

the better bulletin

FALL 2015 NEWSLETTER



IN THIS ISSUE:

[Screening Out Disease](#)

[How You Can Fight the Flu](#)

[Your Health and Prevention](#)

[Programs that Reward](#)

[Feed Your Health](#)

[Your Privacy Matters](#)

[Your Partner in Health](#)

[Ambetter Drug List](#)

[Utilization Management](#)

[Need an Appointment?](#)

[Know Your Rights](#)

WOMEN'S HEALTH SCREENINGS

Screening Out Disease

Sometimes, the best cure is care. Preventive care. With annual screenings and exams that help detect symptoms early, women across America are fighting cancer and infection. And so can you.

Many preventive screenings are covered at no cost to you. So, check your plan benefits and discover how you can take control of your health today with tests that help ensure a better tomorrow.



**BREAST CANCER AFFECTS
ONE IN EIGHT WOMEN.**

Breast Cancer Screening

In America, 1 in 8 women develop breast cancer. So, it's good to know screening is something you can start at home.

- All women should do a self-breast exam every month.
- Women age 20 and over should schedule annual clinical breast exams every 1-2 years.
- Women age 40 and over should start mammogram screenings every 1-2 years.

WOMEN'S HEALTH SCREENINGS (CONTINUED)

Talk with your doctor about what recommendations fit for you. See [Figure 1] for more of what you need to know about mammograms.

Cervical Cancer Screening

Thanks to regular screening, the odds for recovery from cervical cancer have grown a lot over the last 40 years. Talk with your doctor to discover how often you should be tested.

- Women age 21 and over should have a Pap test and pelvic exam every 1-3 years.
- Teens who are sexually active should start testing earlier.

Even if you've received an HPV vaccine, you should still be screened every 1-3 years for cervical cancer.

Chlamydia Screening

Controlling chlamydia means preventing a lot of serious symptoms, some of which can lead to infertility.

- Women who are sexually active should start yearly screenings.
- Women can be screened while having a Pap or urine test.

Take control of your health, and remember to use an in-network provider when you get your

preventive care services. Use our Find a Provider tool on AmbetterofArkansas.com/findadoc to see if your provider participates or will accept your insurance with Ambetter. If you need help making appointments, call Member Services at 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).

What's a Pap test?

A Pap test is performed to check the cervix for unusual cell changes.

What's Chlamydia?

Chlamydia is an STD that affects both men and women, and can permanently damage a woman's reproductive system.

DID YOU KNOW? In-network means that your provider is part of Ambetter's network of providers. When you use an in-network provider, you can pay less for certain health care services.

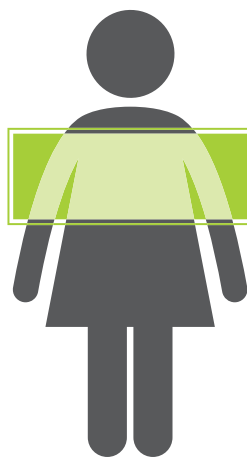
Figure 1

MAMMOGRAM BASICS:

What You Need to Know

Get regular mammograms to stay involved in your health — or to catch a problem before it spreads.

A mammogram is:



A test all women over 40 should get every 1-2 years*

An X-ray of breast tissue

Designed to find abnormal changes, like cancer

Able to help detect cancer earlier

Quick, easy and life-saving

**If you have a history of breast cancer in your family, your doctor may recommend getting mammograms earlier and more often.*

COLD AND FLU

Figure 2



HOW YOU CAN FIGHT THE FLU

And one of the best ways to protect your health is by getting your flu shot. And when you get your flu shot, at no cost to you, you earn **\$25 in My Health Pays™ rewards.** That's just one of the many ways we reward you for taking charge of your health. Get your flu shot today by calling your doctor or by visiting us at AmbetterofArkansas.com/find-a-doc to find an in-network provider near you. Check out Figure 2 for more ways to stay healthy this season.

PROMOTING MEMBER HEALTH

YOUR HEALTH AND PREVENTION

Your health is always on our mind. It should be on yours, too—even if you're feeling well. In fact, that's the best time to keep up with your preventive care services. Preventive care services are designed to keep you healthy by catching problems before they even start. These services are really important, and can make a big difference in your health.

