



MARICOPA
HEALTH PLAN

Count on us to care.

managed by



House Call

Volume 10, Number 3

A newsletter for the Members and Friends of Maricopa Health Plan

Fall 2008

I would like to welcome all of our new members to Maricopa Health Plan (MHP). I would also like to thank all the loyal members who have been with MHP for so many years.

MHP is dedicated to customer service. We have a large staff of bilingual customer service representatives and nurses here to make sure you get the care you need. It is our goal to be the easiest health plan for you to work with.

We have a variety of health and wellness programs designed to make sure you are getting the care you need when you need it. Our team of nurses are also here to help you manage any health problems you may have. We have a large network of doctors who put your health care needs first.

If there is anything we can do to help you, please feel free to contact our Member Services Department at 1-800-582-8686. You can also visit our website at www.mhpaz.com

Again, thank you for choosing and welcome to Maricopa Health Plan.



Yo deseo darle la bienvenida a nuestros nuevos miembros de Maricopa Health Plan (MHP). También me gustaría agradecerle el patrocinio a nuestros leales miembros quienes han estado con MHP por tantos años.

MHP está dedicado a servicios al consumidor. Tenemos un gran número de representantes de servicios al consumidor y enfermeros bilingües que son parte de nuestro personal para garantizar que usted recibe la atención que necesita. Nuestra meta es ser el plan de salud más fácil con el cual trabajar.

Tenemos una variedad de programas de salud y bienestar diseñados para garantizar que usted está recibiendo los servicios y la atención que usted necesita cuando los necesite. Nuestro equipo de enfermería también está aquí para ayudarle a manejar cualquier problema de salud que usted tenga. Tenemos una red de médicos que ponen sus necesidades de salud ante todo.

Si podemos hacer cualquier cosa para ayudarlo, no dude en comunicarse con el departamento de Servicios para Miembros al Tel. 1-800-582-8686. Usted también puede visitar nuestra página en la web, www.mhpaz.com

Nuevamente bienvenidos y muchas gracias por seleccionar a Maricopa Health Plan.

Kathleen Oestreich
CEO / Directora Ejecutiva

Prostate Cancer

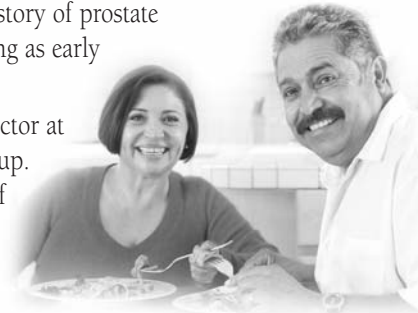
“Prostate cancer is the second most common type of cancer among men in this country. Only skin cancer is more common. Out of every three men who are diagnosed with cancer each year, one is diagnosed with prostate cancer.”

(National Cancer Institute)

The chance of getting prostate cancer is linked to diet, lifestyle, where you live and family history. While you cannot change family history, you can have a healthy diet. An exercise program can also help lower your chances of getting this cancer. Make sure to talk with your doctor before you start any diet or exercise plan. Ask about more things you can do to help lower your risk.

If you are 50 years of age or older, you could talk to your doctor about having tests to look for prostate cancer. He can tell you about the benefits and risks of testing. Then you can choose whether or not to have tests. If you are African American or have a family history of prostate cancer, you could begin testing as early as age 40.

All men should see their doctor at least once a year for a check-up. Call Member Services today if you need help making an appointment. The number is 1-800-582-8686.



Próstata Cáncer

“El cáncer de la próstata es el segundo más común tipo de cáncer entre los hombres en este país. Sólo el cáncer de la piel es más común. De cada tres hombres que son diagnosticados con cáncer cada año, uno es diagnosticado con cáncer de la próstata.”

(National Cancer Institute)

El riesgo de contraer cáncer de la próstata se relaciona con la dieta, el estilo de vida, dónde usted vive y su historial de familia. Mientras que no podemos cambiar nuestros antecedentes familiares, sí podemos tener una dieta saludable. Un programa de ejercicios también puede ayudar a reducir el riesgo de contraer este cáncer. Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar cualquier dieta o plan de ejercicios. Pregunte sobre las cosas que puede hacer para reducir su riesgo.

