



P.O. Box 17580
Denver, CO 80217-0470

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DENVER, CO
PERMIT NO. 2111



Sign up today for our emails!
Get health and wellness tips
emailed to you every month!
Go to coaccess.com/email for
more information and to sign up.

**¡Inscríbese hoy para nuestros
correos electrónicos!**
Recibir mensajes de salud y
bienestar cada mes! Visite
coaccess.com/email para obtener
más información e inscribirse.

Connect with Us!
Have you found us on social media
yet? We are on Twitter, Facebook,
and YouTube.
Twitter: @coaccess
Facebook: /coloradoaccess
YouTube: Colorado Access

¡Conéctese con nosotros!
¿Ya nos ha encontrado en las redes
sociales? Estamos en Twitter,
Facebook y YouTube.
Twitter: @coaccess
Facebook: /coloradoaccess
YouTube: Colorado Access

Coronavirus (COVID-19) Awareness

For the latest information on COVID-19 in
Colorado, visit coaccess.com/covid19.

Conocimiento sobre el coronavirus (COVID-19)

Para ver la información más reciente sobre
la COVID-19 en Colorado, visite
coaccess.com/covid19.

ASTHMA pg 2

El asma pg 6

RECIPE pg 3

Receta pg 7

CARE COORDINATION SERVICES pg 4

Servicios de Coordinación
de Cuidado pg 8

COVID-19 pg 5

COVID-19 pg 9



The Regions newsletter
connects our members
with health information and
resources in their region
of Colorado.

El boletín Regions conecta
nuestros miembros con
información de salud y los
recursos en su región
de Colorado.

**Colorado Access is the
regional organization for those
with Health First Colorado
(Colorado's Medicaid Program)
in Adams, Arapahoe, Denver,
Douglas, and Elbert counties.*

**Colorado Access es la
organización regional para
miembros con Health First
Colorado (el programa
Medicaid de Colorado) en
los condados de Adams,
Arapahoe, Denver, Douglas,
y Elbert.*



4th Quarter



ASTHMA

Asthma is a condition where your airways narrow and swell. They may also produce extra mucus. This can make it hard to breathe. It may also make you cough or wheeze. Wheezing is when you make a whistling sound when you breathe out.

Asthma symptoms are different for different people. Some people only have symptoms at certain times, like during exercise. Others have symptoms all the time. Some symptoms are shortness of breath, coughing, or wheezing. Others are chest tightness or pain, or trouble sleeping caused by any other symptom.

In an asthma attack, the muscles around your airway narrow. This makes it hard to breathe. Severe asthma attacks can be life-threatening. There are a few signs of an asthma emergency, like shortness of breath or wheezing that gets

worse quickly. Another sign is if a quick-use inhaler does not help it get better.

There are many causes of asthma attacks. This includes dust, tobacco, and weather. Symptoms may be different for each person. If you have asthma, it's important to work with your doctor to create an asthma plan. If you don't have a doctor and need help finding one, call us at 866-833-5717. You can also find one online at coaccess.com.

An asthma plan can help control your symptoms. It can also help keep you from needing to go to the emergency room. Your plan may also help you notice things that make your symptoms worse. It should tell you what steps to take to control your asthma and what to do if you have symptoms.

If you are coughing or wheezing a lot and it lasts more than a few days, or if

you have any other signs of asthma, talk to your doctor. Early treatment can help you control symptoms. It may also prevent asthma attacks.



“An asthma plan can help control your symptoms.”

PRIOR AUTHORIZATION

Do you know what prior authorization means? It is also called pre-approval. This is when you get approval for services before you use them. Your doctor will get the pre-approval you need from us. Many physical health benefits, like prescription drugs, surgery, home health care, and others, need pre-approval. Some vision, dental, and behavioral health benefits also need pre-approval.



