PARTNERSHIP NEWSLETTER

EL BOLETIN INFORMATIVO DE ACCESS BEHAVIORAL CARE PARA MIEMBROS Y FAMILIARES

MMMM SAFIERA AFILERA

VERANO 2016

BEO W	e 1		
Minoc	v Calif	d Manta	
TAILINE	v Jalu	u Mellua	I

Sin Costo para Servicios de Salud Mental.....3

Salga Afuera Este Verano.....4

Tiene preguntas? Necesita ayuda? Llame al Access Behavioral Care.

303-751-9030 (local) 800-984-9133 (llamada gratuita) 888-803-4494 (TTY/TDD) abc.coaccess.com





RAZONES PARA IR AFUERA

Con nuestras vidas ocupadas, a veces es difícil ir afuera. Hay algunas estadísticas que dicen que el promedio de una persona americana dura 87 por ciento de su vida adentro. Ir afuera para respirar aire fresco puede cambiar positivamente su salud física y salud mental porque:

- Puede ayudarle a enfocar. Tomando tiempo afuera puede mejorar su enfoque y concentración. Por ir afuera solamente 20 minutes puede ayudarle despertar tal como una taza de café. Si usted tiene dificultar enfocar, toma tiempo para ir afuera un poco más.
- Puede mejorar su ánimo. Ir afuera por solo cinco minutos puede ayudarle a mejorar su ánimo. Falta de luz solar puede hacernos deprimidos. Durante los meses de invierno, hay menos luz solar.

- Con menos luz solar las personas pueden estar más deprimías. Generalmente, la luz mejora su ánimo.
- Puede aumentar niveles de vitamina D. Algunos estudios dicen que casi 85 por ciento del público americano no tiene bastante vitamina D. Vitamina D es lo que recibimos del sol. Aunque necesitamos protegernos del sol para evitar cáncer de la piel, también necesitamos vitamina D para salud de los huesos y también puede prevenir infecciones tales como neumonía. Unos cortos 10 minutos al día pueden aumentar sus niveles de vitamina D.

Hay muchos beneficios de salud que usted puede recibir al ir afuera más. Asegúrese de hablar con su médico si tiene preguntas sobre lo que es bueno para usted.

SIN COSTO PARA SERVICIOS DE SALUD MENTAL

No hay costo para los servicios de salud mental que usted recibe de Access Behavioral Care con tal de que:

- Usted tiene Medicaid actual para el condado de Denver,
- Usted usa un proveedor de Access Behavioral Care para cuidado de no emergencia,
- Usted necesita el cuidado para tratar su condición de salud mental, y
- El cuidado está aprobado por Access Behavioral Care.

Es posible que usted tendrá que pagar si:

- Ve a un médico o proveedor que no es un proveedor de Access Behavioral Care para cuidado no emergencia.
- Recibe servicios de salud mental que no son beneficios cubiertos.
- No le dice al médico o proveedor que usted no es un miembro de Access Behavioral Care.
- No nos informa de otro plan de seguro estará pagando por su cuidado.

- Usted firma un formulario que dice que usted pagará el médico u hospital.
- Usted recibe servicios fuera de los Estados Unidos.
- Usted recibe servicios durante su apelación al estado de Colorado si pierde la apelación.

Puede encontrar más información en el folleto de los miembros. Una copia del folleto esta en nuestro sitio web al coaccess.com/access-behavioral-care.



NIÑOS Y SALUD MENTAL

Casi 60% de los miembros de ABC son niños menores de edad de 18. Algunos de estos niños tienen problemas de salud mental o de comportamiento. Muchas veces ellos no están recibiendo el cuidado que necesitan. Algunas razones son:

• Padres/guardianes no

saben a quién llamar

- Proveedores de salud mental están ubicados muy lejos
- No pueden obtener citas después de la escuela o después de trabajo
- Puede haber listas largas para obtener un medicamento o cita psiquiatría

Queremos ayudarle a que sus niños reciban el cuidado que necesitan. Tenemos un equipo de gerentes de salud mental que puede ayudarle. Ellos pueden encontrar un proveedor cerca de usted. Llámenos al 303-751-9030 o 800-984-9133 (llamada gratuita).

SALGA AFUERA ESTE VERANO

Por Claudine McDonald, Directora de la Oficina de Miembros y Asuntos de Familia

Me encanta el verano. Me gusta el buen clima y los cielos azules de Colorado. Durante los meses de verano, los días están más largos, y podemos ir afuera más. Hay muchas cosas para hacer afuera. Me encanta ir a caminar con mi familia, y disfrutar los parques que esta ciudad ofrece.