Your preventive care services include: Flu shots and many other vaccinations, annual well visits, well-woman visits, cancer screenings and much more.

MY HEALTH PAYS™

PROGRAMS THAT REWARD

Get healthy. And earn money while you do it. When you use our wellness program to take charge of your health—we reward you.

myhealthpays™ Program

You have benefits for annual preventive services. And when you use them, you can earn rewards for:

- Completing your **online Ambetter Welcome Survey.**
- Getting your **annual wellness exam** with your Primary Care Provider (PCP).
- Receiving your **annual flu vaccine.**

When you complete one or more of the activities above, we automatically reward you — there's nothing extra you have to do! Learn more at AmbetterofArkansas.com/health-wellness.

← DID YOU KNOW? You also can earn rewards for completing some of these preventive services.

HEALTHY RECIPE

Feed Your Health

Butternut Squash Gratin with Blue Cheese and Sage

Want to satisfy your hunger and your health? Seasonal recipes are a great way to support a flu-fighting immune system without losing your favorite flavors. Try this recipe for a quick and easy dinner option that's packed with Vitamins A and C.

Ingredients

5 cups cubed ($\frac{3}{4}$ -inch), peeled butternut squash (about 2 pounds)

1 (1 $\frac{1}{2}$ -ounce) slice white bread

4 teaspoons olive oil, divided

2 cups thinly sliced onion

1 tablespoon chopped fresh sage

$\frac{1}{2}$ teaspoon salt

$\frac{1}{4}$ teaspoon freshly ground black pepper

Cooking spray

$\frac{1}{2}$ cup (2 ounces) crumbled blue cheese



Instructions

1. Preheat oven to 400° F.
2. Steam butternut squash, covered, 10 minutes or until tender.
3. Place bread in a food processor, and pulse 12 times or until coarse crumbs measure $\frac{1}{2}$ cup. Transfer to a small bowl; add 2 teaspoons oil, and toss with a fork to combine.
4. Heat remaining 2 teaspoons oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add sliced onion to pan; sauté 5 minutes or until tender, stirring occasionally. Transfer the onion mixture to a large bowl. Add butternut squash, chopped sage, salt and black pepper to bowl, and toss gently to combine. Spoon squash mixture into an 11 x 7-inch baking dish coated with cooking spray. Bake at 400° for 20 minutes. Sprinkle crumbled blue cheese evenly over squash mixture, and sprinkle evenly with breadcrumb mixture. Bake an additional 10 minutes or until the cheese is melted and crumbs are golden brown.

This recipe was provided by Cooking Light.

PRIVACY

YOUR PRIVACY MATTERS

The Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) is the law that keeps your healthcare information private. We follow HIPAA requirements and have a Notice of Privacy Practices. This notice describes how your medical information may be used and disclosed, and how you can access this information. We will notify you of these practices every year. Please review your Notice of Privacy Practices carefully.

If you need more information or would like the complete notice, visit AmbetterofArkansas.com/notice-privacy-practices

CARE MANAGEMENT

YOUR PARTNER IN HEALTH

Everyone's different. And the same goes for your health. The right care for one person might not be the right care for you. So, it's good to have support that's unique, like you. And that's why when you qualify for Care Management, we'll partner you with a care manager. Your care manager is specially trained to help you:

- Better understand and manage your health conditions.
- Coordinate services.
- Locate community resources.

And your support system doesn't stop there. Your care manager will work with both you and your doctor to make sure you get the right care. If you have a severe condition, your care manager will work with you, your primary care provider (your personal doctor) and managing providers to create a unique care plan for your needs and your caregiver's needs.



PHARMACY

AMBETTER DRUG LIST

We regularly update our Ambetter Drug List to make sure you have options with a better fit and a better value. So, make sure you check often for any changes or new prescriptions. For added convenience, receive existing prescriptions by mail. You won't have to visit your local pharmacy every month, and you'll be less likely to run out of your prescription as often. For our most updated drug list, visit AmbetterofArkansas.com/for-members/pharmacy or call Member Services at 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).

