

COMMUNITY CARE noticias

Un Boletín para las Personas Aseguradas
por Community Care HealthChoices

Otoño 2010

La voz de la recuperación

Marie, la madre de un hijo de 19 años con autismo, trabaja como Directora de Apoyo Familiar para la Junta Consultiva sobre Autismo y Trastornos Relacionados (ABOARD). ABOARD es una organización sin fines de lucro que sirve a miles de familias de Pennsylvania que se enfrentan con los desafíos del Trastorno del Espectro Autista (ASD), tanto como los profesionales que trabajan con ellos. ABOARD les da esperanza y ayuda a las familias por medio de defender y dar apoyo familiar, educación, y recursos de información.

“Trabajando en ABOARD, tengo la oportunidad de hablar con padres que tienen vidas y mundos que se parecen a los míos. Siento un enlace con cada padre y abuelo de un niño con autismo. Como puedo identificarme con su situación, eso me permite ayudar a las familias a sobrellevarlo. Entiendo mucho de lo que ellos se enfrentan, y que están preocupados sobre el futuro de su hijo”. Marie ve cada día como un nuevo comienzo; ella dice que su sentido del humor la ayuda durante los tiempos difíciles.

El hijo de Marie fue diagnosticado con autismo a los 4 años y no hablaba. Un Especialista del Comportamiento o una persona del Personal de Apoyo Terapéutico venían a su casa para trabajar con él. Con su apoyo, él aprendió hablar, cepillarse los dientes, ordenar, y distinguir los colores. Ahora está en un programa vocacional, hace ejercicio en el YMCA, y tiene un trabajo voluntario en la biblioteca. Ella piensa que el siguiente paso para su hijo es vivir en la comunidad. Su esperanza para el futuro de su hijo es que él “sea independiente y trabaje 4 o 5 días a la semana por medio de una vivienda con apoyo. Quiero que se respeten sus necesidades”. Marie dice que muchas personas que hablan con ella sienten lo mismo sobre las necesidades de sus hijos. Marie está trabajando para un título de Maestría en Intervención Temprana en la Universidad de Pittsburgh.

~ Escrito por Sarah Goldstein
Consultora de la Recuperación, Community Care

LLAME A COMMUNITY CARE
(sin cobrar) los Representantes
de Servicio al Cliente están di-
sponibles 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



Usted habla, nosotros escuchamos

Community Care anima a las personas aseguradas a expresar comentarios y preocupaciones para asegurar que se lleve a cabo su misión: mejorar la salud y el bienestar de la comunidad por medio del reparto de servicios para la salud mental y para drogas y alcohol que sean efectivos y accesibles. Community Care escucha a las personas aseguradas y hace cambios basado en lo que dicen.

Por ejemplo, las personas aseguradas dijeron que les gustaría que los proveedores expliquen el proceso del tratamiento mejor y que necesitan tener cuidado coordinado. En respuesta, Community Care mide qué tan bien los proveedores coordinan el cuidado y pone énfasis en la importancia de coordinar el cuidado en boletines y en el sitio web. Los Representantes de Servicio al Cliente pueden explicar qué se puede esperar del tratamiento y del proceso de tratamiento con las personas aseguradas que llaman. ¿Tiene usted una sugerencia para mejorar los servicios? Llame a la oficina de Community Care de su condado y pida hablar con un Representante del Departamento de Calidad.

Buscando tratamiento

Muchas personas con enfermedades mentales reportan que la manera en que otros los juzgan previene que busquen el tratamiento y que tengan una vida satisfactoria. Es desafortunado que el miedo del estigma a veces provoque un miedo de recibir tratamiento para la salud mental. La enfermedad mental es tan real como otras enfermedades. Se deben de tratar las personas que buscan tratamiento para la salud mental con el mismo respeto y compasión que las personas que sufren de cualquier otra forma de enfermedad. La Clínica Mayo recomienda que la gente luche en contra del estigma social por medio de educar a otros sobre la verdad sobre las enfermedades mentales.