Si usted tiene 50 o más años de edad, usted puede hablar con su médico acerca de hacerse pruebas para detectar el cáncer de la próstata. Él o ella pueden comunicarle los beneficios y riesgos de la prueba. Entonces, usted puede elegir si desea hacerse la prueba o no. Si usted es afroamericano o tiene un historial de cáncer de la próstata, usted debe comenzar a examinarse después de los 40 años de edad.

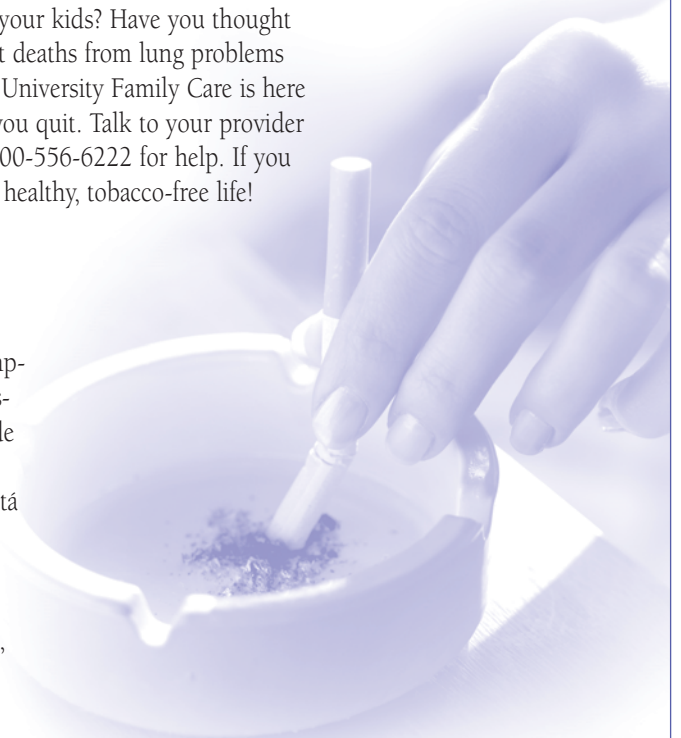
Todos los hombres deben ver a un médico por lo menos una vez al año para un chequeo general. El Dpto. de Servicios para Miembros puede ayudarle a hacer una cita. El número de teléfono es 1-800-582-8686.

Quitting Tobacco

Do you want to improve your health? Save money? Set a good example for your kids? Have you thought about quitting tobacco? Smokers are more likely to die of a heart attack. Most deaths from lung problems are caused by tobacco. Don't let this happen to you. Now is the time to quit. University Family Care is here to help. As of October 1, 2008, medicines and support are available to help you quit. Talk to your provider to see if you can use a medicine to help you quit. Contact the ASHline at 1-800-556-6222 for help. If you need more information, call Member Services at 1-800-582-8686. Here's to a healthy, tobacco-free life!

Deje el Uso de Tabaco

¿Desea mejorar su salud? ¿Desea ahorrar dinero? ¿Desea darle un buen ejemplo a sus hijos? ¿Ha pensado dejar de usar tabaco? Los fumadores están predispuestos a morir de un ataque al corazón. La mayoría de las muertes a causa de problemas en los pulmones son causadas por el tabaco. No deje que esto le pase a usted. Ahora es el momento de cesar el uso. University Family Care está aquí para ayudar. A partir del 1 de octubre de 2008, medicamentos y apoyo estarán disponibles para ayudarlo a cesar. Hable con su proveedor para ver si usted puede tomar medicamentos para ayudarlo a parar. Para asistencia, comuníquese con ASHline al Tel. 1-800-556-6222. Si desea más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al Tel. 1-800-582-8686. ¡Brindemos por una vida saludable y libre de tabaco!



Translation Services

It is important for you to know what is going on with your health. If you need a translator for an appointment, we will get one for you. Please call Member Services at least 5 days before your appointment to get help with a translator 1-800-582-8686.