RECIPE

Baked Pumpkin Pie Oatmeal

Ingredients

- 1 15 oz. can pumpkin purée
- ½ cup brown sugar
- 2 large eggs
- ½ tbsp pumpkin pie spice
- ½ tsp salt
- ¾ tsp baking powder
- ½ tsp vanilla extract
- 1 ½ cups milk
- 2½ cups dry old-fashioned oats

Instructions

1. Preheat the oven to 375 degrees. In a large bowl, whisk together the pumpkin purée, brown sugar, eggs, vanilla, pumpkin pie spice, salt, and baking powder until smooth. Whisk in the milk.
2. Mix the dry oats into the pumpkin mixture.
3. Coat an 8 inch by 8 inch (or similar sized) baking dish with non-stick spray. Pour in the pumpkin oat mixture.
4. Bake in the preheated oven for 45 minutes. Or until the center no longer looks wet and the edges are lightly golden brown.
5. Serve hot right out of the oven. Or refrigerate until ready to serve. Can be eaten cold or reheated. Top with milk, maple syrup, whipped cream, or nuts.

Source: budgetbytes.com/baked-pumpkin-pie-oatmeal/

CARE COORDINATION SERVICES

We can help you live a healthy life. Our care coordinators are trained experts who understand many health issues. They can help you:

- Understand your benefits.
- Get the behavioral or physical health care services you need.
- Coordinate communication between your different doctors.
- Get home after a hospital stay. This means things like understanding discharge instructions, getting referrals, making a care plan, and more.

Call us today and find out more ways our care coordinators can assist you! Call us at **866-833-5717**. We are here for you Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



COVID-19

COVID-19 Information

We have canceled all in-person appointments until further notice. We are also not taking any walk-in appointments. But we can help you if you need it. Call us at **800-511-5010** or email us at **customer.service@coaccess.com**.

If You or Someone You Know Might Be Sick

Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at **covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/**. If you feel you have symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if testing is needed.

If you do not have a doctor and need help finding one, call us at 866-833-5717.

Please visit our website at **coaccess.com/covid19** for more information and resources.

Important Contact Information

Colorado Crisis Services

If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24 hours a day, seven days a week.

CO-HELP (Colorado's call line for COVID-19)

- Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general answers in multiple languages.
- Email **cohelf@rmpdc.org** for general answers in English.
- CO-HELP **cannot** recommend testing or give you testing results. They **cannot** give medical advice. They **cannot** help with prescriptions.

National Domestic Violence Hotline

- Call **800-799-7233**
- Text LOVEIS to **22522**
- Visit **thehotline.org**

MEMBER ADVISORY COUNCIL



Join our Member Advisory Council (MAC) and share your ideas to help influence Colorado's health systems! Provide guidance on how to improve health, access, cost, member and provider satisfaction. If you:

- Can commit to regularly scheduled meetings
- Are part of our member network
- Receive benefits and services from Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program), or are a family member or caregiver of someone receiving benefits and services
- Are comfortable speaking for your community or groups that you belong to

If you are or someone you know is interested in being part of a council, apply now! Visit **coaccess.com/getinvolved/** to apply. If you have any questions, please contact us at **getinvolved@coaccess.com**.

CELEBRATING 25 YEARS OF CARING

This year, we're celebrating 25 years of caring for you and your health. Our mission has always focused on access to quality, affordable care. We're building healthy communities. We're doing this by providing the care you want. We have been here as a trusted source for 25 years. And we'll continue to be here for you, our members.



EL ASMA

El asma es una afección en que las vías respiratorias se estrechan y se hinchan. También puede producir mucosidades adicionales. Esto puede dificultar la respiración. También puede hacerle toser tener resuello, emitir “pitos” al respirar.

Los síntomas del asma son diferentes para diferentes personas. Algunas personas solo presentan síntomas en determinados momentos, como durante el ejercicio. Otros tienen síntomas todo el tiempo. Algunos síntomas son dificultad para respirar, tos o resuello. Otros son opresión en el pecho o dolor, o problemas para dormir causados por cualquier otro síntoma.

En un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se estrechan. Esto dificulta la respiración. Los ataques de asma graves pueden poner en peligro la vida. Hay algunos signos

de crisis asmática, como dificultad para respirar o resuello que empeoran rápidamente. Otro signo es si un inhalador de uso rápido no lo ayuda.

Hay muchas causas de ataques de asma. Esto incluye el polvo, tabaco y el clima. Los síntomas pueden ser diferentes para cada persona. Si tiene asma, es importante trabajar con su médico para crear un plan para el asma. Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717. También puede encontrar uno en línea en coaccess.com.