Lea más sobre el estigma y tratamiento para la salud mental a <http://www.ehow.com>.

Estudiando el autismo

¿Es el autismo un trastorno que tiene un bebé al nacer o hay cosas en nuestro ambiente que ponen a un bebé en riesgo? Nadie está seguro – todavía. Los investigadores destacados del autismo de todo el país están participando en un estudio de investigación grande, Investigación Longitudinal Sobre el Riesgo Temprano de Autismo (EARLI), para encontrar las causas de los Trastornos del Espectro Autista (ASD). Las madres de niños con ASD que están embarazadas (o piensan quedar embarazadas) pueden participar en el estudio. Los participantes estarán en el estudio hasta el tercer cumpleaños del nuevo bebé.

Las personas aseguradas por Community Care del condado de Chester podrían ser elegibles para participar en el estudio EARLI. Visite www.earlistudy.org para más información. Las personas aseguradas por Community Care de otros condados no son elegibles para este estudio, pero la Línea de Apoyo para Autismo de Community Care (1-866-415-1708) puede ayudar a los padres a encontrar recursos adicionales o contestar otras preguntas.

Tratamiento cuando lo necesita

Su proveedor de la salud mental o relacionada a drogas y alcohol de Community Care debe darle una cita:

- Inmediatamente si tiene una emergencia que amenaza la vida.
- Dentro de una hora para una emergencia que no amenaza la vida.
- Dentro de 24 horas para necesidades urgentes.
- Dentro de 7 días de calendario para necesidades rutinarias de la salud mental.

Llame a Community Care si usted tiene un problema para conseguir una cita dentro de estos periodos de tiempo.

¡Vamos a hablar!

A Community Care le gustaría saber si usted está satisfecho con los servicios de la salud mental o para drogas y alcohol que usted recibe y si necesita ayuda para encontrar a un proveedor o para llegar a sus citas para la salud mental. Queremos contestar sus preguntas sobre el tratamiento y escuchar sus ideas sobre maneras para 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). Usamos lo que aprendemos en las reuniones MAC y FAC para mejorar los servicios. Se hacen las reuniones MAC y FAC 4 veces al año en cada región. Llame al número de teléfono para su área que está abajo sin cobrar para guardar un lugar en la siguiente reunión. O llame al número de la lista para su región para información sobre las próximas reuniones.

Adams County (1-800-860-7041)					
MAC	11/03/10 1 pm	Adams Hanover Counseling Services 33 Frederick Street, Hanover, PA	FAC	11/03/10 4:30 pm	Adams County Library, 3rd Floor 140 Baltimore Street, Gettysburg, PA
Allegheny County (1-800-696-9531)					
MAC	11/08/10 2 pm	Life'sWork 1323 Forbes Avenue, Pittsburgh, PA	FAC	11/01/10 6:30 pm	Community Care One Chatham Center, 7th Floor 112 Washington Place, Pittsburgh, PA
Berks County (1-800-860-7041)					
MAC	11/02/10 2 pm	Service Access and Management, Inc., 4th Floor, 19 North 6th Street, Reading, PA	FAC	11/02/10 4 pm	Community Prevention Partnership 227 North 5th Street, Reading, PA
Bradford/Sullivan/Tioga/Wayne Counties (1-877-241-1459)					
MAC	12/16/10 10:30 am	The Main Link 17 Pine Street, Towanda, PA	FAC	12/08/10 2 pm	Above and Beyond Drop-In/Resource Center 206 B. St. James Place, Mansfield, PA
Carbon/Monroe/Pike Counties (1-866-653-3705)					
MAC	11/04/10 3:30 pm	Eastern Monroe Public Library 1002 North 9th Street, Stroudsburg, PA	FAC	11/16/10 5 pm	Eastern Monroe Public Library 1002 North 9th Street, Stroudsburg, PA
Centre/Mifflin/Juniata/Huntingdon Counties (1-866-483-3765)					
MAC	11/10/10 2 pm	Juniata County Friendship Club Mexico, PA	FAC	11/17/10 5 pm	SAM, Inc., Juniata County Office 287 East Industrial Drive, Mifflintown, PA
Clarion/Jefferson/Clearfield Counties (1-866-484-1558)					
MAC	12/14/10 3 pm	Dream Team Center 501 East Market Street, Clearfield, PA	FAC	11/16/10 4 pm	Together We Stand 133 West Main Street, Clarion, PA
Columbia/Montour/Snyder/Union/Northumberland/Schuylkill Counties (1-877-241-1459)					
MAC	10/13/10 11 am	Recovery Central, 675 Locust Street, Bloomsburg, PA	FAC	10/21/10 6:30 pm	Bloomsburg Hospital 549 Fair Street, Bloomsburg, PA
Warren/McKean/Potter/Forest/Elk/Cameron Counties (1-866-484-1558)					
MAC	11/18/10 3 pm	Dickinson Mental Health Center 1 North Main Street, Coudersport, PA	FAC	11/03/10 11:30 am	Friendship House 27 Hospital Drive, Building 11, Warren, PA
York County (1-800-860-7041)					
MAC	11/04/10 3:30 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York, PA	FAC	11/04/10 5 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York, PA

