

Summer 2018

Diabetes: 5 Tips for Living Well

If you have diabetes, these 5 steps can help you take control of your disease.

1 Learn everything you can.

- Join a class or a diabetes support group.
- Call **1-800-893-5597** to learn more about the Health Net Access Disease Management Program.

2 Ask your health care team to teach you:

- How to check your blood sugar at home.
- Ways to prevent low blood sugar.
- How foods affect your blood sugar.

3 Make these healthy choices every day:

- Take your medicine, even when you feel fine.
- Exercise for at least 30 minutes daily.
- Eat the foods your doctor or dietitian recommends.
- Brush and floss your teeth twice per day.
- Check your feet for sores.

4 Get these tested regularly:

- blood pressure – at every visit to your diabetes health care team
- A1C (blood sugar test) – twice a year
- cholesterol and kidney function – every year
- eyes – every year

5 Get any needed shots.

- Ask your doctor if you need a pneumonia or hepatitis B shot.
- Every year, be sure to get a flu shot.

Sources: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program



Hopper

Helping kids learn how to stay healthy and fit.

Health Net Access Numbers

Member Services
1-888-788-4408

Nurse Advice Line
1-888-788-4408

Behavioral Health/
Mercy Maricopa
Integrated Care
1-800-564-5465

Health Education
Information Line
1-800-804-6074

Website: www.healthnetaccess.com



Stories Inside

2 When to see your PCP – a primary care physician

2 Learn the best way to manage your asthma

3 Help your child reach a healthy weight

 Health Net
Access™

AZ
NW5016898X100
HNA-Q2-2018

Health Net Access
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Standard
U.S. Postage
PAID
Platteville, WI
Permit No. 7

Your First Stop for Care



Behavioral Health

Keep both your body and mind healthy. If you have mental health or substance or alcohol abuse problems, there is help. Call the Regional Behavioral Health Authority – Mercy Maricopa Integrated Care at **1-800-564-5465**.

If you have both Medicare and Medicaid with Health Net Access, call us for your mental health needs at **1-888-788-4408**.

A primary care physician (PCP) is the doctor to see when you need routine care, such as checkups, shots and screenings.

Your PCP can also help you when you are sick or have a minor injury. And your PCP will send you to specialists if needed. Your PCP's name and phone number are on the back of your Health Net Access member ID card. To find a PCP that is right for you, call **1-888-788-4408**.

Call your PCP first when you need medical care. The emergency room (ER) is not for routine care. It is for serious illnesses and injuries.

When is it an emergency?

Reasons to go to the emergency room include:

- A head injury or other serious wound.
- Chest pain.
- Trouble breathing.
- Bleeding that does not stop.
- Loss of consciousness.
- Drooping on one side of the face.



- Weakness in an arm or leg.
- Seizures.
- Severe allergic reactions.
- Major broken bones.
- Coughing or vomiting blood.
- Poisoning.

To learn more about emergencies, visit www.emergencycareforyou.org.

Source: American College of Emergency Physicians

Asthma: Have a Plan

The best way to manage your asthma is with an asthma action plan. Ask your doctor about one.

Your plan is written just for you. It tells you what to do when your asthma acts up and when you need medical help right away.

Easy to use

Action plans often use 3 color-coded zones. In general:

Green – You are doing well.

Yellow – You are starting to have symptoms.

Red – Your symptoms are getting much worse.

For instance, if you start to have symptoms, that is the yellow zone. Your plan might tell you how much medicine to take and when to take it.

Take your medicine as your doctor tells you. There are 2 types of medicines: rescue and control. Rescue medicines help relieve symptoms right away. Controllers help prevent them. So it is important to take your controller medicines even when you feel fine.

To learn more about the Health Net Access Disease Management Program, call **1-800-893-5597**.

Sources: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

NWS016898XL00 Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

Information in **Health Net Access News** comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Health Net Access deaf or hard of hearing members can reach us by giving the **711** operator Health Net's toll-free number, **1-800-431-0964**.

Children and Weight: *Keep Them Healthy*

Children who are overweight or obese may have high blood pressure, high cholesterol or diabetes.

Prevention and protection

Try these 4 tips to keep your children healthy:

- 1 Buy healthy foods. Good choices include fruits and vegetables; whole grains; and lean meat, poultry and fish.** After age 2, use low fat milk.
- 2 Limit screen time. Set limits on how long your children spend watching TV, using the computer and playing video games.** Aim for 2 hours a day or less.

3 Move more. Children need about 60 minutes of physical activity every day.

4 Set a good example. Children learn by watching what adults do. So make sure you get plenty of exercise and make healthy food choices.

Contact Health Net Access at 1-888-788-4408 (TTY: 711) or your PCP to learn more.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health



Do You Need Language Assistance?

Health Net Access offers no-cost language services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. This number is also listed on the back of your ID card. You can find this information on the Health Net Access website at www.healthnetaccess.com/language-assistance.html.

