

**Inside** | Prepare now to stay healthy during flu season

**Adentro** | Prepárese ahora para mantenerse sano durante la temporada de influenza

 **Amerigroup**

An Anthem Company

# Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

Fall 2017 | Otoño 2017 | [www.myamerigroup.com/NJ](http://www.myamerigroup.com/NJ)



## Health education events in your neighborhood

Throughout the year, Amerigroup Community Care holds health education events across New Jersey. Our health educators are here to help you and your family get (and stay) healthy with interactive health activities, free educational materials and giveaways.

What questions do you have about your health care? What kinds of health events interest you? Amerigroup holds lunch meetings to help us learn about what matters most to you. We're always interested in hearing from our members — come join us!

For more information, please call 1-800-600-4441 (TTY 711).

## Eventos de educación sobre la salud en su comunidad

A lo largo del año, Amerigroup Community Care realiza eventos de educación sobre la salud en New Jersey. Nuestros educadores de salud están aquí para ayudarlo a usted y a su familia a estar (y mantenerse) sanos con actividades de salud interactivas, materiales educativos gratuitos y regalos.

¿Qué preguntas tiene acerca del cuidado de su salud? ¿Qué tipos de eventos de salud le interesan? Amerigroup tiene reuniones de almuerzo para ayudarnos a aprender sobre lo que más le importa. Siempre estamos interesados en escuchar a nuestros miembros — ¡participe con nosotros!

Para obtener más información llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).



HNJ-NL-0003-17

Member Services/24-hour Nurse HelpLine 1-800-600-4441 (TTY 711)  
Servicios al Miembro/24-hour Nurse HelpLine  
(Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas) 1-800-600-4441 (TTY 711)



## What is cognitive impairment?

**Cognitive impairment happens when a person has trouble remembering, concentrating and learning new things. Cognitive impairment can range from mild to severe. Some days may be worse than others.**

### What causes cognitive impairment?

- Alzheimer's disease and other forms of dementia
- Stroke
- Traumatic brain injury
- Intellectual disabilities

### What are some of the signs of cognitive impairment?

- Memory loss
- Asking the same question or repeating the same story
- Not recognizing familiar people and places
- Changes in mood or behavior
- Confusion
- Trouble planning and doing tasks, like following a recipe or paying bills

### For caregivers

It can be hard to care for a loved one who has cognitive impairment. Here are some suggestions that might help.

- Be patient.
- Use simple language.
- Ask one question at a time.
- Safety-proof your home.

**If your loved one doesn't know who you are, is unkind or gets angry, try not to take it personally. They're acting out of confusion.**

## ¿Qué es deterioro cognitivo?

El deterioro cognitivo ocurre cuando una persona tiene problemas para recordar, concentrarse y aprender cosas nuevas. El deterioro cognitivo puede variar de leve a severo. Algunos días pueden ser peores que otros.

### ¿Qué causa el deterioro cognitivo?

- La enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia
- Derrame cerebral
- Lesión cerebral traumática
- Discapacidades intelectuales

### ¿Cuáles son algunas de las señales de deterioro cognitivo?

- Pérdida de memoria
- Hacer la misma pregunta o repetir la misma historia
- No reconocer a personas y lugares familiares
- Cambios en el estado de ánimo o comportamiento
- Confusión
- Dificultad para planificar y realizar tareas, como seguir una receta o pagar cuentas

### Para cuidadores

Puede ser difícil cuidar a un ser querido que tiene deterioro cognitivo. Aquí hay algunas sugerencias que pudieran ayudar.

- Sea paciente.
- Use un lenguaje sencillo.
- Haga una pregunta a la vez.
- Garantice la seguridad de su hogar.

**Si su ser querido no sabe quién es usted, es descortés o se enoja, trate de no tomarlo en forma personal. Están actuando motivados por la confusión.**

**Taking good care of yourself both physically and emotionally helps you and your loved one. For more information and resources, visit [www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/caregiving](http://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/caregiving)**

**Cuidarse bien tanto física como emocionalmente le ayuda a usted y a su ser querido. Para obtener más información y recursos, visite [www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/caregiving](http://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/caregiving)**

# Seeing your primary care provider is key for treating ADD or ADHD!

If your child has attention deficit disorder (ADD) or attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), managing symptoms can be tough. That's why follow-up visits to your child's primary care provider (PCP) are so important, especially if your child takes medicines.