¡Ahora es el momento!

Muchas personas luchan con los efectos secundarios de fumar cigarrillos. Tal vez usted también esté luchando y pensando, ¿“Como voy a saber cuándo es el momento de dejar de fumar”? Hay muchas razones porque ahora es el momento para dejar de fumar cigarrillos, tal como:

- Es mal para su salud.
- Usted quiere tener un estilo de vida más sano.
- Usted quiere ponerse en mejor condición.
- Está embarazada y no quiere lastimar a su bebé.
- Usted quiere ser un modelo de conducta para sus hijos y hacer su ambiente más sano.
- Fumar cigarrillos se está poniendo demasiado caro.
- Alguien que conoce se murió de una enfermedad relacionada con fumar.
- Usted no puede disfrutar la comida que come porque no puede saborearla.
- Usted quiere sentirse más limpio, tener el aliento más fresco y los dientes y dedos más limpios.
- Simplemente es el momento para dejarlo.

Si usted necesita ayuda para dejarlo, hable con su doctor o llame a la Línea Nacional Para Dejar de Fumar al 1-800-784-8669. Su Representante de Servicio al Cliente de Community Care puede darle información sobre programas de apoyo en su área.

Diviértanse en familia

Cuando los padres y los niños comen bien y hacen ejercicio juntos, hogares sanos pueden ser hogares felices.

Cada año, más y más niños americanos están sobrepeso o están en riesgos de ponerse demasiado pesados. Con las libras extras vienen preocupaciones de la salud: presión alta, enfermedad del corazón, diabetes. ¿Cuál es la clave para invertir la tendencia? Los padres. Los padres son modelos de conducta. Ellos deben empezar llenando la cocina con comidas sanas y al comer bien ellos mismos. Luego apaguen la televisión y vayan a dar un paseo caminado. Haga que sea divertido comer bien y hacer ejercicio – y hágalo un asunto familiar.

Satisfacción de las personas aseguradas

Cada año, Community Care les envía una encuesta a las personas aseguradas para preguntar qué piensan sobre los servicios que reciben para la salud mental y relacionada a drogas y alcohol. De la encuesta del 2010, aprendimos que la mayoría de las personas aseguradas sienten que sus proveedores de tratamiento:

- Muestran respeto para sus necesidades personales, físicas, y especiales.
- Les dan cuidado de calidad, respetan lo que dicen, y pasan suficiente tiempo con ellos.

