

COMMUNITY CARE

noticias

Un Boletín para las Personas Aseguradas
por Community Care HealthChoices

Invierno 2010/2011

La voz de la recuperación

John vivía en un hogar de cuidado personal con a veces hasta 30 otras personas. Hace unos cuantos años, él aceptó una invitación para moverse al Fairweather Lodge en DuBois, el cual está dirigido por Venango Training and Development Center, Inc. (Centro de Entrenamiento y Desarrollo) Ahora, él vive con solamente 3 personas y le gusta mucho su nuevo hogar. Todos que viven en la vivienda son autosuficientes y tienen algún tipo de trabajo. Son responsables para quehaceres en la casa, para comprar comida, y para preparar las comidas. Hay ocasiones cuando trabajan juntos en equipo y ocasiones cuando hacen cosas individualmente. John trabaja en The Cove, el centro abierto de Venango, compartiendo sus experiencias y apoyando a otros mientras crecen en la recuperación.

John se siente que el proceso de la recuperación nunca termina completamente “Siempre estás en la recuperación; el proceso nunca está totalmente completo. He hecho algún progreso muy bueno pero mi viaje de recuperación no está terminado. Siempre hay más que la gente puede hacer para mejorar la calidad de su vida y el bienestar. Y para algunas personas, parte del proceso es ayudar a otros en su proceso de recuperación. Parte de mi recuperación incluye ayudar a otras personas a recuperarse”.

John es una persona que fue diagnosticado con el trastorno bipolar en 1968 cuando estaba en el Cuerpo Marino. Él también tiene un trastorno del habla que se llama afasia. La Medicina Personal de John (lo que hace para sentirse mejor, no lo que toma) incluye montar en bicicleta, caminar, ir al cine, y comer en varios restaurantes con su novia. Una de las cosas favoritas de John es manejar la camioneta de la casa por el pueblo para varias excursiones y los trabajos diarios.

~ Escrito por Sarah Goldstein

Consultora de la Recuperación, Community Care

LLAME A COMMUNITY CARE
(sin cobrar) los Representantes
de Servicio al Cliente están
disponibles para ayudarlo las
24 horas del día/
los 7 días de la semana.

Adams	1-866-738-9849
Allegheny	1-800-553-7499
Berks	1-866-292-7886
Bradford	1-866-878-6046
Cameron	1-866-878-6046
Carbon	1-866-473-5862
Centre	1-866-878-6046
Chester	1-866-622-4228
Clarion	1-866-878-6046
Clearfield	1-866-878-6046
Columbia	1-866-878-6046
Elk	1-866-878-6046
Forest	1-866-878-6046
Huntingdon	1-866-878-6046
Jefferson	1-866-878-6046
Juniata	1-866-878-6046
Lackawanna	1-866-668-4696
Luzerne	1-866-668-4696
McKean	1-866-878-6046
Mifflin	1-866-878-6046
Monroe	1-866-473-5862
Montour	1-866-878-6046
Northumberland	1-866-878-6046
Pike	1-866-473-5862
Potter	1-866-878-6046
Schuylkill	1-866-878-6046
Snyder	1-866-878-6046
Sullivan	1-866-878-6046
Susquehanna	1-866-668-4696
Tioga	1-866-878-6046
Union	1-866-878-6046
Warren	1-866-878-6046
Wayne	1-866-878-6046
Wyoming	1-866-668-4696
York	1-866-542-0299
TTY	1-877-877-3580
En Español	1-866-229-3187



Programas para el bienestar para personas aseguradas que quieren dejar el tabaco o controlar su peso

El Programa de Manejo de Enfermedades de Pasos de Esperanza (SOH) de Community Care está integrando el cuidado físico y mental con dos programas para las personas aseguradas, Cómo Dejar el Tabaco y el Control del Peso.

