

LIVE HEALTHY!



FALL 2018



STEWARD HEALTH CHOICE ARIZONA - NEW NAME, SAME GREAT CARE!

Starting on October 1, 2018 Health Choice Arizona and Health Choice Integrated Care will become Steward Health Choice Arizona. As a member you will be able to receive your services from one plan, instead of two. You will also receive a new ID card in late September. Watch your mail for your new member ID card. Steward Health Choice Arizona will be in the following counties:

CENTRAL ARIZONA

- Maricopa
- Gila
- Pinal

NORTHERN ARIZONA

- Yavapai
- Coconino
- Apache
- Navajo
- Mohave

Mind and body go together and it's important to get the right care at the right time. Visit our website at StewardHealthChoiceAZ.com or call 1-800-322-8670 to learn more.

DIABETES

November is American Diabetes month, use this month to help spread awareness for one of the leading causes of disability in the United States. More than 30 million people in America are living with diabetes, and a large number of Americans are at high risk for developing type 2 diabetes.

There are a few healthy changes people can make to help lower their risk for diabetes, including:

- Eating a healthy diet
- Being physically active every day
- Maintaining a healthy weight

Speak with your doctor today and ask if diabetic screenings are right for you.

Source: hhs.gov

MEMBER SERVICES

Do you have questions about your health care, health plan or doctor? Call member services today to get your answers! If you have any questions about your health, member services is available Monday – Friday 6 a.m. – 6 p.m., except holidays 1-800-322-8670 (TTY 711).

GET YOUR FLU SHOT

Protect yourself from serious illness this year by getting the flu shot. Influenza is a serious disease that can lead to hospitalization or even become life-threatening. After you get the vaccine, it takes about two weeks for your body to develop protection against the flu.

Pay attention to the warning signs! A few common symptoms include:

- Muscle or body aches
- Coughing
- Sore throat
- Fever of 100 degrees or higher

Flu vaccinations are especially important for older adults

because they are at higher risk of influenza complications. If you haven't had your flu shot yet, make your appointment today!

Health Choice wants all members to receive a flu vaccine. You can access vaccines through your medical provider and for members 19 or older, Health Choice network pharmacies can give you a flu vaccine.

Please check with your local pharmacy and pharmacist to see if they can give you the flu vaccine. If you have any questions, please call HCA Member Services at 1-800-322-8670 (TTY 711).

SEEING YOUR PCP VS. URGENT CARE

Do you know when you should see your primary care doctor (PCP)? Do you know when you should go to urgent care? When sickness, pain or injury happens, it can be hard to know where to go to get the help you need. Sometimes people have trouble deciding when it's the right time to visit their primary care doctor or visit an urgent care office. Here's a few tips to help figure out which is right for you.

VISIT YOUR PRIMARY CARE PHYSICIAN FOR:

- Annual Wellness visits
- Health Screenings
- Routine health visits

YOU CAN GO TO AN URGENT CARE FACILITY FOR THINGS LIKE:

- Common cold, flu symptoms or a sore throat
- Earache or toothache
- Back strain or migraine headaches

If you have questions about which provider to see, call our 24/7 Nurse Advice Line at 1-888-354-9006

Source: cdc.gov

NURSE ADVICE LINE

Did you know as a Health Choice Arizona member you can call our Nurse Advice Line 24 hours a day, 7 days a week?

Our nurses can talk to you about symptoms and answer questions you have about your health. They can also help you determine if

you should go to the doctor. Our nurses can also help you understand your medications.

Our caring medical team is here to help you understand the type of care you need. Call us anytime at 1-888-354-9006.

BEHAVIORAL HEALTH SERVICES

If you need help with a behavioral health or substance abuse problem you can get counseling, psychiatric medication and supportive services through a contracted Health Choice behavioral health provider. Services are available to all Health Choice members (adults, children and families). There are many causes of behavioral health problems:

- Any type of stress
- Work
- Loss of a loved one
- And/or alcohol and drugs

These issues can affect anybody. Getting help can change your thoughts, feelings, actions and make your life better with support and treatment.

Call us if you need help finding a behavioral health provider or getting services. Health Choice also has experienced behavioral health case managers that can help you.

If you or someone you know are in a crisis or need urgent behavioral health services, crisis lines are available 24 hours a day, 7 days a week.

NATIONAL 24-HOUR CRISIS HOTLINES:

- National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-TALK (8255)
- National Substance Use Disorder Issues Referral and Treatment Hotline 1-800-662-HELP (4357)

ASTHMA

Are you in control of your asthma? Asthma is a disease that affects the lungs, causing wheezing, chest tightness, coughing and difficulty breathing. For those living with asthma, it is important to learn how to control their asthma to help prevent attacks. An asthma attack happens in your body's airways. During an attack, the sides of the airways in your lungs swell, causing the airways to shrink.

