

COMMUNITY CARE noticias

Un Boletín para las Personas Aseguradas
por Community Care HealthChoices

Otoño 2011

La voz de la recuperación

Según Bill, la recuperación es “hacer lo que puedo hacer sin que interrumpan los problemas de la salud mental o la salud física”. Antes de recibir su “llamada de atención” y Bill se puso en el camino a la recuperación, él estaba angustiado y desanimado y no sabía dónde acudir. Durante una estancia extendida en un hospital del estado, sus doctores y terapeutas lo ayudaron a darse cuenta que él necesitaba tomar acción para ponerse bien.

Bill es una persona que ha tendido condiciones de la salud mental y la salud física. Hace como cinco años, Bill comenzó a tener sudores fríos, debilidad, y mareos y aprendió que él tenía la diabetes. Desde entonces, su psiquiatra y médico (PCP) han hablado uno al otro sobre su tratamiento y han integrado su cuidado y eso ha resultado en una salud total que se ha mejorado para Bill. La diabetes es una condición de tener el azúcar de la sangre alto. Bill mantiene el nivel de azúcar en la sangre controlado al seguir una dieta baja en carbohidratos/azúcar y con ejercicio y medicamento. Caminar ayuda a regular la diabetes de Bill y a reducir estrés. Para poder mantenerse sano, él camina cinco millas cada día, aun si llueve o nieva. Él camina una ruta que disfruta y le gusta saber que mientras ordena sus pensamientos, también mejora su salud.

La Medicina Personal de Bill (lo que hace para estar bien, no la medicina de pastillas que toma para estar bien) es cocinar. Aparte de cocinar para él mismo y su novia, él cocina comidas sanas para la gente en el centro local abierto (donde se puede llegar sin cita) Dream Team Drop in Center en Clearfield. Su sueño es un día juntarse con alguien para ser dueños de un restaurante. Él será el cocinero y su compañero manejará el negocio.

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

LLAME A COMMUNITY CARE
Un Representante de Servicios al
Cliente está disponible 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
Erie	1-855-224-1777
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



Lesiones Cerebrales y Abuso Doméstico

~ Del Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania (DPW)

Casi un tercio de todas las víctimas de abuso doméstico sufren lesiones en la cabeza, el cuello y la cara. El abuso puede causar traumatismo craneoencefálico o TCE (siglas en inglés, TBI).

Las víctimas de abuso doméstico pueden sufrir un traumatismo TCE al:

- Recibir un golpe en la cabeza.
- Ser sacudidas.
- Ser empujadas por las escaleras.
- Ser tiradas o arrojadas.
- Recibir un disparo en la cabeza.
- Recibir una puñalada en la cabeza.
- Ser golpeadas contra una pared o el piso.

Es posible que una víctima con TCE no esté en condiciones de tomar buenas decisiones. Podría resultarle difícil ponerse a salvo o buscar ayuda. Un abusador podría usar estos problemas para confundir y abusar de la víctima aún más.

El TCE podría hacer que la persona sufra ansiedad o depresión. Una persona con TCE podría tener

dificultades para conservar su trabajo. Es posible que le resulte difícil prestar atención o realizar tareas.

El TCE puede afectar la manera en que una persona se relaciona con sus hijos y demás familiares. El TCE podría hacer que resulte difícil encontrar las palabras adecuadas, tener paciencia o manejar las emociones. Otros de los problemas que pueden ser resultado del TCE son la disminución de la memoria o de la velocidad de pensamiento. Una persona con TCE podría mostrarse confundida o con mucho sueño. Podría estar menos consciente o ser menos creativa. Los golpes reiterados a la cabeza pueden causar un daño más grave al cerebro o incluso la muerte.

El traumatismo de cráneo o TCE es serio, pero puede tratarse. Una víctima que cree que puede tener TCE debe consultar a un médico. Si la persona tiene un TCE, puede preguntar sobre las maneras de curarse.

Si usted o alguna persona cercana necesitan más información sobre el TCE, llamen a la línea de lesiones cerebrales al 1-866-412-4755, TTY 1-877-232-7640.

Para hablar con alguien sobre el abuso o encontrar un programa local de violencia doméstica:
NationalDomesticViolenceHotline (Línea Directa Nacional en caso de Violencia Doméstica)
1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para sordos)
Para obtener más información, visite: www.ndvh.org



¿Determinado a dejarlo?