## For best results:

1. Your child needs to see their PCP **within 30 days** of starting an ADD or ADHD medicine.

2. After that, your child should see their PCP about **every three months** or as advised by your child's PCP

During these visits, your child's PCP will discuss how well the medicine is working for your child. If needed, the PCP may change the medicine or the dosage.

### What can parents do to help?

- Schedule and keep regular appointments for your child.
- Help your child take their medicine(s) as directed.
- Don't stop or change medicine dosage(s) without talking to the PCP.
- Tell the PCP about any changes in behavior.

Your child needs your help to manage ADD or ADHD. If you don't have a scheduled doctor's appointment, please call your child's PCP today.

### What are some of the symptoms of ADD and ADHD?

- Has trouble holding attention on tasks or play activities
- Makes careless mistakes in schoolwork or at work
- Doesn't seem to listen when spoken to directly
- Is easily distracted or forgetful
- Often fidgets, taps hands or feet, or squirms in seat
- Often interrupts or has trouble waiting his/her turn

# ¡Ver a su proveedor de cuidado primario es clave para tratar el ADD o ADHD!

Si su hijo tiene trastorno de déficit de atención (ADD) o trastorno de hiperactividad por déficit de atención (ADHD), el manejo de los síntomas puede ser difícil. Es por eso que las visitas de seguimiento al proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo son tan importantes, especialmente si su hijo toma medicamentos.

## Para obtener mejores resultados:

1. Su hijo necesita ver a su PCP **en un plazo de 30 días** después de iniciar un medicamento para ADD o ADHD.

2. Después de eso, su hijo debe ver a su PCP **cada tres meses** o según lo aconsejado por el PCP de su hijo.

Durante estas visitas, el PCP de su hijo conversará sobre cuán bien el medicamento está funcionando para su hijo. De ser necesario, el PCP puede cambiar el medicamento o la dosis.

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

- Programe y mantenga citas regulares para su hijo.
- Ayude a su hijo a tomar su(s) medicamento(s) como se lo(s) recetaron.
- No suspenda ni cambie la(s) dosis del medicamento sin hablar con el PCP.
- Notifique al PCP sobre cualquier cambio en el comportamiento.

Su hijo necesita su ayuda para manejar el ADD o ADHD. Si no tiene una cita programada, llame al PCP de su hijo hoy.

### ¿Cuáles son algunos de los síntomas de ADD y ADHD?

- Tiene problemas para mantener la atención en tareas o actividades de juego
- Comete errores por descuido en tareas escolares o en el trabajo
- No parece escuchar cuando se le habla directamente
- Se distrae con facilidad o es olvidadizo
- A menudo se mueve nerviosamente, se toca las manos o los pies o se retuerce en el asiento
- A menudo interrumpe o tiene problemas para esperar su turno

# When it's wise to immunize

What are immunizations? Why are they important? Immunizations help protect our bodies from certain diseases or infections. Without them, chances are we would get sick when exposed to the virus or bacteria that cause the illness.



# Cuándo es sensato inmunizar

¿Qué son las inmunizaciones? ¿Por qué son importantes? Las inmunizaciones ayudan a proteger nuestros cuerpos contra ciertas enfermedades o infecciones. Sin ellas, es probable que nos enfermemos cuando nos exponemos al virus o la bacteria que causa la enfermedad.

**Birth to age 6** | Immunizations help protect young children from diseases like hepatitis, rotavirus, diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), influenza, pneumonia, polio, measles, mumps, rubella and chickenpox.

**Ages 7 to 10** | Sometimes children miss doses of vaccines in early childhood. If so, don't worry. This is the time when your child can get any catch-up immunizations.

**Ages 11 to 12** | Children can benefit from vaccines against tetanus, diphtheria, pertussis (whooping cough), meningitis, human papillomavirus (HPV) and the flu. Some of these immunizations may be required to enroll in school or other programs.

