



Spring/Summer 2017

Be safe when it's sunny

Warmer weather means longer days and outdoor adventures. It also means taking extra steps to keep your family safe from too much sun.

The sun can damage skin. Too much sun can lead to wrinkles, age spots and skin cancer.

Heat illnesses, such as heatstroke, are another concern. Children and older adults are most at risk. To protect against heat illnesses:

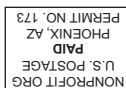
- Drink plenty of water to stay hydrated.
- Keep inside when it's hot. If it is very hot and you don't have air conditioning at home, go somewhere cooler, like the library.
- Stay in the shade when you're outdoors.

- Use sunscreen. Choose a type that has a sun protection factor (SPF) of at least 30 and that protects from both UVA and UVB rays. Apply more every two hours.
- Wear clothes that will protect your skin, such as long-sleeved shirts and wide-brimmed hats.

Sources: American Academy of Dermatology; American College of Emergency Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Member Handbook

You can get this year's Member Handbook from Mercy Care Plan Member Services at no cost to you. They can also send you a copy of the Provider Directory at no cost to you.



10 ways to shave 100 calories a day

If you need to lose weight, cut 100 calories from your daily diet. In a year, you'll lose roughly 10 pounds. In addition, the small changes you make will likely be easy to stick with, helping you lose even more weight.

Here are 10 ideas to cut 100 calories a day:

1. Order coffee with fat-free milk and sugar-free syrup.
2. Enjoy reduced-calorie ice cream instead of regular ice cream.
3. Eat an apple or an orange instead of a cookie.
4. Skip the cheese on your burger.
5. Split a single dessert with others.
6. Eat salsa with raw veggies instead of chips.
7. Get your chocolate fix with a fun-sized candy bar instead of a full-sized one.
8. Make an open-faced sandwich with one slice of bread instead of two.
9. Cook with a cooking spray instead of butter.
10. Don't clean your plate at each meal — leave a few bites.

Sources: *Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; American Institute for Cancer Research*



What does BMI stand for?

BMI stands for body mass index. It's one way to gauge if you're at a healthy weight. Your BMI is based on your height and weight.

Your BMI helps you know if your weight is:

- Too low
- In a healthy range
- Too high

Knowing your BMI can help you make decisions about your health. Talking to your doctor can help you find out if your BMI is in a healthy range.

Source: *Centers for Disease Control and Prevention*

Is Adult Foster Care right for you?

Sometimes people who are on long-term care services may want to look into other living options. This is when Adult Foster Care (AFC) can help. AFC provides people with the option to live in a home-like setting while they get the long-term care they need.

AFC home facts:

- AFC homes are run by the homeowners (also called sponsors).
- Homes are certified by the Department of Health Services (DHS).
- Community Living Resources (CLR) staff at the Foundation for Senior Living (FSL) monitor the homes

yearly. Sponsors are evaluated for financial, emotional and home stability.

- Sponsors are trained to provide personal care. They can assist with bathing, dressing and taking medication. Sponsors can also care for those with dementia.
- AFC homes are able to accept one to four members in their home.

For more information about AFC, contact your Mercy Care Plan case manager. To learn about becoming an AFC sponsor, please contact Hannele Waissi at **602-285-1800, ext. 128**.

Colorectal cancer screening

It might save your life!

Colorectal cancer screenings are tests that detect cancer in your colon or rectum. Both men and women can get colorectal cancer. Colorectal cancer is most often found in people ages 50 and older. Cancer is the second leading cause of death in the United States. Getting regular screenings can help save your life!

What are the facts about colorectal cancer?

- It can be prevented.
- With testing, it can be found when small and treatable.
- Your risk increases with age.
- In the early stages, colorectal cancer can develop and spread without any symptoms.
- It can be difficult to treat when it is in advanced stages.
- It is usually not linked to family history of colon cancer.

Colorectal cancer screening types

- There are different types of invasive and noninvasive screenings.



- Talk with your doctor to find the right test for you.
- Screenings typically start at age 50 and continue to age 75.

A few simple steps you can take to lower your risk are:

- Get screened for colorectal cancer

- Eat a diet rich in fruits, vegetables, beans, nuts and seeds
- Be active
- Avoid processed foods
- Avoid tobacco use

Source: Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm

Do you want to be an active voice in Mercy Care Plan?

Join our Member Advisory Council

Mercy Care Plan has a Member Advisory Council (MAC). The council is made up of members like you who are concerned about health care. The MAC advises Mercy Care Plan on issues that are important to members. Members volunteer to serve at least two years.

