

healthy**moves**

WINTER 2009



KEEP YOUR FAMILY HEALTHY AND HAPPY THIS SEASON

Look inside to learn how to take medicines
the right way, and more.

Consulte la contraportada para
información en español.



Diabetes in Your Family

Does someone in your family have diabetes? He or she might need to make some healthy changes. Your family can help.

Write down some health goals for your loved one. Help him or

her take small steps. When your family member reaches a goal, do something special. This will show that his or her health matters to you.

Does your family member

need to be more active? It's easier to get in shape if other people join you. Choose something you can do as a family. Maybe you can walk in a local park or dance to music. Or try taking a fitness class together.

Does your loved one need to eat better? Try healthy versions of favorite recipes. Prepare food together to make it fun. Don't be afraid to try something new, like a strange vegetable. Be brave! You might like it.

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

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



PLAY IT SAFE

Medicines can help you get better when you are sick. They can also keep a health problem under control. But you need to follow these steps to take medicines safely:

- Read and follow the directions on the label.
- Take each dose around the same time each day.
- Use the spoon, cup or dropper included with liquid medicine.
- Use the same pharmacy for all of your prescriptions.
- Don't share your medicine or take someone else's medicine.
- Check the expiration date on the label. Don't take it past that date.
- Keep all medicine out of reach of children.
- Keep medicine in a cool, dry place.
- Tell your doctor and pharmacist about all of the medicines you take.
- Also tell them about any allergies or problems you have with a medicine.
- If you have any questions, talk to your doctor or pharmacist.



Mind Your Meds

If you take a medicine, you need to know all about it. Ask your doctor or pharmacist these questions:

- What is the name of the medicine?
- Why do I need to take it?
- How often should I take it?
- How long do I keep taking it?
- Will it make me sleepy or feel bad?
- Can I take it with my other medicines?
- Are there any foods or drinks I should avoid?
- Should I stop taking it when I feel better?
- What should I do if I forget to take it?
- What should I do if I take too much?
- Can I crush, chew or break the pill?



Quality Counts

A note about Absolute Total Care by Total Carolina Care's Quality Improvement Program.

Absolute Total Care's Quality Improvement (QI) Program focuses on preventive health. The program creates plans, puts those plans into action and measures efforts to improve the health and safety of our members. The QI Program strives to make a difference in health outcomes. It develops actions to improve member and provider satisfaction. Absolute Total Care involves doctors within our plan. The doctors assist with developing and monitoring activities of the QI Program. Please call if you would like a complete copy of the QI Program.



Member Services
Servicios para el Afiliado
1-866-433-6041

JUEGUE A LO SEGURO

Las medicinas pueden ayudarlo a mejorar cuando usted está enfermo. Ellas también pueden mantener bajo control un problema en su salud. Pero usted necesita seguir los siguientes pasos para tomar su medicina de manera segura:

- Lea y siga las instrucciones en la etiqueta.
- Tome cada dosis alrededor de la misma hora cada día.
- Use la cuchara, taza o gotero incluídos con la medicina líquida
- Use la misma farmacia para obtener todos sus medicamentos.
- No comparta sus medicamentos o no tome los medicamentos de otra persona.
- Siempre revise la fecha de expiración en la etiqueta. No la tome si la fecha de expiración ya pasó.
- Mantenga todas las medicinas fuera del alcance de los niños.
- Mantenga la medicina en un lugar fresco y seco.
- Cuénteles a su médico y a su farmacéuta acerca de todas las medicinas que está tomando.
- También cuénteles acerca de cualquier alergia o problema que haya tenido con una medicina.
- Si usted tiene preguntas, hable con su médico o farmacéuta.



Conozca sus medicamentos

Si usted toma alguna medicina, necesita saber todo sobre ella. Pregúntele a su doctor o farmacéuta estas preguntas:

- Cual es el nombre de la medicina?
- Porque necesito tomar esa medicina?
- Con que frecuencia debo tomarla?
- Por cuanto tiempo debo mantener tomando esta medicina?
- Me hará sentir con sueño o me hará sentir mal?
- Puedo tomarla junto con mis otras medicinas?
- Hay algún tipo de comida o bebida que deba evitar?
- Puedo parar de tomar la medicina cuando me sienta mejor?
- Que debo hacer cuando olvide tomarla?
- Que debo hacer si tomo más de la dosis sugerida?
- Puedo triturar, masticar o partir la pastilla?

La calidad cuenta

Una nota sobre Absolute Total Care del Programa de Mejoramiento de Calidad de Total Carolina Care.

Programa de Mejoramiento de Calidad (QI por sus siglas en inglés) de Absolute Total Care se enfoca en la prevención de la salud. El programa crea planes y medidas los cuales pone en acción para mejorar la salud y la seguridad de nuestros miembros. El programa de Mejoramiento de Calidad (QI por sus siglas en inglés) se esfuerza para hacer una diferencia en los resultados de su salud. Desarrolla acciones para mejorar la satisfacción de los miembros y el proveedor. Absolute Total Care involucra médicos dentro de nuestro plan. Los médicos asisten con el desarrollo y el monitoreo de las actividades del Programa de Mejoramiento de Calidad (QI por sus siglas en inglés). Por favor llámenos si le gustaría tener una copia completa del Programa de Mejoramiento de Calidad (QI por sus siglas en inglés).



MANTENGA SU FAMILIA SALUDABLE Y FELÍZ ESTA TEMPORADA

Lea esta información para que aprenda como
tomar las medicinas de manera
adecuada y mucho más.



Diabetes en su familia

¿Alguien de su familia
padece diabetes? Él o ella
tendrá que hacer algunos cam-
bios por el bien de su salud. Su
familia puede ayudar.

Anote los objetivos de salud
de su ser querido. Ayúdelo a dar

pequeños pasos. Cuando su famil-
iar logre un objetivo, haga algo es-
pecial. De esa forma, le demostrará
que su salud le importa.

¿Su familiar necesita estar
más activo? Es más fácil estar
en forma si otras personas se

le unen. Escoja algo que puedan
hacer todos en familia. Tal vez
podrían caminar en un parque
cercano o bailar. O intentar tomar
juntos una clase de acondiciona-
miento físico.

¿Su ser querido necesita
alimentarse mejor?

Intente versiones
saludables
de sus recetas favori-
tas. Preparen juntos
la comida para hacer-
la divertida. No tenga
miedo de probar
cosas nuevas, como
un verdura extraña.
¡Sea valiente! Podría
gustarle.

**START SMART FOR YOUR
BABY™** is a program that helps
women who are pregnant or thinking
about becoming pregnant. Go to all
your prenatal, postpartum and first
well-baby visits, and we'll give you a
special gift! Call us at 1-800-504-8573
or visit startsmartforyourbaby.com
for more information.

**START SMART FOR YOUR
BABY™** es un programa que ayuda
a las mujeres que están embarazadas o
que planean estarlo. ¡Asista a todas sus
visitas prenatales, de posparto y a las
primeras visitas de bienestar para el
bebé, y le daremos un obsequio especial!
Llame al 1-800-504-8573 o visite nuestro
sitio web startsmartforyourbaby.com para
obtener mayor información.

ABSOLUTE TOTAL CARE

TOTAL

by Total Carolina Care

MEMBER SERVICES  SERVICIOS PARA EL AFILIADO

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.