Un plan para el asma puede ayudar a controlar sus síntomas. También puede ayudarle a evitar que tenga que ir a la sala de emergencias. Su plan también puede ayudarle a notar cosas que empeoran sus síntomas. Debería decirle qué pasos tomar para controlar su asma y qué hacer si tiene síntomas.

Si tiene mucho tos o resuello durante más de unos pocos días, o si tiene otros signos de asma, hable con su médico. El tratamiento temprano puede ayudarlo a controlar los síntomas. También puede prevenir los ataques de asma.



“Un plan para el asma puede ayudar a controlar sus síntomas.”

AUTORIZACIÓN PREVIA

¿Sabe qué significa la autorización previa? También se llama preaprobación. Esto es cuando obtiene la aprobación de los servicios ante de usarlos. Su médico obtendrá la aprobación previa que necesita de nosotros. Muchos beneficios de salud física, como medicamentos recetados, cirugía, atención médica domiciliaria y otros, necesitan aprobación previa. Algunos beneficios de salud de la vista, dentales y la salud del comportamiento también necesitan aprobación previa.



RECETA

Pastel De Calabaza con Avena Al Horno

Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza
- ½ taza de azúcar morena
- 2 huevos grandes
- ½ cucharada de especias de calabaza
- ½ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de leche
- 2 ½ tazas de avena seca

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados. En un tazón grande, mezcle el puré de calabaza, el azúcar morena, los huevos, la vainilla, las especias de calabaza, la sal y el polvo de hornear hasta que quede suave. Batir la leche.
2. Mezcle la avena seca con la mezcla de calabaza.
3. Cubra un sartén del horno de 8 por 8 pulgadas (o tamaño similar) con espray antiadherente. Llene el sartén con la mezcla de calabaza.
4. Hornee en el horno precalentado por 45 minutos. O hasta que el centro ya no se vea húmedo y los bordes estén ligeramente dorados.
5. Sirva caliente recién salido del horno. O refrigere hasta que esté listo para server. Se puede comer frío o recalentado. Cubierta con leche, jarabe de arce, crema batida o nueces.

Fuente: budgetbytes.com/baked-pumpkin-pie-oatmeal/

SERVICIOS DE COORDINACIÓN DE CUIDADO

Podemos ayudarle vivir una vida saludable. Nuestros coordinadores de cuidado son expertos capacitados que comprenden muchos problemas de salud. Ellos le pueden ayudar:

- Comprenda sus beneficios.
- Obtener los servicios de cuidado de la salud física o del comportamiento que necesita.
- Coordinar la comunicación entre sus diferentes médicos.
- Regrese a casa después de una hospitalización. Esto significa cosas como entender las instrucciones de descarga, obtener referencias, hacer un plan de cuidado y más.

¡Llámenos hoy y descubra más formas en que nuestros coordinadores de cuidado pueden ayudarle! Llámanos al **866-833-5717**. Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS



Únase a nuestro Consejo asesor de miembros (MAC) y comparta sus ideas para ayudar a influir en los sistemas de salud de Colorado. Aporte ideas sobre cómo mejorar la salud, el acceso, los costos y la satisfacción de los miembros y los proveedores. Si usted:

- Puede comprometerse a asistir a reuniones regulares programadas
- Forma parte de nuestra red de miembros
- Recibe beneficios y servicios de Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) o es familiar o cuidador de alguien que recibe beneficios y servicios
- Le gusta hablar en nombre de su comunidad o frente a grupos a los que pertenece

Si usted o alguien a quien conoce le interesaría formar parte de un consejo, ¡presente su solicitud hoy mismo! Visite coaccess.com/getinvolved para enviar una solicitud. Si tiene alguna pregunta, comuníquese en getinvolved@coaccess.com.



CELEBRAMOS
25 YEARS
OF CARING

Este año, celebramos 25 años cuidando de usted y de su salud. Nuestra misión siempre se ha enfocado en dar acceso a una atención médica de calidad y a un costo asequible. Estamos construyendo comunidades saludables. Estamos haciendo esto al ofrecer la atención médica que usted desea. Hemos sido una fuente confiable durante 25 años. Y seguiremos estado aquí para ustedes, nuestros miembros.

Información sobre COVID-19

Hemos cancelado todas las citas en persona hasta nuevo aviso. Tampoco estamos tomando ninguna cita a pie. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a customer.service@coaccess.com.