Servicios de Traducción e Interpretación

Es importante que usted sepa lo que está sucediendo con su salud. Si usted necesita un intérprete para su cita, nosotros obtendremos uno para usted. Comuníquese con Servicios para Miembros al Tel. 1-800-582-8686 por lo menos cinco (5) días antes de la cita para obtener asistencia con un intérprete.

The Arizona Children's Center at Maricopa Medical Center We're Here to Help You!

The Arizona Children's Center at Maricopa Medical Center and our Maricopa Integrated Health Care System Family Health Centers are here to help if you are pregnant or think you may be pregnant. We want to take care of you and your baby throughout your pregnancy and after your baby is born. We offer a tour of our labor and delivery department and a gift bag for new moms! We will bring you more detailed information on our services in future newsletters. In the meantime should you have more questions....

Contact one of our Community Member Representatives at 602-344-1776.

You can also find out more about our program by contacting any one of our Family Health Center locations (listed below) during regular business hours:

Avondale FHC

950 E. Van Buren
Avondale 85323
Phone: 623-344-6800

Chandler FHC

811 S. Hamilton
Chandler 85225
Phone: 480-344-6100

El Mirage FHC

12428 W. Thunderbird
El Mirage 85335
Phone: 623-344-6500

Glendale FHC

5141 W. Lamar
Glendale 85301
Phone: 623-344-6700

Guadalupe FHC

5825 E. Calle Guadalupe
Guadalupe 85283
Phone: 480-344-6000

Maryvale FHC

4011 N. 51st Ave.
Phoenix 85031
Phone: 623-344-6900

Mesa FHC

59 S. Hibbert
Mesa 85210
Phone: 480-344-6200

7th Avenue FHC

1205 S. 7th Ave.
Phoenix 85007
Phone: 602-344-6600

South Central FHC

33 W. Tamarisk
Phoenix 85041
Phone: 602-344-6400

Sunnyslope FHC

934 W. Hatcher
Phoenix 85021
Phone: 602-344-6300



Counseling

Do you need to talk to someone? You can talk to your doctor or call Shawnee, the Behavioral Health Coordinator at 520-322-6588.

Consejería

¿Necesita hablar con alguien? Usted puede llamar a su médico o puede llamar a Shawnee, el coordinador de salud conductual al Tel. 520-322-6588.

The Arizona Children's Center at Maricopa Medical Center

¡Estamos aquí para ayudarlos!

The Arizona Children's Center del Maricopa Medical Center y los centros de salud de Maricopa Integrated Health Care System Family Health Centers están aquí para ayudar si usted está embarazada o cree que está embarazada. Queremos atenderla a usted y a su bebé a través de su embarazo y después que su bebé haya nacido. Nosotros ofrecemos un recorrido de nuestro departamento de trabajo de parto y parto ¡y una bolsa de regalo para las nuevas mamás! Le enviaremos más información detallada de nuestros servicios en los boletines futuros. En el entretiempo, si tiene alguna pregunta....

Comuníquese con uno de nuestros representantes de miembros de la comunidad llamando al Tel. 602-344-1776.

Usted también puede obtener más información sobre nuestro programa comunicándose con cualquiera de nuestros centros de salud para la familia (listados abajo) durante horas laborales:



9 Reasons To Tell Your Doctor About Your Behavioral Health Care

1. Help your doctor get to know and understand you better.
2. Behavioral health care is an important part of your overall health care.
3. Medications given to you by your psychiatrist and doctor should be looked at to make sure there are no harmful side effects when taken together.
4. Your psychiatrist and health care provider will want to work together to be sure you have the best possible care for all of your health problems.
5. Physical health problems may be connected to emotions and behavioral health.
6. Physical problems can effect emotions and thinking.
7. Help everyone providing your care to do a better job.
8. You may feel better physically and emotionally if you do.
9. Only you have the power to help those helping you.

Tell your doctor about your behavioral health care at your next appointment. If you have not had a check-up in a while, now would be a good time to make an appointment.