Se crearon estos programas porque hay tantas personas que fuman y personas que no están sanas por su peso, especialmente personas que tienen enfermedades mentales serias. Personal del programa proporciona el apoyo que la gente necesita para alcanzar un peso sano y/o para dejar de fumar. Estos programas empezaron en el Condado de Allegheny en el 2010 y empezarán en otros condados por todo Pennsylvania en el 2011.

Según Citrone, L, y Vreeland, B (2008), “La obesidad es uno de los problemas físicos más comunes entre personas que tienen enfermedades mentales severas y persistentes.” En el 2009, el Instituto Nacional de la Salud Mental reportó resultados de un estudio que vio cuántas personas que fuman tienen un trastorno psiquiátrico y cuántas personas que fuman no tienen un trastorno psiquiátrico. Lo que encontraron es que el 41% de las personas con trastornos psiquiátricos fuman, casi lo doble del número de personas que fuman y no tienen un trastorno psiquiátrico.

Personas con trastornos psiquiátricos consumen 44.3% de todos los cigarrillos fumados en este país. El índice alto de fumar es un factor importante en los índices aumentados de enfermedades físicas y mortalidad en este grupo.

Los programas para Dejar el Tabaco y el Control del Peso fueron desarrollados para:

- Mejorar la salud y el bienestar de las personas aseguradas.
- Proporcionar apoyo y ánimo.
- Promocionar elecciones del estilo de vida más sanas.
- Proporcionar educación acerca de la promoción de salud y prevención.
- Apoyar los esfuerzos del automanejo.

Los programas proporcionan orientación, ayuda, y apoyo para las personas aseguradas que, como parte de su plan de recuperación, están comprometidas a vivir un estilo de vida más sana. Ambos programas son para personas aseguradas por HealthChoices (Medicaid), de edades 18-64, con un diagnóstico de dependencia a la nicotina u obesidad. Personal del programa identifica a las personas aseguradas que podrían beneficiarse del programa y les manda información y una invitación para participar. Adicionalmente, a todas las personas aseguradas con una enfermedad mental seria se les manda una carta que describe el programa y explica cómo juntarse.

Se les manda información educacional a los participantes en ambos programas cada tres meses. Los participantes que piden ayuda adicional reciben llamadas telefónicas de apoyo cada mes. Los participantes pueden llamar al personal de Pasos de Esperanza si tienen preguntas o si quieren hablar sobre los materiales que reciben. El personal apoya a las personas aseguradas para alcanzar sus metas acerca del tabaco o el peso.

Si a usted le gustaría más información sobre los programas para Dejar el Tabaco o el Control del Peso de Pasos de Esperanza, por favor llame al número de teléfono de Pasos de Esperanza sin cobrar, 1-866-225-8044, desde las 8 de la mañana hasta las 4 de la tarde, de lunes a viernes. Si le gustaría, el personal de Pasos de Esperanza explicará el programa a su doctor. Nota: Los programas para Dejar el Tabaco y el Control del Peso de Pasos de Esperanza no hacen publicidad, comercializan, ni promocionan productos ni servicios de tratamiento a las personas aseguradas o los proveedores.

¡Vamos a hablar!

A Community Care le gustaría saber qué tiene usted en la mente. Queremos saber si usted está satisfecho con los servicios de la salud mental o para drogas y alcohol que recibe, si necesita ayuda para encontrar a un proveedor de la salud mental o para servicios de drogas y alcohol, y por qué podría faltar sus citas de la

salud mental. Queremos contestar sus preguntas sobre el tratamiento y escuchar sus ideas sobre maneras de mejorar los servicios. Usted puede llamarnos con sus opiniones o venir a una reunión del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC) o del Comité Consultivo de Familias (FAC). Se hacen las reuniones MAC y FAC cuatro veces al año en cada región. Llame al número de teléfono que está abajo para guardar un lugar en la siguiente reunión o llame al número de la lista para información sobre las próximas reuniones.