MAC meetings are held once every three months. Lunch and transportation are provided. Call Mercy Care Plan Member Services for more information on how to join the council.

If you are not on the council, you may still suggest changes to policies and services by calling Member Services at **602-263-3000** or **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**), Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m.

Save time with e-Prescribing

Mercy Care Plan wants your health care to be clear, simple and safe. To help do this, many doctors can now send your prescriptions to your pharmacy electronically by e-Prescribing.

E-Prescribing facts:

- E-Prescribing is safer than handwritten prescriptions. It ensures that the pharmacy can clearly read the prescription sent from your doctor. It allows your doctor to be aware of all of your medications. It also allows your pharmacy to catch any alerts or warnings.
- E-Prescribing saves time. You'll only make one trip to your pharmacy to pick up your prescription. No need to do a drop-off trip.

Ask your doctor if e-Prescribing is an option for you.

Are you a social smoker?

Do you smoke only on weekends or only with certain friends? Unfortunately, that doesn't mean it's harmless. Smoking still puts you — and those around you — at risk for serious illness.

Even light smoking hurts your heart and lungs. It raises your risk for several types of cancer. In addition, there's always the danger that a small habit can grow into a big one.



Smoking is bad for those around you too. Secondhand smoke is a health hazard. For example, it can weaken babies' tiny lungs. Teens exposed to smoke tend to develop coughs and other breathing problems.

Let your doctor know if you smoke — even a little. They can provide you with options to help you quit.

Sources: American Academy of Otolaryngology – Head and Neck Surgery; American Medical Association

Seek help from ASHLine. Many people have quit smoking and stopped tobacco use by using programs offered by the Arizona Smokers' Helpline (ASHLine). The ASHLine has many helpful tools. For more details to help you quit, please call the ASHLine at **1-800-55-66-222**, visit www.ashline.org or talk to your doctor.

PCMH corner

When you are in the center, great things happen

When you join a Patient-Centered Medical Home (PCMH), you are in the center of your care. A PCMH is not a "brick" building. It is the home for your health needs. A team treats you as a whole person with physical and mental needs. This means that you can get care for more than one illness at a time.

The staff works with you and your family. They understand and respect your unique needs, culture, values and preferences. They help you manage your own care at the level you choose.

Some great things happen when you are part of a PCMH:

- You experience shorter wait times for urgent needs.

- You have more in-person hours.
- A care team is available around-the-clock via telephone or email.
- A health care team will give you comprehensive and coordinated care.
 - This team might include physicians, advanced practice nurses, physician assistants, nurses, pharmacists, nutritionists, social workers, educators, community agencies and care coordinators.
- Improved quality and safety through technology keeps your medical record up-to-date and sends your prescriptions right to the pharmacy.

Are you part of a PCMH? Call Mercy Care Plan Member Services to find out and schedule your visit today!

Source: Agency for Healthcare Research and Quality

LONG TERM CARE CONNECTION is published as a community service for the friends of Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Contract services are funded in part under contract with the state of Arizona.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Models may be used in photos and illustrations.

Mercy Care Plan is administered by Aetna Medicaid Administrators, LLC, an Aetna company.

Call Mercy Care Plan Member Services Monday through Friday, 7 a.m. to 6 p.m., at **602-263-3000** or **1-800-624-3879**. If you are deaf or have difficulty hearing, call **711**.
www.MercyCarePlan.com

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

AZ-17-01-06-ENG



Primavera/Verano 2017

Protéjase cuando está soleado

Un clima más cálido está vinculado a días más largos y aventuras al aire libre. También significa tomar medidas adicionales para proteger a su familia del exceso a la exposición solar.

El sol puede dañarle la piel. El exceso de sol puede generar arrugas, manchas y cáncer de piel.

Enfermedades por el calor, como un golpe de calor, son otro motivo de inquietud. Los niños y los adultos mayores corren mayor riesgo. Para protegerse contra las enfermedades por el calor:

- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.

- Trate de no salir cuando hace calor. Si hace mucho calor y no tiene aire acondicionado en su hogar, vaya a algún lugar más frío, como la biblioteca.
- Si está al aire libre, permanezca en la sombra.
- Use protector solar. Elija uno que tenga un factor de protección solar (FPS) de al menos 30 y que proteja contra los rayos UVA y UVB. Vuélvalo a aplicar cada dos horas.
- Use ropa que proteja su piel, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American College of Emergency Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Manual para Miembros

El departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan puede suministrarle el Manual para Miembros de este año de forma gratuita. También pueden enviarle una copia del Directorio de Proveedores sin costo alguno.

