en el desarrollo de objetivos para el tratamiento en los que ambas partes estén de acuerdo.
- Mantener sus citas médicas y citas de seguimiento.
- Tener acceso a servicios de atención preventivos.
- Seguir las políticas y procedimientos del Plan SCDHHS de Medicaid.
- Ser honesto con los proveedores y tratarlos con respeto y amabilidad.
- Obtener asistencia médica periódica de su proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) antes de ver a un especialista.
- Seguir los pasos de los procesos de apelación.
- Notificar a SCDHHS, Absolute Total Care y a sus proveedores de salud, cualquier cambio que pueda afectar su membresía, sus necesidades relacionadas con el cuidado de la salud o el acceso a sus beneficios. Estos son algunos ejemplos:
 - Si tiene un bebé.
 - Si su dirección ha cambiado.
 - Si su número telefónico ha cambiado.
 - Si usted o uno de sus hijos están cubiertos por otro plan de salud.
 - Si tiene alguna preocupación médica especial.
 - Si el tamaño de su familia ha cambiado.
- Mantener todas sus citas programadas, llegar a tiempo a ellas y en caso que no pueda asistir a su cita, cancelarla con 24 horas de anterioridad.

Don't Forget To Reenroll

Did you receive your annual review form from Medicaid?

In order to continue your coverage with Absolute Total Care, you **MUST** recertify with Medicaid. We encourage you to complete the form, keep your health insurance and choose Absolute Total Care by Total Carolina Care again.

Call us for assistance at 1-866-433-6041. A Member Services Representative can help you.



Declaración afirmativa

Absolute Total Care no recompensa o paga a los médicos de la red o empleados por completar las revisiones de utilización. No le pagamos a los médicos de la red o a los empleados para negar las revisiones. Las decisiones de utilización se basan en las siguientes razones:

- ➔ Los servicios son médicamente necesarios.
- ➔ Los servicios están incluidos en la cobertura de beneficios de los miembros.

¡Controle su asma y disfrute de la primavera!

La primavera está muy cerca. ¡Es hora de regresar al maravilloso aire libre! Los niveles de polen y otros desencadenantes del asma aumentan durante la primavera. Lea estos consejos que le ayudarán a disfrutar de la temporada:

- ➔ **Tome sus medicamentos de la manera que su médico se lo ordenó.** Es importante hacer esto incluso cuando no tiene síntoma alguno.
- ➔ **Mantenga las ventanas cerradas para que el polen no entre en el hogar.**
- ➔ **Haga ejercicios al aire libre o quehaceres domésticos por la mañana.** Use su inhalador de alivio rápido 15 a 20 minutos antes de hacer ejercicio.
- ➔ **Esté al tanto de los niveles de polen y ozono anunciados en el noticiero local.** Intente permanecer dentro de su casa cuando los niveles sean altos.
- ➔ **Comuníquese con su Entrenador de Salud de Nurtur para manejar el asma si tiene alguna pregunta.**



Nurtur es un programa que puede ayudarle a manejar su asma. Llame para inscribirse:

Servicios a los Miembros

1-866-433-6041 (TDD/TTY 1-866-912-3609)

HAGA PREGUNTAS SOBRE LA SALUD

Quiero comer más sano. ¿Cómo puedo hacerlo?

¡Bien por usted! Comer sano es una excelente forma de mantenerse bien. Es tan importante que el gobierno creó pautas que le ayudarán a elegir los alimentos adecuados. Aquí le presentamos algunas ideas:

- **Coma dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras todos los días.** Elija una variedad de colores: verde oscuro, anaranjado, rojo y azul. Por ejemplo, pruebe espinaca, tomates o arándanos.
- **Coma tres o más porciones de cereales a diario.** Elija alimentos que contengan el término “integral” en la lista de ingredientes. Intente evitar el pan blanco, el arroz blanco y las pastas regulares.
- **Ingiera tres tazas de leche, queso o yogur a diario.** Siempre elija lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- **Ingiera grasas “buenas”.** Las grasas en el aceite de oliva o el aceite de canola son grasas buenas. El pescado y los frutos secos también contienen grasas buenas. Evite las grasas saturadas y trans que poseen las comidas fritas, los bocadillos y la margarina en barra.





¿DESEA COMER SANO?

En el interior, encontrará consejos acerca de cómo elegir los alimentos apropiados para una buena salud.



Que su bebé tenga un buen comienzo

Cuando está embarazada, su salud afecta la salud de su bebé. Por eso, usted necesita cuidarse muy bien antes y durante su embarazo. Aquí le decimos cómo hacerlo:

Ingiera suficiente ácido fólico.
El ácido fólico es una vitamina

importante que se encuentra en muchos alimentos, como el jugo de naranja y el brócoli. Puede ayudarlo a prevenir defectos congénitos. Pregúntele a su médico sobre las vitaminas prenatales.

Consulte a su médico en cuanto piense que está embarazada.

Usted necesitará chequeos generales regulares.

Coma bien. Elija alimentos como frutas, verduras, productos integrales y lácteos bajos en grasa.

No fume, no beba alcohol ni consuma drogas. Éstos pueden causar defectos congénitos.

Si está embarazada, únase a nuestro programa START SMART for Your Baby™. Puede obtener obsequios si se inscribe seis semanas antes de que nazca su bebé. Llame al 1-866-433-6041 (TDD/TTY 1-866-912-3609) para inscribirse o visite startsmartforyourbaby.com.

NEED A RIDE?

Do you need a ride to your doctor's appointment? We can help! Call Member Services to schedule transportation. Please remember to schedule 48 hours in advance.

¿NECESITA QUE LO LLEVEN

¿Necesita que lo lleven a su cita con el médico? ¡Podemos ayudar! Llame a Servicios a los Miembros para programar el transporte. Recuerde programar con 48 horas de anticipación.

ABSOLUTE TOTAL CARE

TOTAL

by Total Carolina Care

MEMBER SERVICES



SERVICIOS A LOS MIEMBROS

1-866-433-6041

ABSOLUTETOTALCARE.COM

Published by McMurry. © 2009. 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. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