Un grupo de personas aseguradas sugirió unas cuantas preguntas que añadimos a la encuesta para el 2010. Las respuestas a estas nuevas preguntas mostraron que los proveedores informan a las personas aseguradas sobre medicamentos, preguntan sobre medicamentos que se compran sin receta, vitaminas y hierbas, y revisan el peso y los análisis de sangre de las personas que toman ciertos medicamentos. La mayoría de las personas aseguradas tienen un doctor o una clínica regular para exámenes físicos y han visto a su doctor dentro del último año.

La encuesta mostró que necesitamos trabajar en aumentar la cantidad de:

- Personas aseguradas que consiguen una cita para la salud mental rápidamente cuando tienen una necesidad urgente.
- Personas aseguradas que tienen una oportunidad de compartir las decisiones que se toman sobre su tratamiento.
- Personas aseguradas que reciben la ayuda que necesitan cuando llaman al Departamento de Servicios al Cliente de Community Care.

Lo que las personas aseguradas piensan sobre los servicios que reciben es muy importante a Community Care. Continuaremos a trabajar en maneras para mejorar la satisfacción.

Información está disponible por internet

El sitio web de Community Care, www.ccbh.com, tiene información importante para usted. Puede verla allá. También puede bajar lo que quiera. Encontrará información sobre:

- Nuestro programa de Mejoramiento de Calidad. Puede aprender qué hacemos para mejorar el cuidado y los servicios.
- Qué hacemos para asegurar que las personas aseguradas reciban el cuidado y los servicios que necesitan. Llevamos la cuenta de cosas como “¿qué tanto tarda para que se le atienda a uno?”
- Las directrices que Community Care sigue. Esto puede ayudarlo a entender las opciones que tiene.
- El proceso de apelaciones externas para decisiones que Community Care toma sobre su tratamiento. Si usted no está contento con ellas, puede pedir que alguien afuera de la compañía las revise.
- Los números de teléfono que usted necesita si tiene preguntas sobre cómo se toman las decisiones sobre su cuidado.
- Nuestra póliza que no pagamos extra dinero al personal que toma esas decisiones.
- Sus derechos y responsabilidades como persona asegurada.
- Programas preventivos que pueden ayudarlo a mantenerse sano.
- Nuestro Directorio de Proveedores. Tiene una lista de los proveedores que usted puede usar. También dice cómo conseguir los servicios.
- Los servicios que pagamos y los servicios que no pagamos.
- Cobros que usted tal vez tenga que pagar.
- Cómo decidimos pagar por nuevos tratamientos.
- Nuestra Notificación Sobre Normas de Privacidad. Esta notificación le dice cómo protegemos su información, explica cómo usted puede cambiarla, le dice qué es un “consentimiento rutinario”, le avisa cómo Community Care usa su información, le dice cómo pedirnos que limitemos cómo usamos la información que tenemos sobre usted, y le dice cómo tener acceso a su información. Esta notificación también le dice cómo usted puede pedirnos que limitemos el uso de su información personal de la salud que no está cubierta por el “consentimiento rutinario”. Usted puede limitar cómo se revela, se puede limitar su acceso, usted puede aprobar qué se revela, y puede preguntar cómo se ha revelado su información.
- El Colaborativo de Aprender sobre Recuperación de Community Care y otros iniciativas enfocados en la recuperación.

Su Guía para Personas Aseguradas está en nuestro sitio web también. Tiene información sobre:

- Cómo conseguir cuidado después del horario normal de trabajo y cuando usted está fuera de nuestra área de servicio.
- Cómo conseguir cuidado de emergencia, incluso cuándo usar el cuidado de emergencia o los servicios de 911.
- Reglas sobre los servicios que usted recibe fuera de la red de Community Care.
- Qué hacer si usted recibe una factura de servicio.
- Cómo avisarnos si usted no está contento con los servicios o si no está de acuerdo con una decisión sobre su cuidado.
- Qué hacer si usted no está contento con una decisión que Community Care tomó que afecta su cobertura, beneficios, o relación con Community Care.