Adams County (1-800-860-7041)					
MAC	02/02/11 1 pm	Adams Hanover Counseling Services 33 Frederick Street, Hanover, PA	FAC	02/02/11 4:30 pm	Adams County Library, 3rd Floor 140 Baltimore Street, Gettysburg, PA
Allegheny County (1-800-696-9531)					
MAC	02/14/11 2 pm	Life'sWork 1323 Forbes Avenue, Pittsburgh, PA	FAC	02/07/11 6:30 pm	Community Care One Chatham Center, 7th Floor 112 Washington Place, Pittsburgh, PA
Berks County (1-800-860-7041)					
MAC	02/01/11 10 am	Mosaic House 525 Franklin Street, Reading, PA	FAC	02/01/11 1 pm	Community Prevention Partnership 227 North 5th Street, Reading, PA
Bradford/Sullivan/Tioga/Wayne Counties (1-877-241-1459)					
MAC	03/10/11 10:30 am	The Main Link 17 Pine Street, Towanda, PA	FAC	03/23/11 1 pm	New Horizons 1100 Church Street, Honesdale, PA
Carbon/Monroe/Pike Counties (1-866-653-3705)					
MAC	02/25/11 12:30 pm	Carbon/Monroe/Pike MH/MR 730 Phillips Street, Ste A, Stroudsburg, PA	FAC	02/07/11 9:30 am	New Hope Recovery Center 801 Main Street, Stroudsburg, PA
Centre/Mifflin/Juniata/Huntingdon Counties (1-866-483-3765)					
MAC	03/02/11 1 pm	Sunshine Connection 518 South Juniata Street, Lewistown, PA	FAC	03/21/11 5 pm	Juniata Valley Tri-County MH-MR Program 399 Green Avenue Extended, Lewistown, PA
Clarion/Jefferson/Clearfield Counties (1-866-484-1558)					
MAC	03/08/11 3 pm	Dream Team Center 501 East Market Street, Clearfield, PA	FAC	03/25/11 3 pm	The COVE 301 South Brady Street, DuBois, PA
Columbia/Montour/Snyder/Union/Northumberland/Schuylkill Counties (1-877-241-1459)					
MAC	01/20/11 3 pm	Hidden River Clubhouse 1935 W. Market Street, Pottsville, PA	FAC	01/26/11 11 am	Outlook Drop In Center 609 Market Street, Bloomsburg, PA
Warren/McKean/Potter/Forest/Elk/Cameron Counties (1-866-484-1558)					
MAC	03/02/11 3 pm	Dickinson Mental Health Center 9 Main Street, Bradford, PA	FAC	03/23/11 3 pm	Dickinson Mental Health Center 324 Allenhurst Avenue, Ridgway, PA
York County (1-800-860-7041)					
MAC	02/09/11 3:30 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York, PA	FAC	02/09/11 5 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York, PA

¡3 años sin fumar!

~ Escrito por Sarah Goldstein

Consultora de la Recuperación, Community Care

¡“Estoy tan contenta! ¡El 19 de octubre 2010 fue mi aniversario de 3 años sin fumar”!, dice Rochelle, una persona asegurada por Community Care. “Tuve que hacer tantos cambios para dejar de fumar, pero valió la pena. ¡Ahora que lo dejé, la comida sabe mejor, las cosas huelen mejor, y me siento muy bien! ¡Mi piel se ve maravillosa! ¡Y con el dinero que ahorro por no comprar cigarrillos pongo gasolina en mi carro!! No fue fácil dejar de fumar para Rochelle después de casi 25 años, pero tenía bronquitis y su doctor sugirió que dejara de fumar y habló con ella sobre maneras para ayudarla a dejarlo. Rochelle escogió el método que ella sentía que le convenía, puso una fecha para dejarlo, y les pidió apoyo a su familia y sus amigos.