10 maneras de reducir la ingesta de 100 calorías al día

Si necesita perder peso, reduzca la ingesta de 100 calorías de su alimentación diaria. En un año, perderá aproximadamente 10 libras. Además, es muy probable que sea más fácil que pueda mantener estos pequeños cambios que haga en el tiempo, lo que le ayudará a perder más peso aún.

A continuación le damos 10 ideas para reducir la ingesta de 100 calorías al día:

1. Pida café con leche descremada y jarabe sin azúcar.
2. Disfrute de un helado con bajo contenido de calorías en lugar de un helado común.
3. Coma una manzana o una naranja en vez de una galletita.

4. No le ponga queso a su hamburguesa.
5. Comparta un solo postre con otras personas.
6. Coma salsa con verduras crudas en vez de patatas fritas.
7. Obtenga su ración de chocolate en una barra de chocolate pequeña en lugar de una de tamaño grande.
8. Haga un sándwich con una rebanada de pan en lugar de dos.
9. Cocine con un aerosol para cocción en lugar de mantequilla.
10. No coma todo el contenido del plato en cada comida, deje algunas sobras.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; American Institute for Cancer Research



¿Qué significa la abreviatura IMC?

IMC significa índice de masa corporal. Es una forma de medir si tiene un peso saludable. Su IMC se basa en su altura y peso.

Le ayuda a saber si su peso:

- Es demasiado bajo
- Se encuentra en un rango saludable
- Es demasiado alto

Conocer su IMC puede ayudarle a tomar decisiones sobre su salud. Hable con su médico para averiguar si su IMC está en un rango saludable.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿El servicio de Cuidado Temporal de Adultos es adecuado para usted?

A veces las personas que reciben servicios de atención a largo plazo pueden desear evaluar otras opciones. Aquí es cuando el Cuidado Temporal de Adultos (AFC, por sus siglas en inglés) puede ser útil. El AFC proporciona a las personas la posibilidad de vivir en un hogar, mientras reciben el cuidado a largo plazo que necesitan.

Datos sobre los hogares para el AFC:

- Los hogares para el AFC están a cargo de los propietarios de viviendas (también llamados patrocinadores).
- Las viviendas están certificadas por el Departamento de Servicios de Salud (DHS, por sus siglas en inglés).

- Personal del departamento de Recursos para Vivir en Comunidad (CLR, por sus siglas en inglés) de la Fundación para la Vivienda de Adultos Mayores (FSL, por sus siglas en inglés) supervisa los hogares anualmente. Se evalúa la estabilidad financiera, emocional y hogareña de los patrocinadores.
- Los patrocinadores están capacitados para prestar cuidados personales. Pueden ayudarle a bañarse, vestirse y tomar sus medicamentos. También pueden atender a personas que sufren de demencia.
- Los hogares para AFC pueden aceptar entre uno a cuatro miembros.

Para obtener más información acerca del servicio de AFC, póngase en contacto con su administrador de casos de Mercy Care Plan. Para saber cómo convertirse en un patrocinador del servicio de AFC, póngase en contacto con Hannele Waissi al **602-285-1800, ext. 128**.

Detección del cáncer colorrectal

¡Podría salvarle la vida!

La detección del cáncer colorrectal está conformada por pruebas que detectan el cáncer en el colon o en el recto. Tanto hombres como mujeres pueden desarrollar cáncer colorrectal. El cáncer colorrectal es más frecuente en personas que tienen 50 años o más. El cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos. ¡Realizarse pruebas de detección periódicas podría salvarle la vida!

¿Qué datos son importantes sobre el cáncer colorrectal?

- Se puede prevenir.

- Con las pruebas, se puede detectar cuando es pequeño y tratable.
- El riesgo aumenta con la edad.
- En las primeras etapas, el cáncer colorrectal puede desarrollarse y propagarse sin generar síntomas.
- Puede ser difícil de tratar cuando se encuentra en etapas avanzadas.
- Por lo general, no está vinculado a los antecedentes familiares de cáncer de colon.

Tipos de pruebas para la detección del cáncer colorrectal

- Hay diferentes tipos de pruebas de detección invasivas y no invasivas. Hable con su médico para



determinar cuál es la prueba adecuada para usted.

- Las pruebas de detección suelen comenzar a los 50 años y continúan hasta los 75.

Algunos pocos pasos simples que puede tomar para reducir su riesgo son:

- Hacerse las pruebas de detección de cáncer colorrectal

- Comer una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas
- Ser activo
- Evitar los alimentos procesados
- Evitar fumar o consumir tabaco

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm

¿Quiere ser una voz activa en Mercy Care Plan?

