

Make Health HAPPEN SEAMOS saludables

Vol. 2, 2018 | www.myamergroup.com/IA



Not a kid anymore?

It may be time for a new PCP
or behavioral health provider.

It's important for you to get the right care from your providers. As an adult, you can choose to change from a provider who specializes in care for children or teens to a provider who focuses on treating adults. This includes providers for physical and behavioral health. We can help if you want to change. We can also help you transfer your medical records.

Start by asking your current primary care provider (PCP) or behavioral health provider for a recommendation for a new adult PCP or behavioral health provider. We're here to help, too. You can change your PCP or behavioral health provider at any time. It's easy with our Find a Doctor tool. Or call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 711).



Inside

Help beyond health care

En el interior:

Ayuda además del cuidado de la salud



Member Services/Servicios al Miembro: 1-800-600-4441 (TTY 711)

24-hour Nurse HelpLine: 1-866-864-2544 (TTY 711)

Línea de ayuda de enfermería de 24 horas: 1-866-864-2545 (TTY 711)

¿Ya no es un niño?

Quizás sea el momento de cambiar de proveedor de cuidado primario (PCP) o de proveedor de salud del comportamiento.

Es importante que sus proveedores le brinden el cuidado adecuado. Como adulto, usted puede elegir cambiar de un proveedor que se especializa en el cuidado para niños o adolescentes a un proveedor que se enfoca en la atención para adultos. Esto incluye proveedores de salud física y del comportamiento. Nosotros podemos ayudarlo si quiere realizar el cambio. También podemos ayudarlo a transferir su historia clínica.

Para comenzar, pídale a su proveedor de cuidado primario (PCP) o proveedor de salud del comportamiento actual que le recomienden otro PCP o proveedor de salud del comportamiento que trate adultos. Nosotros también podemos ayudar. Puede cambiar su PCP o proveedor de salud del comportamiento en cualquier momento. Es sencillo con nuestra herramienta Encontrar un doctor. O bien, llame a Servicios al Miembro, al 1-800-600-4441 (TTY 711).



Meeting your needs beyond health care

When people think of what makes them healthy or not, they often think about their lifestyle or genetics. But your health is also affected by many other parts of your life. These are called "social determinants of health." Social determinants of health are things like where you live, your income, your gender or race that can impact your physical health.



Some examples are:

- Not having access to healthy food due to poverty or not being able to get to quality grocery stores.
- People living in poverty or homelessness experience higher stress levels which can affect their health.
- People living in rural areas may have access to fewer health care providers and a harder time getting to appointments.

You may have unique needs which aren't health-related. Amerigroup wants to work with you to address these needs to help you live your best life. You may not realize we offer services like:

- A free prep course for the High School Equivalency Test
- Tools and support to help you manage your money
- Help with a job search
- Connections to community resources

If you'd like to learn more about Amerigroup benefits, please call Amerigroup Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 711) or visit www.myamergroup.com/ia/your-community.html.



Satisfacer sus necesidades más allá del cuidado de la salud

Cuando las personas piensan en lo que los hace saludables o no, por lo general, piensan en el estilo de vida o la genética. Sin embargo, su salud también se ve afectada por muchos otros aspectos de su vida. Que son los "determinantes sociales de la salud". Las determinantes sociales de la salud son factores como el lugar donde vive, su ingreso, su género o su raza, que pueden afectar su salud física.



Los siguientes son algunos ejemplos:

- Falta de acceso a alimentos saludables debido a la pobreza o a la falta de acceso a supermercados de calidad.
- Las personas que viven en la pobreza o sin hogar presentan niveles de estrés más altos, que pueden afectar su salud.
- Las personas que viven en zonas rurales pueden tener acceso a menos proveedores de cuidado de la salud y pueden tener dificultades para concurrir a las citas.