Our Ambetter Drug List, also known as a **formulary**, is a guide to available brand and generic drugs that are approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and covered through your prescription drug benefit.



UTILIZATION MANAGEMENT

Wondering whether or not we cover a service? Our **Utilization Management** Department reviews medical notes and talks with your doctor to make sure you get all covered benefits that are medically necessary. We do not reward or pay our doctors or employees for approving or denying services. All decisions are based on appropriate care and coverage. If you have any questions about utilization management or if a service is covered, please call us at 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).

APPOINTMENT ACCESS STANDARDS

NEED AN APPOINTMENT?

Making an appointment shouldn't be hard. Match your appointment type with its access standard. Each access standard is the typical waiting period you can expect to get an appointment. Your provider should make sure you see them within that timeframe.

Primary Care Provider (PCP)	
Routine Visits	30 Calendar Days
Adult Sick Visit	48 Hours
Pediatric Sick Visit	24 Hours

Behavioral Health Providers	
Routine Visit	10 Business Days
Urgent Care	48 Hours
Non-Life Threatening Emergency	Within 6 Hours

Specialist	30 Calendar Days
------------	------------------

Urgent Care	24 Hours
-------------	----------

Emergency Providers	Immediately, 24 hours a day, 7 days a week and without prior authorization
---------------------	--

Initial Visit	
Pregnant Women	14 Calendar Days

Having trouble getting an appointment with your PCP? Do you need help with your follow-up care?

Call Member Services:
 1-877-617-0390
 (TDD/TTY:
 1-877-617-0392).



RIGHTS/RESPONSIBILITIES

KNOW YOUR RIGHTS

We want you to understand your rights and responsibilities as an Ambetter member. Read all about them in your Ambetter Member Handbook.

Have questions or want a copy of your member handbook?

Call Member Services at 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392) or go online at AmbetterofArkansas.com/for-members/resources.

boletín para la buena salud

BOLETÍN DE OTOÑO DEL 2015



ÍNDICE DE MATERIAS:

[Detección de enfermedades](#)

[Cómo puede combatir la gripe](#)

[Su salud y la prevención](#)

[Programas que recompensan](#)

[Alimentar su salud](#)

[Su privacidad](#)

[Su socio en la salud](#)

[Lista de medicamentos de Ambetter](#)

[Administración de la utilización](#)

[¿Necesita una cita?](#)

[Conozca sus derechos](#)

EVALUACIONES DE SALUD FEMENINA

Detección de enfermedades

Algunas veces, la mejor cura es la atención. Atención preventiva. Con evaluaciones y exámenes anuales que ayudan a detectar los síntomas temprano, las mujeres en todos los Estados Unidos están combatiendo el cáncer y las infecciones. Y usted también lo puede hacer.

Muchas evaluaciones preventivas están cubiertas sin costo para usted. Así que, revise los beneficios de su plan y descubra cómo puede tomar el control de su salud hoy con pruebas que ayudan a asegurar un mejor mañana.



EL CÁNCER DE SENO AFECTA A UNA DE OCHO MUJERES.

Pruebas de detección de cáncer de seno

En Estados Unidos, 1 en 8 mujeres presentan cáncer de seno. Así que, es bueno saber que las evaluaciones son algo que usted puede comenzar en casa.

- Todas las mujeres se deben hacer un autoexamen todos los meses.
- Las mujeres de 20 años de edad y mayores deben programar exámenes clínicos anuales de los senos cada 1 a 2 años.
- Las mujeres de 40 años de edad y mayores deberían comenzar a hacerse mamografías cada 1 a 2 años.

WOMEN'S HEALTH SCREENINGS (CONTINUED)

Hable con su médico sobre qué recomendaciones se ajustan a usted. Consulte la Figura 1 para obtener más información sobre lo que necesita saber sobre las mamografías.

Pruebas de detección del cáncer cervical

Gracias a evaluaciones regulares, la probabilidad de recuperación del cáncer cervical ha crecido mucho durante los últimos 40 años. Hable con su médico para descubrir con qué frecuencia se le debería hacer la prueba.