A few ways that you can help prevent an asthma attack at home include:

- Keeping living spaces free from dust
- Removing mold or dampness
- Avoiding second hand smoke

Being able to identify asthma triggers can also help keep you from having an asthma attack. Ask your doctor about getting an allergy test. An allergy test will help identify what causes your specific asthma attacks and help your doctor with the best plan of action for you.

Source: *cdc.gov*

CRISIS HOTLINES BY COUNTY:

Maricopa County	1-800-631-1314 or 602-222-9444
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Yavapai	1-877-756-4090
Pima, Pinal, Cochise, Greenlee, La Paz, Santa Cruz, Yuma	1-866-495-6735



Health Choice Arizona

410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

800-322-8670 (TTY 711)

6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

ARIZONA COALITION FOR MILITARY FAMILIES

Are you a member of the military or a family member of someone who serves? The Arizona Coalition for Military Families is a valuable resource for those who are currently serving, or veterans and their families. Their focus is on building Arizona's ability to provide support and care for military members and their families.

Learn more at <http://arizonacoalition.org/about-acmf/>



Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call 800-322-8670 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 800-322-8670 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin:

Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíłnih 800-322-8670 (TTY: 711.)



STEWARD HEALTH CHOICE ARIZONA: UN NOMBRE NUEVO, LA MISMA ATENCIÓN EXCELENTE

A partir del 1 de octubre de 2018, Health Choice Arizona (HCA) y Health Choice Integrated Care serán Steward Health Choice Arizona. Como miembro, usted recibirá los servicios de un plan, en lugar de dos. También recibirá una tarjeta de identificación nueva a finales de septiembre. Esté atento a la llegada de la tarjeta de identificación de miembro nueva por correo. Steward Health Choice Arizona funcionará en los siguientes condados:

CENTRO DE ARIZONA

- Maricopa
- Gila
- Pinal

NORTE DE ARIZONA

- Yavapai
- Coconino
- Apache
- Navajo
- Mohave

El cuerpo y la mente son uno, y es fundamental obtener la atención correcta en el momento indicado. Visite nuestro sitio web StewardHealthChoiceAZ.com o llame al 1-800-322-8670 para obtener más información.

DIABETES

En los Estados Unidos, noviembre es el mes de la diabetes; dedique este mes a ayudar a fomentar la concientización sobre una de las principales causas de discapacidad en el país. Más de 30 millones de personas en los Estados Unidos viven con diabetes, y una gran cantidad de estadounidenses tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Se pueden realizar algunos cambios saludables para ayudar a disminuir el riesgo de diabetes, entre los que se incluyen los siguientes:

- Seguir una dieta saludable
- Realizar actividad física todos los días
- Mantener un peso saludable

Hable con su médico hoy y pregúntele si le conviene a usted hacerse pruebas para la detección de la diabetes.

Fuente: hhs.gov

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE

Colóquese la vacuna contra la gripe y protéjase de enfermedades graves este año. La gripe es una enfermedad grave que puede llevar a la hospitalización e incluso ser potencialmente mortal. Una vez que se vacune, el cuerpo demorará alrededor de dos semanas en generar la protección contra la gripe.

¡Preste atención a los signos de advertencia! Algunos síntomas comunes incluyen los siguientes:

- Dolores musculares o corporales
- Tos
- Dolor de garganta
- Fiebre de 100 grados o más

La vacuna contra la gripe es particularmente importante en los adultos mayores debido

a que tienen mayor riesgo de complicaciones. Si todavía no se ha puesto la vacuna contra la gripe, ¡solicite una cita hoy mismo!

Health Choice desea que todos los miembros reciban la vacuna contra la gripe. Puede acceder a la vacuna a través de su proveedor médico, y los miembros de 19 años o más pueden obtenerla en farmacias de la red Health Choice.

Consulte con el farmacéutico y la farmacia locales si puede colocarse la vacuna contra la gripe allí. Si tiene preguntas, llame a los servicios para miembros de HCA al 1-800-322-8670 (TTY 711).

Fuente: cdc.gov

MÉDICO DE CABECERA O ATENCIÓN DE URGENCIAS

¿Sabe en qué situaciones debe acudir a su médico de cabecera (PCP)? ¿Y cuándo debe recibir atención de urgencias? Cuando se enferma, tiene dolor o se lastima, puede resultar difícil saber a dónde ir para obtener la ayuda que necesita. A veces, las personas tienen problemas para decidir si es adecuado visitar a su médico de cabecera o ir a un consultorio de atención de urgencias. A continuación, encontrará algunos consejos que lo ayudarán a decidir qué le conviene.

