ABSOLUTE TOTAL CARE

TOTAL®

HEALTHY**moves**

SPRING 2012 | www.absolutetotalcare.com

WHAT'S ONLINE:

www.absolutetotalcare.com

For more health information and Absolute Total Care news, visit our website.

Under the member page, you'll find an online newsletter. It has articles about:

- Helping kids with ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder)
- Getting help for stress
- Case management
- Our disease management programs

Make a Call for Your Health

You'll breathe easier when you work with your doctor.

Do you (or your child) feel like you can't get enough air when you breathe? Does shortness of breath or a long-term cough stop you from being active?

These could be signs of an illness like asthma, bronchitis or COPD (chronic obstructive pulmonary disease). They could also be allergies. With the right help, you can control these symptoms.

If you're having any of these symptoms, talk to your doctor right away. Your doctor may do breathing tests or other tests to find the cause. This will help him or her choose a treatment that's right for you.

Call your doctor to set up a visit. You will be taking a big step for your health.

ABSOLUTE TOTAL CARE
1441 Main Street, Suite 900
Columbia, SC 29201

1-866-433-6041
Fax: 1-866-912-3608
TDD/TTY: 1-866-912-3609

SCC_H

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

PRENATAL CARE

Hey, New Moms!

Being pregnant is an exciting time. Help your baby get off to a strong, healthy start with these tips.

1. Visit your doctor early on and go back regularly.
2. Eat well.
3. Do not smoke or use drugs or alcohol.
4. Join our START SMART for Your Baby™ program by calling 1-866-433-6041.

Know What You Can Expect

You have many rights and responsibilities as a member. These rights cover your treatment, privacy and access to information.

Some of your rights are listed below. Look at the complete list in your member handbook. Or visit www.absolutetotalcare.com.

Your rights include, but are not limited to:

- Receive all services that we must provide.
- Be treated with respect, and with your dignity and privacy in mind.
- Know that your medical record information will be kept private.
- Be able to ask for and get a copy of your medical record. Also, be able to ask for changes or corrections to the record.
- Be able to file an appeal, a grievance (complaint) or a state hearing.

Some of your responsibilities include:

- Ask questions if you don't understand your rights.
- Keep your scheduled appointments.
- Bring your ID card with you to appointments.
- Always get in touch with your primary care physician (PCP) first if you have a medical need that is not an emergency.
- Tell your PCP if you had care in an emergency room.

Need a Ride to Your Doctor?

We can help. Call 1-866-433-6041. Make the call at least 2 business days before your appointment to make sure we can set up a ride for you. If you have an urgent appointment, we may be able to get you a ride on the same day.

Sepa lo que puede esperar

Usted tiene varios derechos y responsabilidades como miembro. Estos derechos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a información.

Algunos de sus derechos se enumeran a continuación. Consulte la lista completa en su Manual para miembros. O visite www.absolutetotalcare.com.

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 solicitar y recibir una copia de su historia clínica. También, poder solicitar modificaciones o correcciones de su historia clínica.
- Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja (reclamo) o una audiencia estatal.

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no entiende sus derechos.
- Acudir a sus citas programadas.
- Llevar consigo su tarjeta de identificación a las citas.
- Siempre comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia.
- Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias.

¿Necesita transporte para ir al médico?

Nosotros podemos ayudarle. Llame al 1-866-433-6041. Haga la llamada al menos 2 días hábiles antes de su cita para asegurarse de que podamos tener listo un transporte para usted. Si usted tiene una cita urgente, es posible que podamos conseguirle un transporte en el mismo día.

¡Oigan, futuras mamás!

Estar embarazada es un período emocionante. Ayude a su bebé a comenzar su vida fuerte y sano con estos consejos.

1. Visite a su médico en las primeras etapas y regrese regularmente.
2. Coma bien.
3. No fume ni use drogas o alcohol.
4. Participe en nuestro programa START SMART for Your Baby™ llamando al 1-866-433-6041.

JUST FOR MEMBERS

Smart Choices

Our **disease management programs** can also help you. A disease manager teaches you how to make smart choices about your health.

Absolute Total Care's programs focus on:

- Diabetes
- Asthma
- Quitting smoking

To learn more, call 1-866-433-6041. Or check your member handbook. TTY users, call 1-866-912-3609.

Can Case Management Help You?

Learn how we can help you live healthier.

Are you living with a long-term or difficult illness? Our case managers can lend a hand. The case management team is made up of nurses and social workers. They can help you understand your options.

Case managers will:

- ➔ Help you find doctors and other providers. This includes behavioral health providers.
- ➔ Help you get services that are covered by your plan. This includes medical equipment or home health.
- ➔ Work with your doctor to help you stay healthy.
- ➔ Tell you about community resources.

You can get case management help because you are an Absolute Total Care member. Learn more. Call 1-866-433-6041. TTY users can call 1-866-912-3609.

Your Mind and Body Are Connected

Look out for the signs of stress in your body.