9 Razones para Hablar con su Médico sobre sus Servicios de Salud Conductual

1. Ayude a que su médico a familiarizarse con usted para que lo comprenda mejor.
2. La salud conductual es una parte importante de los servicios de salud en su totalidad.
3. Los medicamentos que su psiquiatra y su médico le proveen deben examinarse cuidadosamente para garantizar que no producen efectos secundarios negativos si se toman juntos.
4. Su psiquiatra y su proveedor de servicios de salud trabajarán juntos para garantizar que usted recibe la mejor atención posible para todos sus problemas de salud.
5. Es posible que algunos problemas físicos de salud pueden estar relacionados con las emociones y la salud conductual.
6. Los problemas físicos pueden afectar las emociones y la manera de pensar.
7. Ayude a cualquier persona que le proporciona atención a hacer un mejor trabajo.
8. Si lo hace, usted se sentirá mejor física y emocionalmente.
9. Usted es la única persona con el poder de ayudar a aquellos que lo ayudan a usted.

Hable con su(s) médico sobre sus servicios de salud conductual en su próxima cita. Si hace tiempo que no se ha chequeado, ahora es una buena oportunidad para hacer una cita.



New Flu Guidelines for 2008-09

The flu shot or nasal spray is now recommended for:

- All children and teens ages 6 months through 18 years¹
- All persons age 50 years or older¹
- All persons, including school-aged children, who want to reduce their risk of becoming ill with influenza or of spreading it to others¹

The vaccine is available now. Call your doctor today to make an appointment. If you need help, call Member Services @ 1-800-582-8686. We can also arrange transportation.

¹ Immunization Action Coalition

Nuevas Normas para la Gripe en el 2008-09

La vacuna o el aerosol nasal para la gripe están siendo recomendados actualmente para:

- Todos los niños y adolescentes entre las edades de 6 meses a 18 años de edad¹
- Todas las personas de más de 50 años de edad¹
- Todas las personas, inclusive niños de edad escolar, que desean reducir el riesgo de enfermedad de la gripe o de contagiar a otras personas¹

La vacuna está disponible actualmente. Llame a su médico para hacer una cita. Si necesita asistencia, llame al departamento de Servicios para Miembros al Tel. 1-800-582-8686. También podemos ayudar con la transportación.

¹ Immunization Action Coalition



Behavioral Health Care Resources

- For help about behavioral health call Maricopa Health Plan's Member Services line at 1-800-582-8686, and ask to speak to a behavioral health case manager.
- For behavioral health emergencies (if you feel like harming yourself or someone else), please **call 911 and/or go to the nearest emergency room.**
- Behavioral health crisis lines (24 hours / 7 days each week):
 - Magellan of Arizona 800-564-5465
Maricopa County
 - Cenpatico 866-495-6735
Gila, Pinal Counties

Recursos para Servicios de Salud Conductual

- Para ayuda sobre los servicios de salud conductual, llame a la línea de Servicios para Miembros de Maricopa Health Plan al Tel. 1-800-582-8686, y pida hablar con un supervisor de casos de salud conductual.
- Para emergencias de salud conductual (si usted se siente que puede lastimarse o lastimar a otra persona), llame a **911 y vaya a la sala de emergencia más cercana.**
- Líneas de teléfono para crisis de salud conductual (24 horas / 7 días a la semana):
 - Magellan of Arizona Tel. 800-564-5465
Condado de Maricopa
 - Cenpatico Tel. 866-495-6735
Condados Gila y Pinal



Physical Exam Expressway

Throughout your life, you need a number of routine physical exams. These will help you stay on the road to health. Here's a checklist for life:

Birth – 18 Months

- Physical exams to be done at 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 and 18 months of age.
- Height, weight, vision and hearing checked at each visit.
- Tests for anemia and lead poisoning should be done by 1 year.
- Keep immunizations on schedule.
- Initial dental exam by 1 year is encouraged.

19 Months – 6 Years

- Physical exams to be done yearly.
- Height, weight, blood pressure, vision and hearing checked at each visit.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year.

7-12 Years

- Physical exams to be done yearly.
- Height, weight, blood pressure, vision and hearing checked at each visit.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year.