VISITE A SU MÉDICO DE CABECERA EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- Visitas de bienestar anuales
- Pruebas médicas preventivas
- Visitas de salud de rutina

DIRÍJASE A UNA SALA DE ATENCIÓN DE URGENCIAS EN CASOS COMO LOS SIGUIENTES:

- Resfrío común, síntomas de gripe o dolor de garganta
- Dolor de oídos o de muelas
- Lesión en la espalda o jaquecas

Si tiene preguntas acerca de a qué proveedor consultar, llame a nuestra Línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-354-9006.

SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Si necesita ayuda con un problema de salud del comportamiento o de abuso de sustancias, puede obtener asesoramiento, psicofármacos y servicios de apoyo a través de un proveedor de servicios de salud del comportamiento de Health Choice contratado. Los servicios están disponibles para todos los miembros de Health Choice (adultos, niños y familias). Los problemas de salud del comportamiento surgen por diversas razones:

- Cualquier tipo de estrés
- Trabajo
- Pérdida de un ser querido
- O alcohol y drogas

Estas cuestiones pueden afectar a cualquiera. Con ayuda, es posible modificar sus pensamientos, sentimientos y acciones, y mejorar su vida gracias al apoyo y al tratamiento.

Llámenos si necesita ayuda para encontrar un proveedor de servicios de salud del comportamiento o para obtener servicios. Health Choice también cuenta con coordinadores de casos de salud del comportamiento experimentados que pueden ayudarlo.

Si usted o alguien a quien conoce está en crisis o necesita servicios de urgencia de salud del comportamiento, las líneas para casos de crisis se encuentran disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

LÍNEAS DIRECTAS NACIONALES DISPONIBLES LAS 24 HORAS PARA CASOS DE CRISIS:

- Red Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255)
- National Substance Use Disorder Issues Referral and Treatment Hotline 1-800-662-HELP (4357)

ASMA

¿Tiene su asma bajo control? El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y causa sibilancias, opresión en el pecho, tos y dificultad para respirar. Es muy importante que aquellos que viven con esta enfermedad aprendan a controlarla para ayudar a evitar ataques. Un ataque de asma ocurre en las vías respiratorias del cuerpo. Durante un ataque, las paredes de las vías respiratorias de los pulmones se hinchan, lo que hace que las vías respiratorias se contraigan.

Algunas maneras en las que usted puede ayudar a evitar un ataque de asma en casa incluyen las siguientes:

- Mantener libres de polvo los espacios donde vive
- Eliminar el moho o la humedad
- Evitar el humo del tabaco ajeno

Ser capaz de identificar los desencadenantes del asma también le puede ayudar a evitar tener un ataque de asma. Pida a su médico que le haga una prueba de alergia. Una prueba de alergia ayudará a identificar las causas específicas de sus ataques de asma, y ayudará a su médico a diseñar el mejor plan de acción para usted.

Fuente: cdc.gov

LÍNEAS DIRECTAS PARA CASOS DE CRISIS POR CONDADO

Condado de Maricopa	1-800-631-1314 or 602-222-9444
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Yavapai	1-877-756-4090
Pima, Pinal, Cochise, Greenlee, La Paz, Santa Cruz, Yuma	1-866-495-6735

SERVICIOS PARA MIEMBROS

¿Tiene preguntas sobre su atención sanitaria, su plan de asistencia médica o su médico? Llame a servicios para miembros hoy mismo y obtenga respuestas. Si tiene

preguntas sobre su salud, la línea de servicios para miembros 1-800-322-8670 (TTY 711) se encuentra disponible de lunes a viernes, de 6 a. m. a 6 p. m., excepto feriados.



Health Choice Arizona
410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com
800-322-8670 (TTY 711)
6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

ARIZONA COALITION FOR MILITARY FAMILIES

¿Usted es militar o familiar de alguien que pertenezca a las fuerzas armadas? La Arizona Coalition for Military Families es un recurso valioso para los miembros activos o los veteranos y sus familias. Su objetivo es mejorar la capacidad de Arizona para proporcionar apoyo y atención a los miembros de las fuerzas armadas y sus familias.

Más información en <http://arizonacoalition.org/about-acmf/>



LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA

¿Sabía que como miembro de Health Choice Arizona tiene acceso a una Línea de consejos de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana?

Nuestros enfermeros pueden brindarle información sobre los síntomas y responder sus preguntas sobre la salud. También pueden ayudarlo a determinar

si debería ir al médico. Nuestros enfermeros también pueden ayudarlo a comprender los medicamentos que toma.

Nuestro equipo de cuidados médicos está aquí para ayudarlo a entender el tipo de atención que necesita. Llámenos en cualquier momento al 1-888-354-9006.

Health Choice Arizona cumple con las leyes de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-322-8670 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-322-8670 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíłnih 800-322-8670 (TTY: 711.)