- Las mujeres de 21 años de edad y mayores deberían hacerse una prueba de Papanicolaou y un examen pélvico cada 1 a 3 años.
- Los adolescentes que son sexualmente activos deberían comenzar a hacerse las pruebas más temprano.

Incluso si ha recibido una vacuna contra el HPV, todavía se le debe evaluar cada 1 a 3 años para detección del cáncer cervical

Detección de clamidia

Controlar la clamidia significa prevenir muchos síntomas graves, algunos de los cuales pueden causar infertilidad.

- Las mujeres que son sexualmente activas deberían comenzar a hacerse las evaluaciones anualmente.
- A las mujeres se les puede evaluar mientras se les hace una prueba de Papanicolaou o con una prueba de Orina.

Tome el control de su salud, y recuerde usar un proveedor dentro de la

red cuando reciba sus servicios de atención preventiva. Use nuestra herramienta 'Encontrar un proveedor' (Find a Provider) en AmbetterofArkansas.com/findadoc para ver si su proveedor participa o aceptará su seguro con Ambetter. Si necesita ayuda para hacer citas, llame a Servicios para los miembros al 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392)

¿Qué es una prueba de Papanicolaou?

Una prueba de Papanicolaou se realiza para examinar el cuello cervical para detectar cambios celulares inusuales.

¿Qué es la clamidia?

La clamidia es una ETS (Enfermedad de transmisión sexual) que afecta tanto a los hombres como a las mujeres, y puede dañar permanentemente el sistema reproductor de la mujer.

¿SABÍA USTED? Dentro de la red significa que su proveedor es parte de la red de proveedores de Ambetter. Cuando usa un proveedor dentro de la red, puede pagar menos por ciertos servicios de atención médica.

Figura 1

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA MAMOGRAFÍA:

Lo que necesita saber

Hágase mamografías regularmente para mantenerse involucrada en su salud—o para detectar un problema antes de que se extienda.

Una mamografía es:



Una prueba que todas las mujeres mayores de 40 años deberían hacerse cada dos años*

Una radiografía del tejido mamario

Diseñada para encontrar cambios anormales, como el cáncer

Capaz de ayudar a detectar el cáncer más temprano

Rápida, fácil y salva la vida

* Si tiene antecedentes de cáncer de seno en su familia, su médico puede recomendar que se haga mamografías más temprano y con más frecuencia.

RESFRÍO Y GRIPE

Figura 2

Zzz Descanse y recargue su energía.
Mantenga fuerte su sistema inmunológico con ocho horas de sueño todas las noches.

Vacúnese contra la gripe.
Asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años.

Use desinfectante de manos.
Evite que los gérmenes se propaguen, úselo entre cada vez que se lava las manos.

Cúbrase la boca cuando tosa.
Tosa en el codo en lugar de las manos y cúbrase la boca con una mascarilla de protección.

Lávese las manos.
Elimine los gérmenes lavándose las manos durante 30 segundos con agua tibia y jabón. ¡Haga esto con frecuencia!

CÓMO PUEDE COMBATIR LA GRIPE

Es la temporada de gripe. Y una de las mejores maneras de proteger su salud es vacunándose contra la gripe. Y cuando recibe su vacuna antigripal, sin costo para usted, usted gana **\$25 en las recompensas de My Health Pays™**. Esta es solo una de las muchas maneras en que le recompensamos por hacerse cargo de su salud. Vacúnese contra la gripe hoy mismo llamando a su médico o visitándonos en AmbetterofArkansas.com/findadoc para encontrar un proveedor dentro de la red cerca de usted. Consulte la Figura 2 para aprender más maneras de permanecer sano esta temporada.

FOMENTAR LA SALUD DEL MIEMBRO

SU SALUD Y PREVENCIÓN

Siempre tenemos su salud en mente. Usted también debería tenerla en mente—incluso si se siente bien. De hecho, ese es el mejor momento para mantenerse al día con sus servicios de atención preventiva. Los servicios de atención preventiva están diseñados para mantenerle sano detectando problemas antes de que comiencen. Estos servicios son muy importantes, y pueden hacer una gran diferencia en su salud.