Todos podemos ir afuera más este verano. ¡No tenemos que salir la ciudad! Denver tiene un gran sistema de parques. Con horas de

día más largos, no tenemos que preocuparnos sobre estar en el oscuro. A veces, solo voy a caminar en mi barrio.

También hay algunas cosas que debe hacer para estar seguro y saludable este verano. Temperaturas más calorosos significan que necesitamos tomar más agua para mantener nuestros cuerpos hidratados. Yo llevo una botella conmigo para recordarme de tomar más agua. Colorado

tiene rayos del sol muy dañosos, entonces también es importante poner bloqueador del son y gafas del sol para proteger su piel y los ojos del sol.

Asegúrese de reunirse con nosotros en nuestra próxima reunión Partnership el martes, el 9 de agosto. Atienda y darnos sus ideas y pensamientos sobre su experiencia como miembro de Access Behavioral Care. ¡Espero verles allí!

COLORADO

Colorado's Medicaid Program

FACILIDADES DE CORRECCIONES DE COMUNIDADES

Ahora Medicaid está disponible para personas que viven en facilidades de correcciones de comunidades. Estos también están llamados centros de reinserción. Si residentes cumplen el requisito de ingresos para Medicaid, están elegibles para servicios cubiertos por Medicaid. Todas las facilidades menos uno (Gateways: Through the Rockies in Colorado Springs) cumplen los estándares para sus residentes para ser elegible tal como ellos cumplen el requisito de ingreso. Residentes de los centros residenciales de reinserción federales no son elegibles para Medicaid porque su cuidado de salud puede ser cubierto por el Bureau of Prisons.

CAMBIO DE NOMBRE DE COLORADO MEDICAID

Colorado Medicaid cambio su nombre a Health First Colorado (el programa de Colorado Medicaid). Este cambio pasó el 27 de junio 2016. Mientras el nombre y la Mirada han cambiado, elegibilidad de los miembros, beneficios, y elección de los proveedores se quedan lo mismo. Viejas tarjetas de identificación del miembro todavía son válidas. Miembros no necesitan solicitar nuevas tarjetas. Nuevas tarjetas de identificación del miembro incluyen el nombre nuevo.

Visita HealthFirstColorado.com para más información.

MEMBER CRISIS LINE

877-560-4250 Usted puede hablar con un profesional de salud mental durante todo el día, todos los días. Esta llamada es gratis.

OMBUDSMAN FOR MEDICAID MANAGED CARE

Si usted tiene Medicaid o es un miembro de Access Behavioral Care, usted puede recibir ayuda gratis e independiente del Ombudsman for Medicaid Managed Care. Usted puede llamar para aprender sobre sus derechos y responsabilidades, o para obtener ayuda para encontrar un recurso por cuando usted no sabe a quién llamar.

Teléfono: 303-830-3560 o 877-435-7123 llamada gratuita (en español). TTY: 888-876-8864

Correo electrónico: help123@maximus.com

Sitio web: healthcolorado.org



ASISTA A LA PRÓXIMA REUNIÓN DE LA JUNTA ASESORA Y RECIBA \$10 EN CERTIFICADOS DE KING SOOPERS!

La reunión Partnership es para todos los miembros y sus familias. Usted puede compartir sus pensamientos e ideas y nosotros escuchamos. Juntos hacemos la diferencia.

AGOSTO GOVERNMENT OF THE PROPERTY OF THE PROPE

Holiday Inn Cherry Creek

455 S. Colorado Blvd.Denver, CO, 802462:00 pm a 4:00 pm

PRÓXIMA REUNIÓN:

Fecha: Martes, el 9 de agosto 2016

Hora: 2:00 pm - 4:00 pm

Lugar: Holiday Inn Cherry Creek 455 S. Colorado Blvd. Denver, CO 80246

AGENDA (Sujeto a cambiar):

- 2:00 Introducción y anuncios
- 2:15 Presentación de la Junta Consultiva
- 2:30 Elección de la Junta Consultiva
- 2:45 Invitado: Reyna Garcia, Sr. Directora de Servicio al cliente
- 3:30 Presentación de Quality (Calidad)
- 3:45 Anuncios y resultados de la elección
- 4:00 Terminamos

REGLAS DE LA REUNIÓN:

- La reunión empezará y terminará a tiempo
- Por favor no use teléfonos celulares durante la reunión Por favor comparte sus ideas y pensamientos
- Sea respetuoso a otros
- No hablar durante la reunión
- Por favor use el formulario para comentarios de miembros para dar comentarios

Si usted necesita un intérprete en la reunión de la junta asesora, por favor llame al 720-744-5610. Por favor llame 7 días antes de la reunión.

Si necesita información en inglés, llámenos al 303-751-9030 o 800-984-9133.