



Summer/Fall 2015

Take action against asthma flare-ups

What do you do when your asthma acts up?

Take action—as spelled out in your asthma action plan. If you don't have an action plan, call your doctor. The two of you can work together to write out a plan just for you.

With your plan in hand, you can take more control over your asthma. And you're likely to have fewer flare-ups than you did before.

Your life, your plan

Your asthma is chronic. That means it isn't going to go away. So it's best to learn how to manage your disease as early as you can.

An asthma plan tells you how to do that. It should include:

- A list of your asthma medicines and when to take them
- How to tell if your asthma is getting worse (signs of a flare-up)

- What to do to make it better, step by step
- Signs that you should call your doctor or get emergency help

A peak flow meter is a vital part of your plan. It measures how well your lungs are working. Let your doctor know if you don't have one.

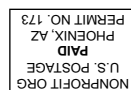
Sources: American College of Allergy, Asthma and Immunology; American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention

Stay connected

Want to receive text messages or e-mails from Mercy Care Plan? We want to send you important reminders, information to help keep you healthy, and information about special events for you and your family.

Call Member Services today to sign up at **602-263-3000** or **1-800-624-3879** Monday through Friday, 7 a.m. to 6 p.m. If you are deaf or have difficulty hearing, call **7-1-1**.

.....





Get a cell phone and 250 minutes every month at no cost with SafeLink. Plus, you get unlimited text messages. Enroll today. Call **1-877-631-2550**.

Flu season
Time to get your flu shot

The flu can cause a lot of misery for you and those you love. A simple flu vaccination (shot) every year can help you to avoid this grief. If you haven't taken up this healthy habit yet, you may have a few questions about the flu shot. Here are some frequently asked questions and answers from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

- Q.** *Who needs the annual flu shot?*
- A.** All persons age 6 months and older (with very few exceptions). The vaccine is especially important for people at high risk for serious complications from the flu.
- Q.** *When should my family and I get vaccinated?*
- A.** As soon as the vaccine becomes available in your area, ideally by October so you'll be ready if the

flu season comes early. It takes about two weeks for the vaccine to provide protection.

- Q.** *Why do I need to get a flu shot every year?*
- A.** There are two reasons annual flu shots are needed: First, the body's immune response from vaccination weakens over time, so a vaccine is needed each year to provide the best protection. Second, flu viruses constantly change. The flu vaccine formula is reviewed each year and sometimes updated to keep up with changing flu viruses.
- Q.** *Are flu shots dangerous?*
- A.** Rarely. But be safe. Tell your doctor about all severe allergies or past trouble with flu shots.

More questions? Your primary care doctor can help you with any concerns you may have. The CDC also has many more answers to common questions at www.cdc.gov.

.....

PCMH Corner
What is a PCMH?

Mercy Care Plan's network includes primary care doctors who are part of a new model of care called patient-centered medical homes (PCMH). When you choose to be a part of a PCMH, you will have a dedicated health care team. Their goal is to work with you to keep you healthy. They will make referrals; help arrange your care from labs, radiologists and specialists; and make sure you understand your health care information. If you need help, your team can help you with creating a plan to get back on track.

Good news
Your primary care doctor is a part of our PCMH care model. That means you already have a team of doctors, nurses and care specialists ready to help you. Ask your doctor for more information today.

Your medicines: What you and your doctor should know

It's not always easy to figure out how to take the medicines your doctor gives you.

The printing on the label may be too small to read. The instructions can be confusing.

But it's vital to take medicines the right way. So when it comes to your medicines, it's a good idea to:

Ask your doctor

1. What is it for?
2. How often should I take it? And when?
3. Is it OK to drive after taking it?
4. Are there some foods or drinks I shouldn't have?
5. How long do I need to take it?



Tell your doctor

1. Every medicine you take. Include vitamins and medicines that don't need a prescription. Create a list to give your doctor.

2. If you've had problems with any medicine.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration

What does AHCCCS pay?