Healthy Smiles, *Healthy Children*

Healthy teeth and gums help children speak and eat. And a healthy mouth is linked to better overall health. That is why it is so important that children get good dental care. It is simple:

Find a dental home

This is a dentist office you can turn to for all your child's dental needs. Your child should see a dentist at 1 year of age. If your child is 1 year of age and you need help finding a dentist, call us at **1-888-788-4408**.

Get regular preventive care

Dentists aren't only for help when there is trouble. They also give regular cleanings and checkups that may help prevent problems.

Stop dental decay at home

Make sure your children brush their teeth twice a day with fluoride toothpaste. Also be sure they floss every day and eat healthy foods. Set a good example by doing these things yourself.

Start early with younger children. Avoid sugary drinks, especially if you decide to use a bottle or sippy cup. Make sure you only put water in the bottle used at night.

Ask your dentist about fluoride varnish

It can be applied to your child's teeth to make them stronger.

Sources: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention



Discrimination *Is against the Law*

Health Net Access (HNA) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. HNA does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

HNA:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters.
- Provides written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact HNA Member Services at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

If you believe that HNA failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination. Submit your grievance to: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: **1-866-388-2247**, email: chross@centene.com.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, or by phone: 1-800-368-1019, (TDD: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

La Discriminación *Es contra la Ley*

Health Net Access (HNA) cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. HNA no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

HNA:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Proporciona información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a los Afiliados de HNA al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Si considera que HNA no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación. Presente su queja a: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: 1-866-388-2247, correo electrónico: chross@centene.com.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono: 1-800-368-1019, (TDD: 1-800-537-7697).

Los formularios para presentar quejas se encuentran en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services are available to you at no cost. To communicate with us, call **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Navajo

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee aká'ánída'áwo'déé', t'áá jii'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Chinese

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-788-4408 (TTY: 711)**。

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث لغة غير الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-788-4408 (رقم هاتف الصم والبكم 711 TTY)**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-788-4408 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

French

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

German

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Japanese

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-888-788-4408 (TTY: 711)** まで、お電話にてご連絡ください。

Persian

-توجه: اگر به زبانی به غیر از انگلیسی گفتگو می کنید، خدمات تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. برای ارتباط با ما با شماره تلفن **1-888-788-4408 (TTY: 711)** برای کسانی که مشکل شنوایی دارند تماس بگیرید.

Assyrian

للعلم مع التحية: ان لن بريومت همزوت انكلش أخني ماصخ مساعدة. اخني لا شقلخ زوزة. يمصت تلفون دوا رقم . **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Serbo-Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite **1-888-788-4408 (TTY – Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711)**.

Thai

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Diabetes: 5 Consejos para Vivir Bien

Si tiene diabetes, estos 5 pasos pueden ayudarle a tener el control de su enfermedad.

1 Aprenda todo lo que pueda.

- Únase a una clase o a un grupo de apoyo de diabetes.
- Llame al 1-800-893-5597 para más información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access.

2 Pídale a su equipo de atención médica que le enseñe:

- Cómo controlarse el azúcar en sangre en su casa.
- Formas de prevenir el nivel bajo de azúcar en sangre.
- Cómo la comida afecta al azúcar en sangre.

3 Haga estas elecciones saludables todos los días:

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien.
- Haga ejercicio durante 30 minutos como mínimo todos los días.
- Coma los alimentos que su médico o nutricionista le recomienden.
- Cepílese los dientes y use hilo dental dos veces por día.
- Contrólese los pies para ver si tiene llagas.

4 Regularmente hágase controles de:

- presión arterial: en cada visita a su equipo de atención médica de diabetes
- A1C (análisis de azúcar en sangre): dos veces al año
- colesterol y función renal: todos los años
- ojos: todos los años

5 Aplíquese las vacunas necesarias.

- Pregúntele a su médico si necesita una vacuna contra la neumonía o la hepatitis B.
- Cada año, recuerde aplicarse la vacuna contra la gripe.

Fuentes: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado
1-888-788-4408

Línea de Consejos de Enfermería
1-888-788-4408

Salud del Comportamiento/
Mercy Maricopa Integrated Care
1-800-564-5465

Línea de Información Educativa de la Salud
1-800-804-6074

Sitio web
www.healthnetaccess.com



Hopper

Ayudamos a los niños a mantenerse saludables y en forma.

En esta edición

7 *Cuándo debe ver a su PCP, un médico de atención primaria*

7 *Aprenda las mejores formas de controlar su asma*

8 *Ayude a su hijo a lograr un peso saludable*

Su Primera Parada para la Atención

Un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es el médico que debe ver cuando necesita atención de rutina, como chequeos, vacunas y pruebas de detección.

Su PCP también puede ayudarle cuando está enfermo o tiene una lesión menor. Y su PCP lo enviará a un especialista si es necesario. El nombre y número de teléfono de su PCP están en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net Access. Para encontrar un buen PCP para usted, llame al **1-888-788-4408**.

Llame a su PCP primero cuando necesite atención médica. La sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) no es para atención de rutina. Es para enfermedades y lesiones graves.