Rochelle superó sus antojos para cigarrillos comiendo semillas de girasol y dulces (licorice). Sus horas favoritas para fumar eran la primera hora de la mañana, después de comer, y antes de acostarse. Cambió sus rutinas para que no fumara durante estas horas. Ahora, Rochelle dice que cuando se nota el olor de humo en otras personas, le queman las fosas nasales. Ella pintó su casa cuando dejó de fumar para que las paredes quedaran blancas de nuevo. También sacó el cenicero y encendedor de su carro para que no haya tentación de fumar mientras maneja. ¡Rochelle debe de sentirse muy orgullosa—ella hizo un compromiso para dejar de fumar y lo hizo! ¡“Nunca me he sentido mejor”!

Hable con su doctor sobre cómo dejar de fumar. O llame al personal de Pasos de Esperanza de Community Care para ayuda sin cobrar al 1-866-225-8044. Usted también puede visitar el sitio web de Community Care (www.ccbh.com) para más información o llame:

Línea Nacional para Dejar de Fumar:

1-800-784-8669; o

Buen Principio Línea para Dejar de Fumar para Fumadoras Embarazadas:

1-866-667-8278

¡RESERVE LA FECHA!

La conferencia de la primavera de Community Care es el 23 de marzo, 2011 en el Hotel Omni William Penn en Pittsburgh.

La conferencia se enfocará en la recuperación para la mente y el cuerpo.

¡Esté al pendiente para los detalles!

¡Manténgase activo!

Si usted hace un hombre de nieve o se abriga y va a caminar, al estar activo todos los días, aun en el invierno, mejora la calidad de vida y apoya el crecimiento y el desarrollo apropiados—incluyendo relaciones, mentes y cuerpos sanos. Y no se olvide de la dieta—coma comidas sanas y compre meriendas bajas en azúcar. Si hace selecciones sanas, puede ayudar a toda su familia a perder peso y mantenerse en forma.



Los padres pueden ayudar a prevenir abuso entre novios adolescentes

~ Departamento de Bienestar Público de PA

Uno de tres adolescentes reporta abuso durante sus años de noviazgo. El abuso puede ser físico, emocional, sexual, o mental. Empezando en los años de la niñez, los padres pueden tomar una parte activa para prevenir abusos. Los datos sugieren que la forma de cómo los padres educan a un niño durante los años jóvenes puede afectar las experiencias de noviazgo de la edad de adolescencia. Los niños copian lo que está en su alrededor. Si se les enseñan abuso, entonces abuso será normal para ellos. Si los padres pegan o insultan a un niño o entre ellos, luego un niño aprenderá maneras abusivas. Los padres pueden enseñarles a los niños cómo solucionar problemas sin pegar, menospreciar, amenazar, ni gritar. Los padres pueden ayudar a un niño a desarrollar una perspectiva sana y respetuosa cuando ellos:

- Hablan en un tono claro y calmado.
- Consideran el punto de vista del niño y sus necesidades únicas.
- Enseñan la alegría de la vida.
- Participan con o celebran las ideas de un niño.
- Dan amor y amabilidad todos los días.
- Se ríen seguido con el niño.
- Desaniman que vean televisión y películas violentas.

Los niños que viven con abuso pueden buscar consejería. Si un niño ve abuso en la casa o en la televisión, hable con el niño a su nivel sobre la tristeza de la violencia. Hable con los adolescentes sobre cómo la violencia les afecta negativamente a ellos y a otros que son importantes para ellos. Cuando un adolescente está a la edad de noviazgo, se debe de entender el respeto y el derecho de decir que “no”. Para usted y su hijo, siempre siéntase libre de ponerse en contacto con su refugio local para víctimas de violencia doméstica para consejería y otras opciones para apoyo. Si usted está preocupado por su seguridad y necesita hablar, por favor llame:

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (www.ndvh.org)
1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para Personas Sordas)

Línea Nacional sobre Abuso entre Novios Adolescentes
(www.loveisrespect.org); 1-866-331-9474
1-866-331-8453 (TTY para Personas Sordas)

Planes para mejorar la calidad

Los proveedores de Community Care planean mejorar los índices de reingresos y continuación de cuidado en el siguiente año al:

- Incluir a familiares y otras personas de apoyo más en la planificación antes de salir del hospital.
- Educarlo al personal sobre los recursos disponibles para pacientes no-internados y cómo trabajar mejor con individuos con ambos asuntos de la salud mental y de drogas y alcohol.
- Mejorar la comunicación entre los proveedores de cuidado internado y de cuidado no-internado.
- Poner énfasis en la importancia de la continuación de cuidado al principio del tratamiento.
- Usar programas como Planificación de Acciones para la Recuperación del Bienestar y Especialistas de Apoyo de Compañeros.

Si usted tiene alguna pregunta o comentario, llame al 1-888-251-2224 y pida hablar con un representante del Departamento de Calidad.

Su proveedor de Community Care debe darle una cita:

- **INMEDIATAMENTE...** si usted tiene una emergencia que amenaza la vida.
- **DENTRO DE UNA HORA...** si usted tiene una emergencia que no amenaza la vida.
- **DENTRO DE 24 HORAS...** si usted tiene una necesidad urgente.
- **DENTRO DE SIETE DÍAS...** si usted tiene una necesidad rutinaria de la salud mental.

Llámenos si usted tiene un problema para conseguir una cita dentro de estos periodos de tiempo o si hay cosas que hacen que sea difícil para ir a sus citas.

¿Está satisfecho con sus servicios de la salud mental?

Cada condado que Community Care sirve tiene un equipo de personas que trabajan para asegurar que los consumidores y sus familiares estén satisfechos con los servicios de la salud mental o para drogas y alcohol que reciben. El equipo de satisfacción en el condado de Allegheny se llama Equipo de la Respuesta a la Acción del Consumidor (CART). Los equipos de satisfacción en los otros condados se llaman Equipos de Satisfacción de Consumidores/Familias (C/FST).

Las personas de los equipos de satisfacción están en recuperación o tienen a un familiar que está en recuperación. Los equipos de satisfacción ayudan a los consumidores y a sus familiares con preocupaciones y quejas sobre los servicios que reciben. Los participantes del equipo preguntan a los consumidores y sus familias si están satisfechos con su tratamiento y les piden ideas sobre cómo se puede mejorar los servicios. Les dicen a los proveedores las ideas para mejorar, solamente la sugerencia. Para hablar con un participante del equipo de satisfacción, llame al número de teléfono para su condado que está en el cuadro a la derecha sin cobrar.

Otra manera de asegurar que usted esté satisfecho con sus servicios de la salud mental o para drogas o alcohol es participar en las reuniones del comité consultivo de Community Care para personas aseguradas y familias (MAC y FAC). Vea la página 3 para los detalles.

Si usted tiene una queja sobre un servicio que recibe en el programa de HealthChoices, usted tiene el derecho de presentar una queja o que un familiar presente una queja por usted. Para más información sobre quejas y reclamaciones, vea su Guía para Personas Aseguradas o llame a Community Care. La Guía para Personas Aseguradas por Community Care está en nuestro sitio web, www.ccbh.com (en inglés y español). Llámenos si le gustaría que se le mande una guía.

EQUIPOS DE SATISFACCIÓN DE CONSUMIDORES Y FAMILIAS

Adams	1-717-843-6973
Allegheny	1-800-300-6026
Berks	1-610-775-3000
Bradford	1-570-265-0620
Cameron	1-866-773-0302
Carbon	1-610-377-3794
Centre	1-877-270-1642
Chester	1-610-363-6164
Clarion	1-866-773-0302
Clearfield	1-866-773-0302
Columbia	1-570-416-0718
Elk	1-866-773-0302
Forest	1-866-773-0302
Huntingdon	1-877-270-1642
Jefferson	1-866-773-0302
Juniata	1-877-270-1642
McKean	1-866-773-0302
Mifflin	1-877-270-1642
Monroe	1-610-377-3794
Montour	1-570-416-0718
Northumberland	1-570-648-8545
Pike	1-610-377-3794
Potter	1-866-773-0302
Schuylkill	1-570-628-0155
Snyder	1-570-416-0718
Sullivan	1-570-265-0620
Tioga	1-877-315-6855
Union	1-570-416-0718
Warren	1-866-773-0302
Wayne	1-877-315-6855
York	1-717-843-6973