Usted puede tener necesidades únicas que no están relacionadas con la salud. Amerigroup quiere trabajar con usted para abordar estas necesidades a fin de que tenga una vida mejor. Es posible que usted no conozca los siguientes servicios que ofrecemos:

- Un curso gratuito para prepararse para la prueba High School Equivalency Test
- Herramientas y apoyo para ayudarlo a manejar su dinero
- Ayuda para búsqueda laboral
- Conexiones con recursos en la comunidad

Si desea obtener más información sobre los beneficios de Amerigroup, llame a Servicios al Miembro de Amerigroup, al 1-800-600-4441 (TTY 711), o visite www.myamergroup.com/ia/your-community.html.



By helping others, you can help yourself



It's not always easy to find time to volunteer, but the benefits for both you and the community can be worth the effort! Volunteer work can enrich your social life, expand your job opportunities and even improve your health. People with disabilities or chronic health conditions can benefit greatly from volunteering.

What are the benefits of volunteering?

- Reduce stress
- Meet new people
- Feel more connected to your community
- Learn new skills which might even advance your career
- Increase self-confidence and feel a sense of pride
- Improve your mental and physical health



The right match

Some people volunteer many hours a week for the same organization for years and others find small ways to contribute. Any type of volunteering can bring benefits. But you want to make sure that you and the organization you're volunteering for are on the same page regarding what kind of work you will be doing and how much time you will be giving. Don't be afraid to ask a lot of questions before you make a commitment.

Here are some questions you might want to ask yourself:

- How much time do I want to volunteer each week or month?
- What issues am I passionate about?
- What kind of work do I want to do?
- What skills could I grow which could help me with my career path?
- Do I want to work with a small or large group of people?

How can I volunteer if I have limited mobility?

Many people want to volunteer but may have a hard time getting to a physical site due to a disability or lack of transportation. Luckily there are many ways to volunteer through your phone or computer. Tasks such as help with writing, graphic design, data entry, fundraising calls and other outreach activities can all be done from home.



Ready to become a volunteer?

Please visit member's website at <https://amerigroup.auntbertha.com> to get started!

Puede ayudarse al ayudar a otros



No siempre es sencillo encontrar el momento para ofrecerse como voluntario, ¡pero los beneficios tanto para usted como para la comunidad valen el esfuerzo! El trabajo voluntario puede enriquecer su vida social, expandir sus oportunidades laborales e incluso mejorar su salud. Las personas con discapacidades o afecciones de salud crónicas pueden beneficiarse enormemente del trabajo voluntario.

¿Cuáles son los beneficios de ofrecerse como voluntario?

- Reducir el estrés
- Conocer gente nueva
- Sentirse más conectado con su comunidad
- Aprender nuevas habilidades que pueden incluso favorecer el progreso en su profesión
- Aumentar la autoestima y experimentar un sentimiento de orgullo
- Mejorar su salud mental y física



¿Cómo puedo hacer un voluntariado si tengo movilidad limitada?

Muchas personas quieren ser voluntarios pero es posible que les resulte difícil llegar a un lugar físico debido a una discapacidad o a la falta de transporte. Por suerte, existen muchas maneras de hacer un voluntariado por teléfono o por computadora. Hay muchas tareas que se pueden realizar desde el hogar, como ayudar con escritura, diseño gráfico, entrada de datos, llamadas para recaudación de fondos, y otras actividades de difusión.

La combinación perfecta

Algunas personas hacen voluntariados durante muchas horas a la semana para la misma organización durante años y otras contribuyen en menor medida. Cualquier tipo de voluntariado puede tener beneficios. Sin embargo, debe asegurarse de que usted y la organización en la que es voluntario estén de acuerdo respecto al tipo de trabajo que realizará y la cantidad de tiempo que le dedicará. No dude en hacer muchas preguntas antes de comprometerse.

Estas son algunas preguntas que quizá deba hacerse:

- ¿Cuánto tiempo quiero ser voluntario por semana o por mes?
- ¿Qué tipo de problemáticas me apasionan?
- ¿Qué tipo de trabajo deseo hacer?
- ¿Qué habilidades puedo desarrollar para que me ayuden con mi carrera profesional?
- ¿Quiero trabajar con un grupo de personas grande o pequeño?