For AHCCCS recipients with Medicare, AHCCCS does NOT pay for any drugs paid by Medicare. AHCCCS also does NOT pay for the costsharing—coinsurance, deductibles and copayments—for these drugs.

AHCCCS and its contractors are not allowed to pay for these medications. They are also not allowed to pay for the costsharing—coinsurance, deductibles and copayments—for drugs available through Medicare Part D. They cannot pay even if the member chooses not to enroll in the Part D plan.

Connect with us on Facebook!

Join our Facebook community. Like our page from your smartphone or home computer at www.Facebook.com/MercyCarePlan. You can also like our page from www.MercyCarePlan.com.

Check back often, and keep an eye on your news feed for daily updates. Our Facebook page is a great place for health plan, disease management and wellness information.

Mercy Care Plan cares about your privacy. We consistently monitor our Facebook page and may remove potentially harmful information to protect your privacy.

.....

Attention, members

Follow-up calls

Mercy Care Plan will be conducting follow-up calls after your hospital stay. We can help you with your follow-up appointments and answer any questions you may have about eligibility and transportation. Please take the time to speak with us, so we can help you to a speedy recovery.



Help your doctor understand your needs

Are you and your doctor from different cultures? Do you speak different languages? Even if you do, you both want the same thing: the best health care for you.

That's why it's important to understand each other. Here are some ways you can help ensure you're on the same page.

1. Ask for an interpreter.

This is someone who speaks your language, whether it's Chinese or American Sign Language. The interpreter may be in the room with you or, in some cases, on the telephone.

2. Talk about your culture and your religion. Tell your doctor about medicines or treatments that would go against your beliefs. It will help him or her choose the right care for you.

3. Ask questions.

For example:

- "That word is new to me. Can you explain it?"
- "Do you have anything about my sickness written in my language?"
- "Can someone show me how to take my medicine?"

It's OK to ask the same thing more than once. Your doctor wants to help you understand your health.

Sources: American College of Physicians; The Joint Commission

Tell your doctor about your background. It will help you get the best care.

Our 30th anniversary

Mercy Care Plan celebrates 30 years of serving you this year! To celebrate, we've created a special website with videos, a historical timeline and special events. There is also a place for you to share your Mercy Care Plan stories with us. Come join the fun, and visit www.MercyCarePlan.com/Anniversary.

Language and interpretation services

Mercy Care Plan can help you get a telephone or sign language interpreter for your health care visits at no cost to you. If you need help in your language or if you are deaf or have difficulty hearing, call Member Services for an interpreter at **602-263-3000**, **1-800-624-3879** or **7-1-1**.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باللغة العربية أو كنت أصمًا أو تعاني من صعوبة في السمع، فاتصل بخدمات الأعضاء لتوفير مترجم فوري لك على هاتف رقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** أو **7-1-1**

Member Handbook

You can get this year's Member Handbook from Mercy Care Member Services at no cost to you. They can also provide you with a copy of the provider directory at no cost to you.

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 **7-1-1**. www.MercyCarePlan.com

2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

HYN31381
AZ-15-05-16-ENG



Verano/Otoño 2015

Tome acción contra los ataques de asma

¿Qué hace cuando su asma se agudiza?

Actúe, según detalle su plan de acción para el asma. Si no tiene un plan de acción, llame a su médico. Juntos pueden establecer un plan específico para usted.

Con su plan en mano, puede controlar mejor su asma. Y es probable que tenga menos ataques que antes.

Su vida, su plan

Su asma es crónico. Eso significa que no va a desaparecer. Por eso es mejor aprender a manejar su enfermedad lo antes que pueda.

Un plan para el asma le indica cómo hacerlo. Debe incluir:

- Una lista de sus medicinas para el asma y cuándo tomarlas

- Cómo saber si su asma está empeorando (señales de un ataque)
- Qué hacer para aliviarlo, paso a paso
- Señales de que debe llamar a su médico u obtener ayuda de emergencia

Una parte crucial de su plan es un espirómetro. Este mide el funcionamiento de sus pulmones. Informe a su médico si no tiene uno.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma and Immunology; American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention

Manténgase conectado

¿Desea recibir mensajes de texto o de correo electrónico de Mercy Care Plan? Queremos enviarle recordatorios importantes, información para que se mantenga saludable, e información sobre eventos especiales para usted y su familia.