Sus servicios de atención preventiva incluyen:

Las vacunas antigripales y muchas otras vacunas, visitas anuales de la persona sana, visitas de bienestar de la mujer, evaluaciones de detección del cáncer y mucho más.

MY HEALTH PAYS™

PROGRAMAS QUE RECOMPENSAN

Póngase sano. Y gane dinero mientras lo hace. Cuando usa nuestro programa de bienestar para tomar el control de su salud—nosotros le recompensamos.

Programa *myhealthpays*™

Usted tiene beneficios para servicios preventivos anuales. Y cuando los usa, puede ganar recompensas por:

- Completar su Cuestionario de bienvenida de Ambetter en línea.
- Hacerse su examen anual de la persona sana con su Proveedor de atención primaria (PCP).
- Recibir su vacuna antigripal anual.

Cuando complete una o más de las actividades anteriores, automáticamente le recompensamos— ¡no tiene que hacer nada más! Obtenga más información en AmbetterofArkansas.com/health-wellness.

← **¿SABÍA USTED?** Además puede ganar recompensas por completar algunos de estos servicios preventivos.

Alimente su salud

Calabaza moscada (butternut squash) gratinada con queso azul y salvia

¿Quiere satisfacer su hambre y su salud? Las recetas estacionales son una excelente manera de fortalecer al sistema inmunitario para combatir la gripe sin perderse sus sabores favoritos. Pruebe esta receta para una opción de cena rápida y fácil llena de vitaminas A y C.

Ingredientes

5 tazas de Calabaza moscada pelada cortada en cubos (3/4 de pulgada)(alrededor de 2 libras)
 1 (1 1/2 onzas) rebanada de pan blanco
 4 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
 2 tazas de cebolla cortada en rebanadas delgadas
 1 cucharada de salvia fresca picada
 ½ cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
 Aceite en *spray*
 ½ taza (2 onzas) de queso azul desmenuzado



Instructions

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Cocinar la calabaza moscada al vapor, cubierta, por 10 minutos o hasta que esté suave.
3. Coloque el pan en un procesador de alimentos, y apriete pulso 12 veces o hasta que las migajas gruesas midan 1/2 taza. Transfiera a un tazón pequeño; añada 2 cucharaditas de aceite, y revuelva con un tenedor para combinar los ingredientes.
4. Caliente las 2 cucharaditas de aceite restantes en una sartén grande antiadherente en calor mediano-alto. Añada la cebolla en rodajas a la sartén; saltee por 5 minutos o hasta que esté suave, mezclando ocasionalmente. Transfiera la mezcla de cebolla a un tazón grande. Añada la calabaza, salvia picada, sal y pimienta negra al tazón, y mezcle suavemente para combinar los ingredientes. Ponga la mezcla de calabaza con una cuchara en una bandeja para hornear de 11 x 7-pulgadas recubierta con el aceite en *spray*. Hornee a 400° durante 20 minutos. Espolvoree el queso azul desmenuzado sobre toda la mezcla de calabaza, y espolvoree bien con la mezcla de migajas de pan. Hornee durante 10 minutos adicionales o hasta que el queso se derrita y las migajas estén doradas.

Esta receta la proporcionó Cooking Light.

PRIVACIDAD

SU PRIVACIDAD IMPORTA

La Ley de Portabilidad y responsabilidad de los Seguros de Salud (Health Insurance Portability and Accountability Act) (HIPAA) es la ley que mantiene privada su información médica. Cumplimos con los requisitos de la HIPAA y tenemos un Aviso de prácticas de privacidad. Este aviso describe cómo se puede usar y divulgar su información médica y cómo puede obtener acceso a esta información. Le informaremos acerca de estas prácticas todos los años. Revise detenidamente su Aviso de prácticas de privacidad.