**Ages 13 to 18** | Even teens can get sick. Immunizations can help them stay healthy. Booster shots help keep them protected into adulthood.

**To learn more**, go online to [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) or call your child's PCP. You can find out if your child is due for any immunizations.

**Nacimiento a 6 años** | Las inmunizaciones ayudan a proteger a los niños pequeños contra enfermedades como la hepatitis, rotavirus, difteria, tétano, tos ferina (tos convulsiva), influenza, neumonía, polio, sarampión, paperas, rubéola y varicela.

**7 a 10 años** | Algunas veces los niños se saltan dosis de vacunas en la niñez temprana. De ser así, no se preocupe. Este es el momento en que su hijo puede recibir inmunizaciones de recuperación.

**11 a 12 años** | Los niños pueden beneficiarse de las vacunas contra el tétano, difteria, tos ferina (tos convulsiva), meningitis, papilomavirus humano (HPV) y la influenza. Algunas de estas inmunizaciones pueden ser requeridas para inscribirse en la escuela u otros programas.

**13 a 18 años** | Aún los adolescentes se pueden enfermar. Las inmunizaciones pueden ayudarlos a mantenerse sanos. Las vacunas de refuerzo ayudan a mantenerlos protegidos hasta la edad adulta.

**Para saber más**, acceda en línea a [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) o llame al PCP de su hijo. Puede averiguar si su hijo está listo para cualquier inmunización.





## Prepare now to stay healthy during flu season

Influenza, also known as the flu, can make you feel terrible. But there are things you can do now to help keep the flu away.

### Some basic tips:

- Get a flu vaccine, or shot, each year.
- Wash your hands often.
- Stay away from people who have the flu.
- Eat more foods like fruits and vegetables that can help protect you from the flu.
- Drink more water.
- Get more rest.

### When should you get a flu shot?

Even though the flu season usually peaks in January or later, try to get a flu shot as soon as the vaccine becomes available — before the flu season even begins and reaches your community. This will give your body time to develop the antibodies needed to protect against the flu.

### Where can you get a flu shot or more information?

- Your PCP
- Any of our network pharmacies if you're age 18 or older
- Your local health department

Your case manager can't give you a flu shot, but they can give you more information about the flu and flu shots.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) **recommends everyone 6 months and older, especially those at high risk of serious complications from the flu, get a flu shot every year.** And if you're age 65 or older, the CDC suggests getting a pneumonia vaccine as well.

How active is the flu in your state or city? Visit [cdc.gov/flu/weekly](https://cdc.gov/flu/weekly) for more details.

¿Cuán activa es la influenza en su estado o ciudad? Visite [cdc.gov/flu/weekly](https://cdc.gov/flu/weekly) para obtener más detalles.

## Prepárese ahora para mantenerse sano durante la temporada de influenza

La influenza, también conocida como gripe, puede hacerle sentir terrible. Pero hay cosas que puede hacer ahora para ayudar a mantenerse alejado de la influenza.

### Algunas recomendaciones básicas:

- Vacúnese contra la influenza todos los años.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase alejado de las personas que tienen influenza.
- Coma más alimentos como frutas y vegetales que pueden ayudar a protegerlo contra la influenza.
- Tome más agua.
- Descanse más.

### ¿Cuándo debe ponerse una vacuna contra la influenza?

A pesar de que la temporada de influenza usualmente alcanza su pico en enero o más adelante, trate de vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna esté

disponible — incluso antes de que empiece la temporada de influenza y llegue a su comunidad. Esto le dará a su cuerpo tiempo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la influenza.

### ¿Dónde puede vacunarse contra la influenza u obtener más información?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años de edad en adelante
- Su departamento de salud local

Su encargado de caso no puede vacunarlo contra la influenza, pero puede darle más información sobre la influenza y las vacunas contra la influenza.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) **recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante, especialmente aquellas en alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza, reciban una vacuna contra la influenza todos los años.** Y si tiene 65 años en adelante, los CDC sugieren recibir también una vacuna contra la neumonía.