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

Temporada de gripe Es hora de vacunarse

La gripe puede provocarles mucho malestar a usted y a sus seres queridos. Una simple vacuna contra la gripe cada año puede ayudarle a evitar este problema. Si aún no ha adoptado este hábito saludable, es posible que tenga algunas preguntas sobre la vacuna contra la gripe. Estas son algunas preguntas frecuentes y sus respuestas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

P. *¿Quiénes necesitan la vacuna anual contra la gripe?*

R. Todas las personas a partir de los 6 meses de vida (con muy pocas excepciones). La vacuna es especialmente importante para las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones serias a causa de la gripe.

P. *¿Cuándo nos debemos vacunar mi familia y yo?*

R. Tan pronto como la vacuna esté disponible en su área. Lo ideal es en octubre para estar preparado por si la temporada de gripe comienza más temprano. La vacuna tarda aproximadamente dos semanas en brindar protección.

¿Tiene más preguntas? Su médico de atención primaria puede ayudarle con cualquier inquietud que tenga. Los CDC también tienen más respuestas a preguntas comunes en www.cdc.gov.



P. *¿Por qué tengo que ponerme la vacuna contra la gripe cada año?*

R. Existen dos razones por las cuales hay que ponerse la vacuna contra la gripe cada año: En primer lugar, la respuesta inmunológica que el organismo tiene con la vacuna se debilita con el tiempo, por lo cual la vacuna se necesita cada año para brindar la mejor protección. En segundo lugar, los virus de la gripe cambian constantemente. La fórmula de la vacuna contra la gripe se revisa cada año y a veces se actualiza para seguir el ritmo de los virus de la gripe que van cambiando.

P. *¿Son peligrosas las vacunas contra la gripe?*

R. Casi nunca. Pero hay que estar seguro. Cuénteles a su médico sobre todas las alergias graves o problemas anteriores con la vacuna contra la gripe que haya tenido.

SafeLink
WIRELESS®

Obtenga un teléfono celular y 250 minutos cada mes sin costo con SafeLink. Además, obtendrá mensajes de texto sin límite. Inscríbese hoy mismo. Llame a **1-877-631-2550**.

Rincón del PCMH

¿Qué es un PCMH?

La red de Mercy Care Plan incluye médicos de atención primaria que forman parte de un nuevo modelo de atención llamado hogar médico centrado en el paciente (PCMH). Cuando elija formar parte de un PCMH, tendrá un equipo de atención médica dedicado. Su objetivo es trabajar con usted para que se mantenga saludable. Realizarán remisiones; le ayudarán a coordinar sus servicios de laboratorio, radiólogos y especialistas; y se asegurarán de que usted comprenda la información sobre su atención médica. Si necesita ayuda, su equipo puede ayudarle a crear un plan para retomar el camino.

Buenas noticias

Su médico de atención primaria forma parte de nuestro modelo de atención PCMH. Esto significa que ya cuenta con un equipo de médicos, enfermeros y especialistas de atención listos para brindarle asistencia. Pídale más información a su médico hoy mismo.

Sus medicamentos: lo que usted y su médico deben saber

No siempre es fácil saber cómo tomar los medicamentos que su médico le da.

La letra en la etiqueta puede ser demasiado pequeña. Las instrucciones pueden ser confusas.

Pero es fundamental que tome los medicamentos de la manera correcta. Así que, cuando se trata de sus medicamentos, es una buena idea hacer lo siguiente:

Pregúntele a su médico

1. ¿Para qué?
2. ¿Con qué frecuencia debo tomarlo? ¿Y cuándo?
3. ¿Puedo conducir después de tomarlo?
4. ¿Hay comidas o bebidas que no debo consumir?
5. ¿Cuánto tiempo debo tomarlo?