Rincón de la Farmacia

Consejos para Prevenir un Resfriado

- Muchas personas se resfrían en el invierno. Hay algunas cosas que usted puede hacer para tratar de no resfriarse este invierno, tanto como:
- Lávese las manos seguido. La mejor protección en contra del resfriado común es lavarse las manos seguido con jabón y agua, especialmente después de pasar tiempo en lugares públicos. Enséñeles a sus hijos la importancia de lavarse las manos también. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos basado en alcohol.
- Use pañuelos desechables. Estornude o tosa en un pañuelo desechable. Tire los pañuelos usados inmediatamente después de usarlos, y luego lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, estornude o tosa en medio del brazo doblado.
- Trate de no tocarse la cara. Los virus de un resfriado entran en el cuerpo por los ojos, la nariz, o la boca.
- Mantenga las superficies limpias. Limpie cosas como las chapas de las puertas, los apagadores de las luces, los teléfonos, el control remoto, las cubiertas de la cocina, y los lavamanos con jabón y agua o una solución desinfectante después de que una persona con un resfriado los usa. Lave los juguetes de los niños que tienen resfriados.
- A la hora de comer no compartan comida, tazas, ni cubiertos.
- Use cosas desechables si alguien en su familia está resfriado. Use toallas desechables en la cocina y el baño para secarse las manos después de lavarse en lugar de una toalla de tela. La persona con el resfriado puede usar vasos desechables para que otras personas no agarren el resfriado.
- Trate de vivir un estilo de vida sano. Duerma suficiente, coma bien, y haga ejercicio para mantenerse el cuerpo sano y listo para luchar contra un resfriado si es que ocurre.

Seguridad de las personas aseguradas

Para mejorar la seguridad de nuestras personas aseguradas, Community Care revisa:

- Archivos de tratamiento para la calidad de cuidado.
- Eventos dañosos.
- Todas las quejas de personas aseguradas sobre la seguridad.

A veces Community Care visita la oficina de un proveedor que quiere juntarse a nuestra red para asegurar que sea un lugar seguro para nuestras personas aseguradas.

También para su seguridad, asegúrese pedirles a sus proveedores de la salud mental y la salud física que coordinen su cuidado. Al hacerlo, usted puede asegurar que las medicinas que cada proveedor receta sean seguras para tomarse juntas. Hay una conexión entre algunos trastornos de la salud mental y condiciones de la salud física. Asegúrese que su cuidado sea coordinado.

Salud preventiva

Community Care tiene dos Programas de la Salud Preventiva para las personas aseguradas: un Programa sobre Depresión para adultos y un Programa sobre el Trastorno de Déficit (Deficiencia) de Atención con Hiperactividad (ADHD) para los padres/guardianes de niños hasta 12 años. Se les mandan una serie de 3 boletines gratis a los participantes de los programas que incluyen información sobre el trastorno y qué es lo que la gente puede hacer para ayudarse a sí misma o ayudar a sus hijos a sentirse mejor. Información sobre la Depresión en la Vida Avanzada para los de 65 años y mayores está disponible también. Por favor llame a la línea telefónica confidencial de la Salud Preventiva sin cobrar, 1-866-639-2943, para más información. Los boletines del programa de la Salud Preventiva están en el sitio web de Community Care también, www.ccbh.com.

COMMUNITY CARE
One Chatham Center, Suite 700
112 Washington Place
Pittsburgh, PA 15219

NON PROFIT ORG.
US POSTAGE
PAID
PITTSBURGH PA
PERMIT NO 293



Información Importante Adentro!