Si usted o alguien que conoce podría estar enfermo

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos síntomas de COVID-19. Lea más acerca de los síntomas de COVID-19 en covid19.colorado.gov/covid19-symptoms. Si siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Pueden ayudarle a decidir si se necesitan pruebas.

Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717.

Visite nuestro sitio web en coaccess.com/covid19 para obtener más información y recursos.

Contactos Importantes

Colorado Crisis Services

Si usted es o alguien que conoce está experimentando una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto a TALK to **38255**. Los consejeros están disponibles a las 24 horas del día, los siete días de la semana.

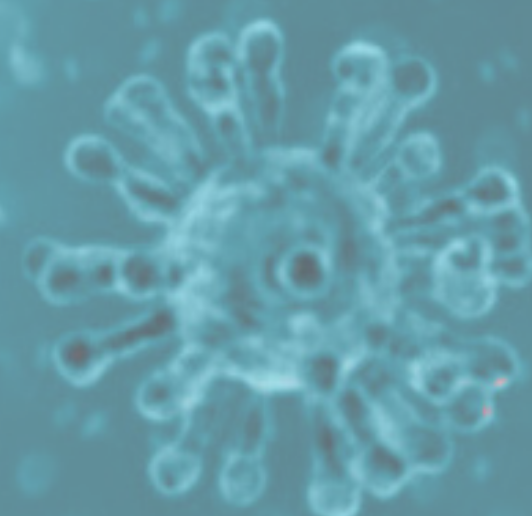
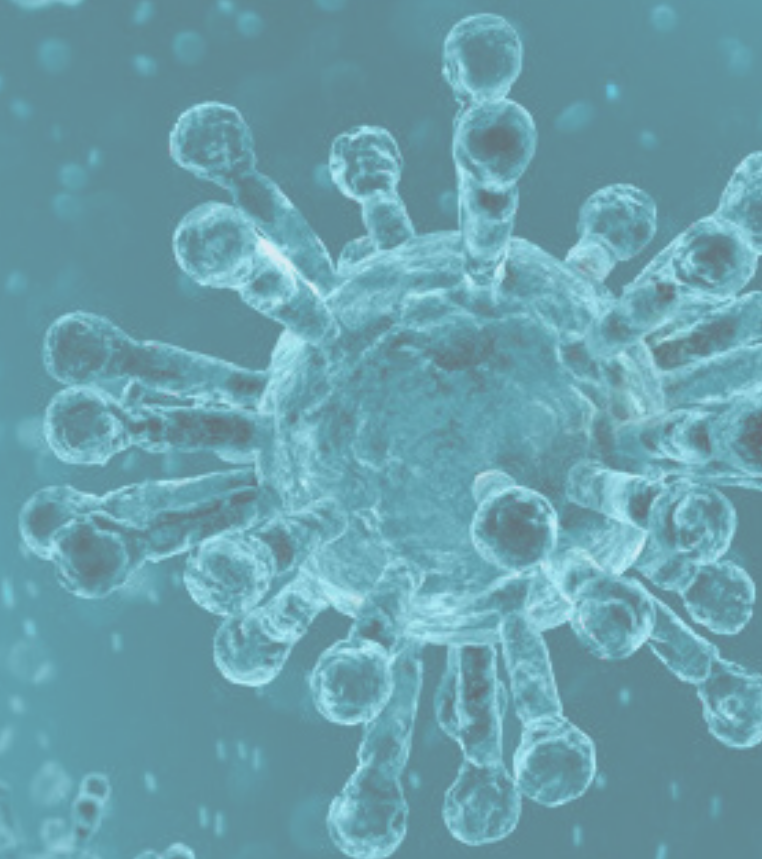
CO-HELP (La línea de información de Colorado sobre COVID-19)

- Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para información general en varios idiomas.
- Correo electrónico cohelpp@rmpdc.org para respuestas generales en inglés.
- CO-HELP **no puede** recomendar pruebas o darle resultados de pruebas. **No pueden** dar consejo médico. **No pueden** ayudar con las recetas.

National Domestic Violence Hotline

- Llame **800-799-7233**
- Texto LOVEIS to **22522**
- Visite thehotline.org

COVID-19



RESOURCES

Frequently Used Phone Numbers

Adams, Arapahoe, Douglas and Elbert counties: **855-267-2095** (toll free)
Denver county: **855-384-7926** (toll free)
TTY: **888-803-4494** (toll free)

Nurse Advice Line

Nurses are available 24/7 to give free medical information and advice.
Call **800-283-3221**.