Sometimes, how we feel can affect our health. These are signs that you may have a problem with sadness or stress:

- Trouble sleeping
- Headaches
- Upset stomach
- Getting angry often
- Using drugs or alcohol

Get help if you are having these signs. Talk to your doctor. Or call Absolute Total Care for help, at 1-866-433-6041.

If you are already taking medicine for depression, it is very important to:

- Keep taking your medicine, even if you feel better
- Tell your doctor about any side effects
- Talk to your doctor if you don't think the medicine is working
- See your doctor regularly

QUICK TIP

For Parents

Does your child take medicine for ADHD? Your child should take ADHD medicine just like the doctor says.

Also, keep follow-up visits with your child's doctor. The doctor will want to check how the medicine is working for your child.

Call us if you need a paper copy of your member handbook or anything in this newsletter. Call Member Services at 1-866-433-6041.

SÓLO LOS MIEMBROS

Elecciones inteligentes

Nuestros programas de manejo de enfermedades también pueden ayudarlo. Un administrador de enfermedad le enseña cómo tomar decisiones inteligentes acerca de su salud.

Los programas de Absolute Total Care se enfocan en:

- Diabetes
- Asma
- Dejar de fumar

Para obtener más información, llame al 1-866-433-6041. O revise el Manual para miembros. Los usuarios de la línea TTY pueden llamar al 1-866-912-3609.

¿La administración de casos puede ayudarlo?

Entérese de cómo podemos ayudarle a vivir más saludablemente.

¿Está viviendo con una enfermedad a largo plazo o complicada? Nuestros administradores de casos pueden darle una mano. El equipo de administración de casos está formado por enfermeras y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarle a comprender sus opciones.

Los administradores de casos:

- Le ayudarán a encontrar médicos y otros proveedores. Esto incluye proveedores de servicios de salud del comportamiento.
- Le ayudarán a obtener los servicios cubiertos por su plan. Esto incluye equipamiento médico o atención médica a domicilio.
- Trabajarán con su médico para ayudarle a mantenerse saludable.
- Le informarán sobre los recursos comunitarios.

Usted puede recibir ayuda con la administración de casos porque es miembro de Absolute Total Care. Aprenda más. Llame al 1-866-433-6041. Los usuarios de la línea TTY pueden llamar al 1-866-912-3609.

Su cuerpo y su mente están conectados

Busque los signos de estrés en su cuerpo.

Algunas veces, la forma en la que nos sentimos puede afectar nuestra salud. Estos son signos que indican que usted puede tener un problema con la tristeza o el estrés:

- Dificultades para dormir
- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal
- Enojarse a menudo
- Usar drogas o alcohol

Consiga ayuda si tiene estos signos. Converse con su médico. O llame a Absolute Total Care para asistencia al 1-866-433-6041.

Si usted ya toma medicamentos para la depresión, es muy importante:

- Seguir tomando los medicamentos aun si se siente mejor
- Informarle a su médico sobre cualquier efecto secundario
- Hablar con su médico si no cree que la medicina esté funcionando
- Visitar a su médico regularmente

CONSEJO RÁPIDO

Para los padres

¿Su hijo toma medicamentos para el ADHD? Su hijo debe tomar medicamentos para el ADHD tal como indica el médico.

Asimismo, continúe las visitas de seguimiento con el médico de su hijo. El médico deseará verificar cuán bien funcionan los medicamentos para su hijo.

Llámenos si necesita una copia impresa de su Manual para miembros o cualquier información de este boletín. Llame a Servicios para miembros al 1-866-433-6041.

LO QUE HAY EN LÍNEA:

www.absolutetotalcare.com

Para obtener más información médica y noticias sobre Absolute Total Care, visite nuestro sitio web. Debajo de la página de miembros, usted encontrará un boletín en línea. Tiene artículos sobre:

- Ayudar a niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)
- Obtener ayuda para la depresión
- Administración de casos
- Nuestros programas de manejo de enfermedades

Haga una llamada por su salud

Respirará con más facilidad cuando trabaje con su médico.

¿Usted (o su hijo) siente que no recibe suficiente aire cuando respira? ¿La falta de aire o la tos a largo plazo no le permiten estar activo?

Estos pueden ser los signos de una enfermedad como el asma, la bronquitis o la enfermedad pulmonar crónica obstructiva (COPD, por sus siglas en inglés). Estos también pueden ser alergias. Con la ayuda adecuada, usted puede controlar estos síntomas.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico inmediatamente. Su médico puede realizar exámenes de respiración u otros exámenes para identificar la causa. Esto le ayudará a elegir un tratamiento que sea el correcto para usted.

Llame a su médico para acordar una cita. Usted habrá dado un gran paso por su salud.

ABSOLUTE TOTAL CARE TOTAL®

MEMBER SERVICES SERVICIOS A LOS MIEMBROS	HEALTHY CONNECTIONS
1-866-433-6041	1-877-552-4642

South Carolina Healthy Connections

Published by McMurry. © 2012. 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, © 2012. 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.one

Please Recycle This Magazine
Remove Inserts or Samples Before Recycling