¿Cuándo es una emergencia?

Entre los motivos para ir a la sala de emergencias se incluyen:

- Una lesión en la cabeza u otra herida grave.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Sangrado que no para.



- Pérdida del conocimiento.
- Parálisis de un lado de la cara.
- Debilidad en un brazo o una pierna.
- Convulsiones.
- Reacciones alérgicas graves.
- Fracturas importantes.
- Tos o vómitos con sangre.
- Intoxicación.

Para más información sobre emergencias, visite www.emergencycareforyou.org.

Fuente: American College of Emergency Physicians



Salud del Comportamiento

Mantenga el cuerpo y la mente sanos. Si tiene problemas de salud mental, abuso de sustancias o alcohol, hay ayuda. Llame a la Autoridad Regional de Salud Mental (Regional Behavioral Health Authority) – Mercy Maricopa Integrated Care al **1-800-564-5465**.

Si tiene Medicare y Medicaid con Health Net Access, llámenos por sus necesidades de salud mental al **1-888-788-4408**.

Asma: Tenga un Plan

La mejor forma de controlar su asma es con un plan de acción para el asma. Consulte a su médico sobre uno.

Su plan está escrito para usted. Le dice qué hacer cuando su asma no anda bien y cuándo necesita ayuda médica de inmediato.

Fácil de usar

El plan de acción por lo general utiliza 3 zonas con un código de colores. En general:

Verde – se encuentra bien.

Amarillo – comienza a tener síntomas.

Rojo – sus síntomas están empeorando mucho.

Por ejemplo, si comienza a tener síntomas, eso corresponde a la zona amarilla. Su plan puede decirle cuánto medicamento debe tomar y cuándo tomarlo.

Tome sus medicamentos como lo indique su médico. Existen 2 tipos de medicamentos: de rescate y de control. Los medicamentos

de rescate ayudan a aliviar los síntomas de inmediato. Los de control ayudan a prevenirlos. Por eso es importante tomar sus medicamentos de control aunque se sienta bien.

Para más información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access, llame al **1-800-893-5597**.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

NWS016898XL00 Los servicios por contrato están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona.

La información de **Noticias de Health Net Access** viene de una amplia gama de expertos en medicina. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas acerca de contenido específico que puede afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Los afiliados con discapacidad auditiva de Health Net Access pueden comunicarse por medio de la línea TTY al **1-800-431-0964**.

Los Niños y el Peso: *Manténgalos Saludables*



¿Necesita Asistencia en Su Idioma?

Health Net Access ofrece servicios de idiomas gratis. Puede obtener un intérprete. Pueden leerle documentos en su idioma, así como enviarle algunos de ellos en su idioma. Para obtener ayuda, llame al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. Este número también está al dorso de su tarjeta de identificación. Encontrará esta información en el sitio web de Health Net Access en www.healthnetaccess.com/language-assistance.html.

Los niños que tienen sobrepeso o son obesos pueden tener presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

Prevención y protección

Ponga en práctica estos 4 consejos para mantener a sus hijos saludables:

1 Compre alimentos saludables. Buenas opciones son las frutas y verduras; cereales integrales; y carne magra, carne de ave y pescado. Después de los 2 años de edad, utilice leche descremada.

2 Limite el tiempo frente a la pantalla. Establezca límites en el tiempo que sus hijos pasan mirando televisión, utilizando la computadora y jugando videojuegos. Trate de que sean 2 horas al día o menos.

3 Muévase más. Los niños necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física todos los días.

4 Dé un buen ejemplo. Los niños aprenden al mirar lo que hacen los adultos. Por eso asegúrese de realizar suficiente ejercicio y elegir comidas saludables.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health

Sonrisas Saludables, *Niños Saludables*

Los dientes y las encías saludables ayudan a los niños a hablar y comer. Además, una boca sana está relacionada con una mejor salud general. Por eso es tan importante que los niños reciban una buena atención dental. Es simple:

Busque una clínica dental

Es un consultorio adonde puede ir para las necesidades dentales de su hijo. Su hijo debe ir al dentista al 1^{er} año de edad. Si su hijo tiene 1 año de edad y necesita ayuda para encontrar un dentista, llámenos al **1-888-788-4408**.

Obtenga atención preventiva regular

Los dentistas no son solo una ayuda cuando hay un problema. También realizan limpiezas y chequeos regulares que pueden ayudar a prevenir problemas.

Detenga las caries dentales en el hogar

Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Y también asegúrese de que usen el hilo dental todos los días y coman alimentos saludables. Usted también haga estas cosas y dé un buen ejemplo.

Comience temprano con los niños más pequeños. Evite las bebidas azucaradas, especialmente si decide usar un biberón o vasito con tapa para bebés. Asegúrese de solo poner agua en el biberón que usa a la noche.

Pregúntele a su dentista sobre el barniz de flúoruro

Se puede aplicar en los dientes de su hijo para que estén más fuertes.

Fuentes: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention

