

Make Health Happen

Seamos saludables



Vol. 1 • 2014

It pays to take steps to stay healthy!



Want to earn dollars just for achieving health goals or receiving certain health checkups and screenings?

You can! It's easy. All you have to do is to enroll in our Healthy Rewards program. Then, you'll get dollars credited to your very own Healthy Rewards debit card each time you complete certain health checkups or screenings, like:

- Well-child checkups
- Teen wellness checkups
- Diabetes care exams and screenings

You can use your card to buy a variety of health and wellness items, such as:

- Baby and child care products
- Over-the-counter medicines
- Nutritional foods

Your Health Rewards debit card cannot be used to purchase alcohol or tobacco.

Sign up today! Call the Healthy Rewards Helpline at 1-877-868-2004 or go online to www.myamerigroup.com/healthyrewards to enroll.

¡Vale la pena tomar medidas para conservar la salud!

¿Quiere ganar dinero tan sólo por lograr objetivos de salud o recibir hacerse ciertos exámenes médicos y pruebas de detección?

¡Se puede! Es fácil. Lo único que tiene que hacer es inscribirse en nuestro programa Healthy Rewards. Luego, le acreditaremos dólares a su propia tarjeta de débito de Healthy Rewards cada vez que complete ciertos exámenes médicos o pruebas de detección como, por ejemplo:

- Chequeos médicos de rutina para niños
- Chequeos médicos de rutina para adolescentes
- Exámenes médicos y pruebas de detección para la atención de la diabetes

Puede utilizar su tarjeta para comprar una variedad de artículos para la salud y el bienestar como, por ejemplo:

- Productos para el cuidado de bebés y niños
- Medicamentos de venta libre
- Alimentos nutricionales

Su tarjeta de débito de Health Rewards no se puede usar para comprar alcohol ni tabaco.

¡Inscríbese hoy mismo! Llame a la línea de ayuda de Healthy Rewards al 1-877-868-2004 o visite www.myamerigroup.com/healthyrewards para inscribirse.

INSIDE:
Is the flu shot for you?

ADENTRO:
¿Es recomendable para usted la vacuna antigripal?

Member Services

1-800-600-4441

TTY 1-800-855-2880

Amerigroup On Call/ 24-hour Nurse HelpLine

1-866-864-2544

Servicios al Miembro

1-800-600-4441

TTY 1-800-855-2884

Amerigroup On Call/ Nurse HelpLine (Línea de Ayuda de Enfermería)

de 24 horas

1-866-864-2545

Families on the move

1. Are you a parent?
2. Do you do agricultural or related work?
3. Do you and your family travel often because of your job?

If you answered “yes” to all three of the questions above, your child may qualify for accelerated health care services before you leave the area for work.

Please call 1-866-204-7419 to learn more.



Have you recently had a baby?

If so, it may be time for your postpartum checkup. This visit to the doctor is scheduled 3 to 8 weeks after childbirth. At this visit, your doctor will check to make sure you're healing well. He or she will also talk to you about caring for your newborn and family planning. This is a good time to ask any questions you may have.

You can earn dollars by completing your postpartum checkup, 3 to 8 weeks after childbirth, through our Taking Care of Baby and Me® program. If you need help making an appointment for your postpartum checkup, call Amerigroup Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880).

Our Notice of Privacy Practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup. 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.

Las familias que se mudan

1. ¿Es usted padre o madre?
2. ¿Hace trabajo agrícola o relacionado con la agricultura?
3. ¿Usted y su familia viajan a menudo a causa de su trabajo?

Si respondió “sí” a las tres preguntas anteriores, su hijo podría calificar para los servicios de atención médica acelerados antes de que se muden

de la zona a causa de su trabajo. **Por favor, llame al 1-866-204-7419 para obtener más información.**



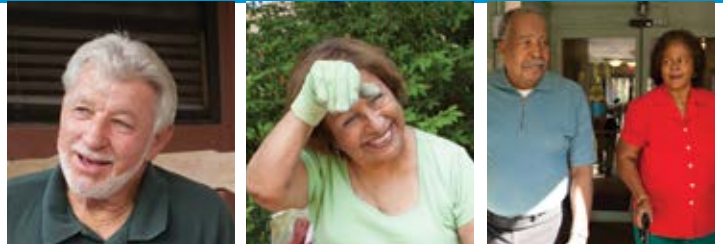
¿Tuvo un hijo recientemente?

Si es así, posiblemente ya le toque su chequeo posparto. Esta consulta con el doctor se tiene lugar 3 a 8 semanas después del parto. En esa consulta, su doctor la revisará para asegurarse de que está sanando bien del parto. Él o ella también le hablará sobre cómo cuidar a su recién nacido y sobre planificación familiar. Es una buena oportunidad para hablar de cualquier problema de salud que pueda tener. Usted puede ganarse dinero por completar su chequeo posparto, en 3 a 8 semanas después del parto, a través de nuestro programa Cuidando a mi bebé y cuidándome®. Si necesita ayuda para hacer una cita para su chequeo de posparto, llame a Servicios al Miembro de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884).

Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También le explica cómo puede usted consultar esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Llame a Servicios al Miembro si desea una copia de nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad.

One-on-one help for your health




Are you having a hard time managing an ongoing health condition? Would you like to have a nurse who can work with you by phone whenever you need help? That's what our disease management care team can do for you.

The Disease Management Centralized Care Unit (DMCCU) works closely with our members. We're here to help you manage all of your health care and get the care you need from your health care providers. We can talk with you and mail you information to learn how to manage your health conditions. Our programs include care management for:

- Lung conditions like asthma and chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Diabetes
- HIV/AIDS
- Heart conditions like coronary artery disease (CAD), congestive heart failure (CHF), and hypertension (high blood pressure)
- Behavioral health conditions such as major depressive disorder, bipolar disorder, schizophrenia, and substance use disorder

We also offer help with weight management and tobacco cessation. We can help you find local resources, improve your overall health, and get past barriers to achieve your goals.



To speak with a DMCCU case manager, please call 1-888-830-4300 (TTY 1-800-855-2880). You can call us from 8:30 a.m. to 5:30 p.m. local time, Monday through Friday. You can also visit us on the web at www.myamerigroup.com/TX.


Ayuda individualizada para su salud

¿Tiene dificultad para manejar una afección de salud constante? ¿Le gustaría contar con una enfermera que le ofrezca asistencia telefónica cuando usted la necesite? Eso es lo que nuestro equipo de manejo de enfermedades puede ofrecerle.

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) trabaja en estrecha colaboración con nuestros miembros. Estamos aquí para ayudarle a manejar toda su atención médica y obtener la atención que necesite de sus proveedores de atención médica. Podemos conversar con usted y enviarle información por correo para que sepa cómo controlar sus afecciones de salud. Nuestros programas incluyen control del cuidado para estas afecciones:

- Enfermedades pulmonares como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Problemas del corazón, por ejemplo cardiopatía isquémica (CI), insuficiencia cardiaca congestiva (ICC) e hipertensión
- Afecciones de salud conductual, como el trastorno depresivo mayor, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno de abuso de sustancias

También ofrecemos ayuda para controlar el peso y dejar el tabaco. Podemos ayudarlo a ubicar recursos locales, mejorar su salud general y superar las barreras que se interponen a sus metas.



Para hablar con un administrador de casos de DMCCU, llame al 1-888-830-4300 (TTY 1-800-855-2884). Puede llamar de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. hora local. También puede visitar nuestro sitio web en www.myamerigroup.com/TX.

What is Texas Health Steps?



Texas Health Steps is for children, teens, and young adults from birth through 20 years of age who have Medicaid. Texas Health Steps offers regular medical and dental checkups and services at no cost to you. Children need these checkups even when they are healthy to prevent illnesses and make sure they are growing as they should.

When to see the doctor

The first checkup will happen in the hospital right after your baby is born. After that, you'll have to take your child to the doctor's office. **Schedule a Texas Health Steps checkup for your child at these ages:**

- Up to 5 days old
- 2 weeks old
- 2 months old
- 4 months old
- 6 months old
- 9 months old
- 12 months old
- 15 months old
- 18 months old
- 2 years old
- 2 1/2 years old
- Children 3 years of age and older need Texas Health Steps checkups once a year



Beginning at 6 months of age, children need to see a dentist regularly.

Call your child's Medicaid dental plan to learn more about the dental services offered:

- DentaQuest **1-800-516-0165**
- MCNA Dental **1-800-494-6262**

Amerigroup covers emergency dental services. This includes anesthesia and other dental services provided in a hospital, doctor's office, or urgent care center.

¿Qué es Texas Health Steps?

Texas Health Steps es para los niños, adolescentes y adultos jóvenes desde el nacimiento hasta los 20 años de edad que tienen Medicaid. Texas Health Steps ofrece servicios y chequeos médicos y dentales regulares sin costo alguno para usted. Los niños también necesitan estos chequeos cuando están saludables para prevenir enfermedades y asegurar que están creciendo como deberían.

Cuándo ir al doctor

El primer chequeo se hace en el hospital, justo después de que nace el bebé. Después de eso, usted tendrá que llevar a su hijo al consultorio del doctor. **Haga citas para chequeos médicos de Texas Health Steps para su hijo a estas edades:**

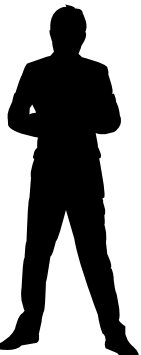
- Hasta 5 días de edad
- 2 semanas de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 2 años de edad
- 2 1/2 años de edad
- Los niños de 3 años de edad y mayores necesitan chequeos de Texas Health Steps una vez al año

A partir de los 6 años de edad, los niños deben acudir al dentista con regularidad.

Llame al plan dental de Medicaid de su hijo para obtener más información sobre los servicios dentales que se ofrecen:

- DentaQuest **1-800-516-0165**
- MCNA Dental **1-800-494-6262**

Amerigroup cubre los servicios dentales de emergencia. Esto incluye la anestesia y otros servicios dentales prestados en un hospital, consultorio médico o centro de atención de urgencia.



Is the flu shot for you?

When it comes to getting a flu shot, where do you stand?

- I plan to get a flu shot this year.
- I do not plan to get a flu shot this year.
- I'm not sure if I will get a flu shot this year.

If you're not planning to get a flu shot, what would it take to change your mind?

Do you have the correct information to make an informed choice?

Check your flu facts with our true/false quiz:

1. **True or False:** Getting the flu shot can give you the flu.
2. **True or False:** The flu shot is recommended each year for people age 6 months and older.
3. **True or False:** If you had a flu shot last year, you don't need another one this year.

The answer to number 1 is false. The flu shot cannot give you the flu. This is only a myth. Some people may have mild side effects from the vaccine such as low-grade fever, aches or soreness, redness, or swelling where the shot was given.

The answer to number 2 is true. The Centers for Disease Control and Prevention does recommend a yearly flu shot for everyone age 6 months and older. Even if you're healthy, without the vaccine, you can still get the flu or pass it onto friends, family, and coworkers.

The answer to number 3 is false. The flu shot is only good for one year. That's because each year the vaccine may target different strains of the virus.

If you have questions about the flu vaccine or where to go to get it, please call your primary care provider or the Member Services number listed on your member ID card. You can also go online to www.cdc.gov/flu.

¿Es recomendable para usted la vacuna antigripal?

Quando se trata de la vacuna antigripal, ¿qué hará usted?

- Pienso ponerme la vacuna antigripal este año.
- No pienso ponerme la vacuna antigripal este año.
- No sé con seguridad si me pondré la vacuna antigripal este año.

Si no planea ponerse la vacuna antigripal este año, ¿qué lo haría cambiar de opinión?

¿Tiene la información correcta para tomar una decisión bien fundamentada?

Compruebe sus conocimientos sobre la gripe con un cuestionario corto de cierto o falso:

1. **Cierto o falso:** Ponerse la vacuna antigripal puede causarle gripe.
2. **Cierto o falso:** Se recomienda la vacuna antigripal cada año para las personas a partir de los 6 meses de edad.
3. **Cierto o falso:** Si se puso la vacuna antigripal el año pasado, ya no la necesita este año.

El enunciado número 1 es falso. La vacuna antigripal no produce gripe. Es sólo un mito. Algunas personas tienen efectos secundarios leves por la vacuna, tales como febrícula, dolores o malestar, enrojecimiento o hinchazón en el punto de la inyección.

El enunciado número 2 es cierto. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna antigripal anual para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Aunque usted esté sano sin vacunarse, puede contraer gripe o contagiarla a sus amigos, familiares o colegas.

El enunciado número 3 es falso. La vacuna antigripal solamente sirve para un año. La razón es que cada año la vacuna puede atacar cepas distintas del virus.

Si tiene preguntas sobre la vacuna antigripal o dónde vacunarse, llame a su proveedor de atención primaria o al número de Servicios al Miembro que aparece en su tarjeta de identificación de miembro. También puede ir a www.cdc.gov/flu.



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

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. And when we decide to hire, promote, or fire providers or staff, we don't base it on that they might or we think they might deny or would be likely to deny benefits.

Important member information

The member handbook for your plan is full of important information that will help you access all your benefits. Be sure to review the section on rights and responsibilities. The current handbook, as well as your member rights and responsibilities, is always available online at www.myamerigroup.com/TX or you can call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880) and request that a copy be mailed to you.

If you have any questions about member or caregiver referrals to case management, please contact Member Services.

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. ©2014. All rights reserved. Printed in the USA.

Amerigroup is a diverse company and welcomes all eligible people. We do not base membership on health status. If you have questions or concerns, please call 1-800-600-4441 and ask for extension 34925 or visit www.myamerigroup.com.

In Texas, Amerigroup members in the Medicaid Rural Service Area are served by Amerigroup Insurance Company; all other Amerigroup members are served by Amerigroup Texas, Inc.

La toma de decisiones sobre cuidados y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de cuidados de salud. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar cuidados. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podría negar o probablemente negaría los beneficios.

Información importante para el miembro

El manual para miembros de su plan está repleto de información importante que le ayudará a tener acceso a todos sus beneficios. Asegúrese de repasar la sección sobre derechos y obligaciones. Siempre puede consultar en línea el manual más actualizado, así como los derechos y obligaciones de los miembros www.myamerigroup.com/TX o puede llamar a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880) y solicitar que le envíen una copia.

Si tiene alguna pregunta acerca de remisiones a administración de casos para miembros o cuidadores, comuníquese con Servicios al Miembro.

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejo médico personal. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2014. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Amerigroup es una compañía con diversidad en la que son bienvenidas todas las personas elegibles. No basamos la membresía en el estado de salud. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-800-600-4441 y pida hablar con la extensión 34925. O visítenos en www.myamerigroup.com.

En Texas, los miembros de Amerigroup que se encuentran en el Área de Servicio Rural de Medicaid (Rural Service Area) obtienen sus servicios por medio de Amerigroup Insurance Company; todos los demás miembros de Amerigroup reciben sus servicios por medio de Amerigroup Texas, Inc.