13-18 Years

- Physical exams to be done yearly.
- Height, weight, blood pressure, vision and hearing checked at each visit.
- Learn to do a self-breast exam or self-testicular exam and do it once a month.
- Pap test when you begin to be sexually active.
- HIV and other sexually transmitted disease (STD) testing are recommended if involved with unprotected sexual relations or IV drug use.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year.

19-39 Years

- Physical exam once every 1-3 years.
- Height, weight, blood pressure, pelvic exam, breast or testicular exam.
- Pap test when you reach age 21 or begin to be sexually active with a repeat test every 1-3 years.
- HIV and other STD tests if involved with unprotected sexual relations or IV drug use.
- Monthly self breast exam.
- First mammogram between the ages of 35-40.



- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year*.

40-64 Years

- Physical exam once every 1-3 years.
- Height, weight, blood pressure, pelvic exam (with Pap test every 1-3 years), breast or testicular exam, rectal exam and prostate exam.
- HIV and other STD tests if involved with unprotected sexual relations or IV drug use.
- Cholesterol blood test every 5 years if normal.
- Mammogram every other year until the age of 50, then once a year.
- Test for blood in the stool yearly.
- Colon cancer exam after age 50.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year*.

65 Years and Over

- Physical exam every 1-3 years.
- Height, weight, blood pressure, hearing, vision*, breast or testicular exam, prostate exam, rectal exam and stool for blood test, pelvic exam and Pap test with each exam.
- Cholesterol blood test every 5 years if normal.
- Mammograms yearly.
- HIV and other STD tests if involved with unprotected sexual relations or IV drug use.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year*.

More tests might be recommended according to your special health needs and your family history. **Know your family history!**

* Preventive dental exams and routine vision checks are not covered by AHCCCS after the age of 20.

(Adapted from the Road to Health)

Physical Exam Expressway [Autopista de exámenes físicos]

A través de su vida, usted necesita una serie de exámenes de rutina. Esta lista le ayudará a mantenerse en el camino saludable. A continuación listamos los exámenes que se necesitarán durante una vida:

Nacimiento – 18 meses de edad

- Los exámenes físicos se pueden hacer a la edad de 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses.
- La altura, el peso, la vista y la audición se chequean durante cada visita.
- Las pruebas de anemia y envenenamiento por plomo deben hacerse una (1) vez al año.
- Mantenga las vacunas al día.
- Se recomienda un examen antes de cumplir 1 año.

19 Meses – 6 años de edad

- Los exámenes físicos se hacen anualmente.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, la visión y la audición se chequean durante cada visita.
- Vacunas recomendadas.
- Después de los 3 años de edad, vea a un dentista dos veces al año.
- Exámenes dentales dos veces al año.

7-12 años de edad

- Los exámenes físicos se hacen anualmente.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, la visión y la audición se chequean durante cada visita.
- Vacunas recomendadas.
- Examen dental dos veces al año.

13-18 años de edad

- Exámenes físicos anualmente.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, la visión y la audición se chequean durante cada visita.
- Aprenda a hacerse una autoexamen de la mama o autoexamen testicular y hágaselo una vez al mes.
- La citología vaginal cuando comience a tener relaciones sexuales.
- Se recomiendan pruebas de VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) si usted ha estado involucrado en relaciones sexuales sin protección o uso de drogas intravenosas.
- Vacunas recomendadas.
- Examen dental dos veces al año.

19-39 años de edad

- Examen físico una vez de 1-3 años.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, examen de la pelvis, exámenes de la mama o testicular.
- Una citología vaginal cuando cumple 21 años de edad o comienza a tener relaciones sexuales con una prueba repetida cada 1-3 años.

- Pruebas de VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) si usted ha estado involucrado en relaciones sexuales sin protección o uso de drogas intravenosas.
- Autoexamen del seno mensual.
- Primera mamografía entre 35-40 años de edad.
- Vacunas recomendadas.
- Examen dental dos veces al año*.