Si necesita más información o le gustaría tener el aviso completo, visite AmbetterofArkansas.com/notice-privacy-practices

MANEJO DE LA ATENCIÓN MÉDICA

SU SOCIO EN LA SALUD

Cada persona es distinta. Y lo mismo es cierto para su salud. La atención correcta para una persona podría no ser la atención correcta para usted. Así que, es bueno tener apoyo que es único, como usted. Y es por esto que cuando usted es elegible para Manejo de la atención médica, le asignaremos un administrador de la atención médica.

Su administrador de la atención médica está especialmente capacitado para ayudarle a:

- Entender y manejar mejor sus condiciones médicas
- Coordinar servicios
- Ubicar recursos comunitarios

Y su sistema de apoyo no termina ahí. Su administrador de la atención médica trabajará tanto con usted como su médico para asegurar que usted reciba la atención correcta. Si tiene una condición grave, su administrador de la atención médica trabajará con usted, su proveedor de atención primaria (su médico personal) y proveedores encargados para crear un plan de atención médica único que cumpla con sus necesidades y las necesidades de su cuidador.



LISTA DE MEDICAMENTOS DE AMBETTER

Actualizamos con regularidad nuestra Lista de medicamentos de Ambetter para asegurar que usted tenga opciones que se ajusten mejor y con un mejor valor. Así que, asegúrese de revisar con frecuencia si hay cambios o nuevas recetas. Para mayor conveniencia, reciba las recetas existentes por correo. No tendrá que visitar su farmacia local todos los meses, y será menos probable que se le acabe su receta con tanta frecuencia. Para ver nuestra lista de medicamentos más actualizada, visite AmbetterofArkansas.com/for-members/pharmacy o llame a Servicios para los miembros al 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).

Nuestra Lista de medicamentos de Ambetter, también conocida como un formulario, es una guía para los medicamentos de marca y genéricos disponibles que están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (U.S. Food and Drug Administration) (FDA) y son cubiertos a través de su beneficio de medicamentos recetados.



ADMINISTRACIÓN DE LA UTILIZACIÓN

¿Se está preguntando si cubrimos o no un servicio? Nuestro departamento de **Administración de la utilización** revisa las notas médicas y habla con su médico para asegurar que usted reciba todos los beneficios cubiertos que son necesarios desde el punto de vista médico. No recompensamos ni pagamos a nuestros médicos o empleados por aprobar o denegar servicios. Todas las decisiones se basan en atención apropiada y cobertura. Si tiene preguntas sobre administración de la utilización o si un servicio está cubierto, llámenos al 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).

ESTÁNDARES DE ACCESO A CITAS

¿NECESITA UNA CITA?

No debería ser difícil hacer una cita. Abajo verá el estándar de acceso para su tipo de cita. Cada estándar de acceso es el típico periodo de espera que puede esperar para obtener una cita. Su proveedor deberá asegurarse que usted lo pueda ver dentro de ese periodo de tiempo.

Estándares de periodos de tiempo para citas:

PCP	
Visitas de rutina	30 días del calendario
Visita para adultos enfermos	48 horas
Visita para niños enfermos	24 horas

Salud del comportamiento	
Visitas de rutina	10 días hábiles
Atención urgente para salud del comportamiento	48 horas
Salud del comportamiento de emergencia que no amenaza la vida	Dentro de 6 horas

Especialista	30 días del calendario
--------------	------------------------

Proveedores de atención urgente	24 horas
---------------------------------	----------

Proveedores de emergencia	Inmediatamente, 24 horas al día, 7 días a la semana y sin autorización previa
---------------------------	---

Visita inicial	
Mujeres embarazadas	14 días del calendario

¿Tiene problemas para conseguir una cita con su PCP? ¿Necesita ayuda con su atención médica de seguimiento?

Llame a Servicios para los miembros: 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392).



DERECHOS/RESPONSABILIDADES

CONOZCA SUS DERECHOS

Queremos que entienda sus derechos y responsabilidades como miembro de Ambetter. Lea todo sobre ellos en su Manual para miembros de Ambetter.

¿Tiene preguntas o quiere una copia de su Manual para miembros?

Llame a servicios para los miembros al 1-877-617-0390 (TDD/TTY: 1-877-617-0392) o vaya en línea a AmbetterofArkansas.com/for-members/resources.