Informe a su médico

1. Sobre todos los medicamentos que toma. Incluya las vitaminas y los medicamentos que no requieren receta médica. Cree una lista para darle a su médico.
2. Si ha tenido problemas con algún medicamento.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration



¿Qué es lo que paga AHCCCS?

AHCCCS NO paga por los medicamentos que paga Medicare a los beneficiarios de AHCCCS con Medicare. AHCCCS TAMPOCO paga los costos compartidos (coaseguro, deducibles y copagos) de estos medicamentos.

AHCCCS y sus contratistas no tienen permitido pagar por esos medicamentos. Tampoco se les permite pagar los costos compartidos (coaseguro, deducibles y copagos) de medicamentos disponibles a través de la Parte D de Medicare. No pueden pagar ni aunque el miembro decida no inscribirse en el plan de la Parte D.

¡Conéctese con nosotros en Facebook!

Únase a nuestra comunidad en Facebook. Póngale Me gusta a nuestra página desde su teléfono inteligente o la computadora de su casa en www.facebook.com/MercyCarePlan. También puede hacerlo desde nuestra página www.MercyCarePlan.com.

Visítenos con frecuencia y esté atento a las noticias para recibir información actualizada a diario. Nuestra página de Facebook es un excelente lugar para obtener información sobre planes de salud, manejo de enfermedades y bienestar.

Mercy Care Plan se preocupa por su privacidad. Monitoreamos constantemente nuestra página de Facebook y es posible que eliminemos la información que pueda ser perjudicial para proteger su privacidad.

Atención, miembros Llamadas de seguimiento

Mercy Care Plan realizará llamadas de seguimiento después de su estadía en el hospital. Podemos ayudarle con sus citas de seguimiento y responder cualquier pregunta que pueda tener sobre la elegibilidad y el transporte. Tómese el tiempo para hablar con nosotros para que podamos ayudarle a recuperarse rápidamente.



Ayude a su médico a entender sus necesidades

¿Usted y su médico provienen de culturas diferentes?
¿Hablan idiomas diferentes?
Aunque así sea, los dos quieren lo mismo: la mejor atención médica para usted.

Por eso es importante que se entiendan. Estas son algunas maneras de asegurarse de que están hablando de lo mismo.

1. Pida un intérprete. Esta persona es alguien que habla su mismo idioma, ya sea chino o el lenguaje de señas estadounidense. El intérprete puede estar en la sala con usted o, en algunos casos, en comunicación telefónica.

2. Hable sobre su cultura y su religión.

Cuéntele a su médico sobre medicamentos o tratamientos que pudieran ir en contra de sus creencias. Le ayudará a elegir la atención adecuada para usted.

3. Haga preguntas.

Por ejemplo:

- “No conozco esa palabra. ¿Me la puede explicar?”
- “¿Tiene algún material sobre mi enfermedad escrito en mi idioma?”
- “¿Puede alguien mostrarme cómo debo tomar el medicamento?”

Puede preguntar la misma cosa más de una vez. Su médico quiere ayudarle a que entienda su salud.

Fuentes: American College of Physicians; The Joint Commission

Cuéntele a su médico sobre su origen. Le ayudará a recibir la mejor atención.

Nuestro 30 aniversario

¡Este año Mercy Care Plan celebra 30 años de servicio! Para celebrar, hemos creado un sitio web especial con videos, una reseña histórica y eventos especiales. También hay un espacio para que comparta sus historias de Mercy Care Plan con nosotros. Únase a la diversión y visite <http://es.MercyCarePlan.com/Anniversary>.

Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care Plan puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000**, **1-800-624-3879** o **7-1-1**.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باللغة العربية أو كنت أصمًا أو تعاني من صعوبة في السمع، فاتصل بخدمات الأعضاء لتوفير مترجم فوري لك على هاتف رقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** أو **7-1-1**.

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care sin costo. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores sin costo.

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los amigos 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 consúltelo 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 **7-1-1**. www.MercyCarePlan.com

2015 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

HYN31381
AZ-15-05-16-SPA