**If you, or someone you're helping,** has questions about Amerigroup Community Care, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **ENGLISH**

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Amerigroup Community Care, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **SPANISH**

如果您或您幫助的人有關於 Amerigroup Community Care 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-600-4441 (TTY 711)。

#### **CHINESE**

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Amerigroup Community Care에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면, 1-800-600-4441 (TTY 711)로 전화하십시오.

#### **KOREAN**

Se você ou alguém a quem está a ajudar tiver alguma questão sobre Amerigroup Community Care, tem o direito de receber ajuda e informações no seu idioma sem quaisquer custos. Para falar com um intérprete, contacte 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **PORTUGUESE**

જો તમને, અથવા અન્ય કોઈને જેને તમે મદદ કરી રહ્યા હોય, તેને Amerigroup Community Care ના વિશે પ્રશ્ન હોય તો, તમને કોઈ પણ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. એક દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે, કૉલ કરો 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **GUJARATI**

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Amerigroup Community Care, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **POLISH**

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Amerigroup Community Care, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **ITALIAN**

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Amerigroup Community Care، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **ARABIC**

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Amerigroup Community Care, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-600-4441 (TTY 711).

#### **TAGALOG**

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Amerigroup Community Care, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-600-4441 (TTY 711).

## **RUSSIAN**

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Amerigroup Community Care, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-600-4441 (TTY 711).

## **HAITIAN CREOLE**

यदि आपके मन में या किसी अन्य व्यक्ति के मन में जिसकी आप सहायता कर रहे हैं, Amerigroup Community Care के बारे में प्रश्न हों, तो आपको निःशुल्क सहायता तथा अपनी भाषा में जानकारी पाने का अधिकार है। दुभाषिए से बात करने के लिए, 1-800-600-4441 (TTY 711) को कॉल करें।

## **HINDI**

Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị đang trợ giúp, có câu hỏi về Amerigroup Community Care, quý vị có quyền được trợ giúp và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để nói chuyện với thông dịch viên, hãy gọi 1-800-600-4441 (TTY 711).

## **VIETNAMESE**

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Amerigroup Community Care, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-600-4441 (TTY 711).

## **FRENCH**

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Amerigroup Community Care کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-600-4441 (TTY 711)۔

## **URDU**

## Making decisions on care and services

Sometimes we need to make decisions about how we cover care and services. This is called Utilization Management (UM). Our UM process is based on the standards of the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All UM decisions are based on medical needs and current benefits only. We do this for the best possible health outcomes for our members. We also don't tell or encourage providers to underuse services. And we don't create barriers to getting health care. Providers do not get any reward for limiting or denying care. When we decide to hire, promote or fire providers or staff, we don't base that decision on a provider's or staff member's likelihood to deny benefits.

## Toma de decisiones sobre cuidado y servicios

Algunas veces necesitamos tomar decisiones sobre cómo cubrimos el cuidado y los servicios. Esto se llama Administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM está basado en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM están basadas solo en necesidades médicas y beneficios actuales. Hacemos esto para lograr los mejores resultados de salud posibles para nuestros miembros. Tampoco les decimos a los proveedores o los exhortamos a subutilizar los servicios. Y no creamos barreras para recibir cuidado de la salud. Los proveedores no reciben ningún premio por limitar o denegar cuidado. Cuando decidimos contratar, promover o despedir proveedores o personal, no basamos esa decisión en la probabilidad de que un proveedor o miembro del personal deniegue los beneficios.



An **Anthem** Company

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



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

## Our Notice of Privacy Practices



This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup Community Care. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at the phone number listed on your ID card or go online to [www.myamerigroup.com/NJ](http://www.myamerigroup.com/NJ).

## Nuestra notificación de prácticas de privacidad

Este tipo de notificación explica cómo la información médica sobre usted puede ser usada y divulgada por Amerigroup Community Care. También le dice cómo acceder a esta información. La notificación cumple con el conjunto de regulaciones de privacidad establecido por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad de Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestra Notificación de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al número telefónico que aparece en su tarjeta de identificación o acceda en línea a [www.myamerigroup.com/NJ](http://www.myamerigroup.com/NJ).

*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 health care provider. ©2017. All rights reserved. Printed in the USA.

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Reciba consejos médicos directamente de su proveedor de cuidado primario. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.