40-64 años de edad

- Examen físico una vez cada 3 años.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, examen de la pelvis (con una citología vaginal cada 1-3 años), examen de la mama o testicular, examen rectal y de la próstata.
- Pruebas de VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) si usted ha estado involucrado en relaciones sexuales sin protección o uso de drogas intravenosas.
- Prueba de colesterol en la sangre cada 5 años si es normal.
- Una mamografía cada año alterno hasta la edad de 50 años, y después anualmente.
- Prueba de sangre en la excreta anualmente.
- Examen de cáncer del colon después de la edad de 50 años.
- Vacunas recomendadas.
- Examen dental dos veces al año*.

65 años de edad y en adelante

- Examen físico una vez cada 3 años.
- La altura, el peso, la presión sanguínea, la audición, la vista*, examen de la mama o testicular, examen de la próstata, examen rectal con una muestra fecal, examen de la pelvis y una citología vaginal con cada examen.
- Prueba de colesterol en la sangre cada 5 años si es normal.
- Mamografías anualmente.
- Pruebas de VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) si usted ha estado involucrado en relaciones sexuales sin protección o uso de drogas intravenosas.
- Vacunas recomendadas.
- Examen dental dos veces al año*.

Más exámenes pueden recomendarse dependiendo de sus necesidades especiales de salud y su historial de familia.

¡Entérese acerca del historial de su familia!

* Los exámenes dentales preventivos y chequeos de la vista rutinarios no están cubiertos por AHCCCS después de los 20 años de edad.

(Adaptado del libro *Road to Health [Camino Hacia la Salud]*)



MARICOPA
HEALTH PLAN

Count on us to care.

managed by



2502 E. University Dr., Ste 125
Phoenix, AZ 85034

PRESORTED STD
U.S. POSTAGE
PAID
TUCSON, AZ
PERMIT NO. 2843

Visit Maricopa Health Plan on the Internet: www.mhpaaz.com

“Usted puede familiarizarse con la manera que sus senos se sienten y se ven para que si existe algún cambio, usted pueda reportárselo a su médico inmediatamente. Usted puede hacer esto familiarizándose con sus senos por medio de **autoexámenes del seno** – chequeando para ver si existe alguna masa, densidad y otros cambios en el seno.

Fregúntele a su médico o a una enfermera que le enseñe como hacerse el examen correctamente. Como recordatorio, si usted se hace un autoexamen, usted debe chequear cada seno completamente e incluir la axila. Use la yema de sus dedos y muévalos de una manera circular presionando ligera, moderada o profundamente para sentir el seno por completo. Mire el seno frente a un espejo y observe si existe algún cambio en la manera que sus senos se ven o si nota hoyuelos o hendiduras en la piel de la mama.

Examine sus senos todos los meses alrededor del mismo periodo. No tome mucho tiempo. Usted sabrá que ha hecho su parte hasta su próximo examen de su médico y su próxima mamografía.

Si usted cree que ha encontrado una masa o cambio en la mama, vea a su médico. “La mayoría de las masas del seno no son cancerosas, pero usted no se enterará ni no pregunta.” (American Cancer Services)

Si usted necesita ayuda haciendo una cita con su médico, llame hoy mismo a Servicios para Miembros al Tel. 1-800-528-8686.

Examen del seno

“You should become familiar with how your breasts normally look and feel so that if changes occur, you can report them to your doctor right away. You may choose to become familiar with your breasts by doing **breast self-exams** – checking for lumps, thickness, or other changes.

Ask your doctor or nurse to show you how to do the exam correctly. As a reminder, if you do breast self-exams, you should check each breast all over and include the armpit. Use your fingers pads and move them in a small circular motion using different amounts of pressure (light, medium, and deep) to feel the entire breast. Look at your breast in front of a mirror to check for any changes in how your breasts look or for dimpling of the skin.

Plan to examine your breasts at the same time every month. It won't take long. And you'll know you've done your part until your next doctor's exam and mammogram.

If you think you have found a lump or change, see your doctor. Most breast lumps are not cancer, but you won't know if you don't ask.” (American Cancer Services)

Call Member Services today if you need help making an appointment with your doctor. The number is 1-800-528-8686.

Breast Self-Exam