Únase a nuestro Consejo de Asesores para Miembros

Mercy Care Plan cuenta con un Consejo de Asesores para Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). El consejo está compuesto por miembros como usted que se preocupan por el cuidado de la salud. El MAC informa a Mercy Care Plan sobre temas que son importantes para los miembros. Los miembros voluntarios son integrantes del consejo durante al menos dos años.

Las reuniones del MAC se celebran una vez cada tres meses. Se ofrece almuerzo y transporte. Llame al departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan para obtener más información sobre cómo unirse al consejo.

Aunque no sea parte del consejo, aun así puede sugerir cambios a políticas y servicios llamando al departamento de Servicios a Miembros al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**), de lunes a viernes entre las 7 a.m. a las 6 p.m.

Ahorre tiempo con el servicio e-Prescribing

Mercy Care Plan quiere que su cuidado de la salud sea claro, sencillo y seguro. Para contribuir a ello, muchos médicos ahora pueden enviar sus recetas a su farmacia por vía electrónica a través del servicio e-Prescribing (recetas electrónicas).

Datos acerca del servicio e-Prescribing:

- E-Prescribing es más seguro que las recetas escritas a mano. Garantiza que la farmacia pueda leer con claridad la receta enviada por su médico. Le permite a su médico estar al tanto de todos sus medicamentos. También le permite a su farmacia detectar cualquier alerta o advertencia.
- El servicio e-Prescribing ahorra tiempo. Solo irá a la farmacia una vez para recoger su receta. No necesita volver para devolver el medicamento que le entregaron.

Pregúntele a su médico si el servicio e-Prescribing es una opción para usted.

¿Es fumador social?

¿Fuma solo los fines de semana o con algunos amigos? Por desgracia, eso no quiere decir que sea inofensivo. Fumar sigue poniéndolo, y a los que lo rodean, en riesgo de enfermedad grave.

Incluso fumar socialmente le hace daño a su corazón y pulmones. Aumenta su riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer. Además, siempre existe el riesgo de que un pequeño hábito pueda tornarse en uno grande.



Fumar es malo para los que lo rodean también. El humo de tabaco es un peligro para la salud. Por ejemplo, puede debilitar los diminutos pulmones de los bebés. Los adolescentes expuestos al humo tienden a desarrollar tos y otros problemas respiratorios.

Infórmele a su médico si fuma aunque sea un poco. Le puede proporcionar opciones para ayudar a dejar de hacerlo.

Fuentes: American Academy of Otolaryngology – Head and Neck Surgery; American Medical Association

Pida ayuda a la ASHLine. Muchas personas han dejado de fumar y detuvo su consumo de tabaco mediante el uso de los programas ofrecidos por la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine). La ASHLine tiene muchas herramientas útiles. Para obtener más detalles de la ayuda disponible para que deje de fumar, llame a la ASHLine al **1-800-55-66-222**, visite **www.ashline.org** o hable con su médico.

Esquina del PCMH

Cuando ha encontrado su centro, suceden cosas excelentes

Cuando se inscribe en un Hogar Médico Centrado en el Paciente (PCMH, por sus siglas en inglés), se encuentra en el centro de su atención. Un PCMH no es un edificio de “ladrillos”. Es el hogar para sus necesidades de salud. Un equipo lo trata como una persona con necesidades físicas y mentales. Esto significa que puede obtener atención para más de una enfermedad a la vez.

El personal trabaja con usted y su familia. Ellos entienden y respetan sus necesidades, cultura, valores y preferencias que son únicos para usted. Ayudan a administrar su propia atención en el nivel de su elección.

Algunas cosas excelentes suceden cuando es parte de un PCMH:

- Esperará menos para la atención de sus necesidades urgentes.

- Tiene mayor cantidad de horas de atención presencial.
- Un equipo de atención está disponible todo el día vía telefónica o por correo electrónico.
- Dicho equipo le prestará atención integral y coordinada.
 - Este equipo podría incluir médicos, personal de enfermería de práctica avanzada, asistentes médicos, personal de enfermería, farmacéuticos, nutricionistas, trabajadores sociales, educadores, organismos comunitarios y coordinador de servicios médicos.
- La mejora de la calidad y la seguridad a través de la tecnología mantiene su historia clínica actualizada y envía sus recetas directamente a la farmacia.

¿Es parte de un PCMH? ¡Llame hoy al departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan para obtener información y programar su visita!

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

www.MercyCarePlan.com

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.

AZ-17-01-06-SP