Crisis Help

If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24/7.

Find a Provider

To find a Colorado Access provider near you, visit coadirectory.info/search-member. Our online provider directory tool can also tell you:

- Which providers are in your area
- The languages spoken, other than English, by the provider
- Which providers are accepting new patients (call the provider to make sure)

Helpful Resources

800-511-5010
customer.service@coaccess.com

Números de Teléfono Frecuentemente Usados

Los condados de Adams, Arapahoe, Douglas y Elbert: **855-267-2095** (llamada gratis)
El condado de Denver: **855-384-7926** (llamada gratis)
TTY: **888-803-4494** (llamada gratis)

Línea de Consejos de un Enfermera

Enfermeras están disponibles 24/7 para dar información médica y consejos gratis. Llame al **800-283-3221**.

Ayuda de Crisis

Si usted es o alguien que conoce está experimentando una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto a TALK to **38255**. Consejeros están disponibles 24/7.

Encuentre un Proveedor

Para encontrar un proveedor de Colorado Access cerca de usted, visite [al coadirectory.info/search-member](https://coadirectory.info/search-member).

Nuestra herramienta de directorio de proveedores en línea también puede decirle:

- Cuáles son los proveedores en su área
- Los idiomas que habla, aparte de inglés, el proveedor
- Cuáles son los proveedores que están aceptando nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)

Recursos Útiles

800-511-5010
customer.service@coaccess.com

Rights and Responsibilities

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! Find them at coaccess.com/members/services/rights.

Ombudsman

If you have Health First Colorado, you can get free and independent help from the Ombudsman for Managed Care. You can call to learn about your rights and responsibilities, or get help finding a resource for when you are not sure who to call. Phone: **303-830-3560** or **877-435-7123** toll free (en español)
TTY: **888-876-8864**
Email: help123@maximus.com

Member Handbook

Do you know all of the benefits you have as a member? You can find your member handbook at coaccess.com/members/care or call **800-511-5010**.

Advance Directives

Colorado law says you have the right to choose medical treatment. You can speak for yourself if you are able. Or, you may choose someone to make the decision for you. Learn more at coaccess.com/members/services.

Grievances and Appeals

We want to make sure you get the best care possible. However, when things aren't right, you have a right to complain. Find more info at coaccess.com/members/services/grievances. You can also call us at **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Some Colorado Access members are also enrolled in Denver Health Medicaid Choice. For these members, Denver Health Medicaid Choice manages physical health benefits and Colorado Access manages behavioral health benefits. Find more information at coaccess.com/dhmp.

Derechos y Responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de que usted sabe lo que son! Encuéntralos al coaccess.com/members/services/rights.

Ombudsman

Si tiene Health First Colorado, usted puede recibir ayuda gratis e independiente del Ombudsman for Managed Care. Usted puede llamar para aprender sobre sus derechos y responsabilidades, u obtenga ayuda de encontrar un recurso cuando no está seguro quien debe llamar. Teléfono: **303-830-3560** o **877-435-7123** llamada gratis (en español)
TTY: **888-876-8864**
Correo electrónico: help123@maximus.com

Manual de los Miembros

¿Sabe usted todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar su manual de los miembros al coaccess.com/members/care o llame al **800-511-5010**.

Directivas Anticipadas

La ley de Colorado dice que usted tiene el derecho de elegir tratamiento médico. Usted puede hablar por sí mismo si puede. O puede elegir alguien para tomar decisiones en su lugar. Aprender más al coaccess.com/members/services.

Quejas y Apelaciones

Queremos asegurarnos de que usted reciba el mejor cuidado posible. Sin embargo, cuando las cosas no están bien, tiene el derecho de quejarse. Encuentre más información al coaccess.com/members/services/grievances. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Algunos miembros de Colorado Access también están inscritos en Denver Health Medicaid Choice. Para estos miembros, Denver Health Medicaid Choice administra los beneficios de salud física y Colorado Access administra los beneficios de salud del comportamiento. Encuentre más información en coaccess.com/dhmp.