¿Está listo para ofrecerse como voluntario?

¡Visite el sitio web del miembro en <https://amerigroup.auntbertha.com> para comenzar!



Help finding a job

Being part of a team and doing work you enjoy can help you stay independent — and it can help put some cash in your pocket. For Amerigroup members participating in our brain injury or intellectual disability waiver programs, we'll support you in finding a job that's right for you with:



- Up to 10 hours a year of job search help
- Two job placements a year

Where can you get more information or find out if you're eligible?

Call your Amerigroup care manager to find out if this program is right for you. Or visit us online at www.myamerigroup.com/ia/your-community.html to learn more.



Amerigroup Iowa, Inc. follows Federal civil rights laws.

We don't discriminate against people because of their:
Race • Color • National origin • Age

Disability • Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters and written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint).
File by mail, email, fax, or phone:

Grievance Coordinator

4800 Westown Parkway
Regency Building 3
West Des Moines, IA 50266

Phone: 1-800-600-4441 (TTY 711)

Fax: 844-400-3465

Email: iga@amerigroup.com

Need help filing? Call our Grievance Coordinator at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:**
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:**
U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Ave. SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- **By phone:** 1-800-368-1019
(TTY/TDD 1-800-537-7697)

For a complaint form, visit
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Ayuda para encontrar trabajo



Ser parte de un equipo y hacer un trabajo que disfrute puede ayudarlo a conservar su independencia — y a tener dinero en el bolsillo. Con respecto a los miembros de Amerigroup que participan en nuestros programas de exención por discapacidad intelectual o lesión cerebral, lo ayudaremos a encontrar un trabajo adecuado para usted, con:

- Hasta 10 horas anuales de ayuda para encontrar trabajo
- Dos colocaciones al año

¿Dónde puede obtener más información y saber si es elegible?

Llame a su encargado de cuidados de Amerigroup para saber si este programa es el adecuado para usted. O visítenos en línea, en www.myamerigroup.com/ia/your-community.html, para obtener más información.



Amerigroup Iowa, Inc. acata las leyes federales de derechos civiles.

No discriminamos a las personas por su:

Raza • Color de la piel • Origen nacional

Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

Eso significa que no lo excluiríamos ni lo trataremos de manera diferente debido a estas cosas.

Es importante comunicarnos con usted

Para las personas con discapacidades o que hablan otro idioma que no sea inglés, les ofrecemos estos servicios sin costo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Materiales escritos en letra grande, grabados, en formato electrónico y otros formatos
- Ayuda de intérpretes calificados en el idioma que usted habla

Para obtener estos servicios, llame al número de Servicios al Miembro indicado en su tarjeta de identificación.

Sus derechos

¿Cree que no recibió estos servicios o que lo discriminamos por las razones enumeradas anteriormente? Si es así, usted puede presentar una queja. La puede presentar por correo, correo electrónico, fax o teléfono:

Coordinador de Quejas

4800 Westown Parkway
Regency Building 3
West Des Moines, IA 50266

Teléfono: 1-800-600-4441 (TTY 711)

Fax: 844-400-3465

Correo electrónico: iga@amerigroup.com

¿Necesita ayuda para presentar una queja?

Llame a nuestro Coordinador de Quejas al número indicado arriba. También puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles:

■ **En la Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

■ **Por correo postal:**

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Ave. SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

■ **Por teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY/TDD 1-800-537-7697)

Para obtener un formulario de queja, visite www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



An **Anthem** Company

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509



Make **Health** HAPPEN **SEAMOS saludables**

Do you need help with your health care, talking with us or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-800-600-4441 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llámenos a la línea gratuita 1-800-600-4441 (TTY 711).



Member Services/Servicios al Miembro

1-800-600-4441 (TTY 711)

24-hour Nurse HelpLine 1-866-864-2544 (TTY 711)

Línea de ayuda de enfermería de 24 horas:

1-866-864-2545 (TTY 711)

Make Health Happen is published by Amerigroup to give information. It is not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your physician. ©2018. All rights reserved. Printed in the USA.

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.