Usted puede llamar al número de Servicios al Cliente de su condado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un Representante de Servicios al Cliente contestará sus preguntas, le dará información, y, si quiere, le mandará una guía para personas aseguradas o una copia en papel de cualquier información del sitio web de Community Care.

¿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 y Familias (CFST).

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. No les dicen el nombre de la persona que sugiere algo 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.

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	1-888-361-6500
Chester	1-610-594-9740
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	1-888-361-6500
Jefferson	1-866-773-0302
Juniata	1-888-361-6500
McKean	1-866-773-0302
Mifflin	1-888-361-6500
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

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.

Rincón de la Farmacia

Tratando ADHD

El Trastorno por Déficit (Deficiencia) de Atención con Hiperactividad, que muchas veces se llama ADHD, es la preocupación del comportamiento de la niñez que más ven los doctores. La medicina es una parte importante del tratamiento de ADHD. Las drogas que se usan para tratar ADHD incluyen Ritalin®, Dexedrine®, Adderall®, y Strattera®. Intuniv® es una nueva droga que se usa para tratar los síntomas de ADHD en los niños de 6 a 17 años de edad. Intuniv® no es una sustancia controlada. Es una pastilla que se toma una vez al día. Se la tiene que tragar entera con un poco de líquido. No se puede machucar, masticar, ni romper. No se debe de dejar de tomar esta medicina sin hablar con el doctor. Intuniv® puede causar algunos efectos secundarios. Alguien que toma esta medicina podría sentir sueño. Puede tener un dolor de cabeza o náusea.

Podría tener dolor del estómago, sentir la boca seca, o sentirse mareado también. Tener menos apetito es algo que puede suceder también. Podría tener la presión baja. El doctor tendrá que estar pendiente de la presión y del ritmo cardíaco. Dígale a su doctor si éstos u otros efectos secundarios suceden. Se debe de usar Intuniv® como parte de un programa de tratamiento. Este programa podría incluir consejería u otras terapias.

El doctor o farmacéutico de su hijo puede contestar preguntas sobre las drogas que se usan para tratar ADHD.

Una nueva medicina antipsicótica

Saphris® es una nueva medicina antipsicótica que se usa para tratar los síntomas de la esquizofrenia y del trastorno bipolar en adultos. Se la toma dos veces al día. Viene en forma de pastilla sublingual, el cual significa que se pone la pastilla debajo de la lengua. Se la tiene que disolver completamente. No se puede machucar, masticar, ni romper. No se permite comer ni beber por 10 minutos después de que la pastilla se haya disuelto. No se debe remover Saphris® del paquete hasta que sea el momento de tomarla. Algunos efectos secundarios podrían ocurrir. Esto puede incluir sentimientos de inquietud y una sensación adormecida en o alrededor de la boca.

Algunas personas que toman esta medicina podrían sentir sueño. Un aumento de peso es posible también. Saphris® podría causar desmayos o mareos al pararse. Pensamientos y capacidades motrices pueden ser más lentos.

Cualquier persona que toma esta medicina debe ver cómo le afecta antes de manejar u operar maquinaria pesada. Si ocurren efectos secundarios, hable con el doctor.

El tratamiento puede ayudarlo a superar una adicción a drogas

Superar una adicción a drogas puede ser un proceso largo y difícil – pero no tiene que ser así. Si tiene una adicción a los opiáceos, hay muchas formas de tratamiento disponibles. Community Care tiene muchos proveedores para el abuso de sustancias en su red. Por favor llame a Community Care si necesita ayuda para empezar con el tratamiento o para encontrar a un proveedor.

Mount Pocono Medical abrió una clínica de metadona en el Condado de Monroe recientemente. La nueva clínica será una alternativa más cerca para las personas aseguradas por Community Care que viven en esa área y actualmente tienen que manejar a Allentown para el tratamiento. La dirección para la clínica es 663 Mount Pocono Boulevard, Mount Pocono, PA 18360.

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!