Fumar hace daño a su salud y la salud de los en su alrededor. Es muy importante dejar de fumar, especialmente si usted está embarazada.

Dejar de fumar puede ser difícil y tal vez necesite ayuda. Un nuevo sitio web, www.DeterminedToQuit.com tiene maneras para ayudarlo a dejar de fumar y usar tabaco. Información del sitio web puede ayudar a ponerlo en el camino a vivir más sano y a mantenerse sin usar tabaco. El sitio web muestra información de contacto para recursos y programas de apoyo locales.

Usted puede ver la información del programa Determined To Quit (Determinado a Dejarlo) al www.ccbh.com. Para ayuda a dejarlo, hable con su doctor. Usted también puede llamar a Community Care o uno de los números que están abajo.

**Línea Nacional Para Dejar de Fumar
1-800-QUIT-NOW; (1-800-784-8669)
Great Start (Buen Principio) Línea para Dejar
de Fumar para Fumadoras Embarazadas
1-866-667-8278**

Cosas pequeñas se aumentan

Las cosas pequeñas hacen toda la diferencia cuando uno trata de mantener a la familia contenta y sana. ¡Hacer cambios, aun pequeños, puede mantener que la dieta y hacer ejercicio sean nuevos y emocionantes!

Intente a llevar a la familia a una granja local o mercado de agricultores para verduras y frutas frescas. Deje que los niños escojan una comida nueva o diferente de la sección de productos de agricultura del supermercado y aprendan a prepararla como familia – ¡tratando nuevas comidas aumenta nuestros gustos y anima nuestra curiosidad! Vayan a dar una vuelta caminado como familia al parque local o jugar a los encantados (tag). ¡Recuerde, estar activo es importante y jugar cuenta!

Sobre medicinas antipsicóticas

Medicina es una parte importante de la recuperación para muchos consumidores. Community Care entiende que hay mucho que saber sobre medicina y le gustaría compartir alguna información sobre un tipo de medicina que se llama “antipsicótica”.

Muchas veces las medicinas antipsicóticas ayudan con síntomas de la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Los doctores pueden recetarlas para otras razones también, tal como para tratar la depresión. Algunas personas las toman para unas cuantas semanas. Otras pueden tomarlas por años. Se debe tomar el medicamento antipsicótico como el doctor indica. Estas medicinas son para tomar con regularidad. La mayoría se toman una o dos veces al día. Tenga un plan para volver a surtir cualquier medicina antes de que se acabe. De este modo usted no faltará ninguna dosis.

Algunos de los antipsicóticos comunes incluyen Abilify®, Risperdal®, Geodon®, Seroquel®, Zyprexa®, Haldol®, Prolixin®, y Clozaril®. Cada medicina tiene efectos secundarios. Pero, no todas las personas los tienen. Es bueno saber sobre los efectos secundarios posibles. Un efecto secundario posible es un aumento de peso. Si usted toma estas medicinas, se debe de revisar su peso seguido.

Se debe de hacer análisis de sangre también. Es importante revisar los niveles del azúcar y el colesterol. Se debe de hacer estos análisis cuando comienza a tomar la medicina. Se debe de revisarlos otra vez durante el tratamiento.

Por favor continúe a consultar con su doctor si usted o un familiar toma alguna de estas medicinas. Si a usted le gustaría hablar con alguien de Community Care, los representantes de servicio al cliente están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con usted.

¡Vamos a hablar!

A Community Care le gustaría saber de usted. Queremos asegurar que usted esté satisfecho con los servicios de la salud mental que recibe. Queremos contestar sus preguntas y escuchar sus ideas sobre maneras para mejorar los servicios. Usted

puede llamarnos con sus opiniones o puede venir a una reunión del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC) o Comité Consultivo de Familias (FAC). Se hacen las reuniones cuatro veces al año en cada región. Llame al número que está abajo sin cobrar para guardar un lugar en la siguiente reunión o para información sobre las próximas reuniones.

Adams County (1-800-860-7041)					
MAC	11/02/11 1 pm	Adams Hanover Counseling Services 33 Frederick Street, Hanover	FAC	11/02/11 4:30 pm	Adams County Library, 3rd Floor 140 Baltimore Street, Gettysburg
Allegheny County (1-800-696-9531)					
MAC	11/14/11 2 pm	Life'sWork 1323 Forbes Avenue, Pittsburgh	FAC	11/07/11 6:30 pm	Community Care, One Chatham Center, 7th Floor 112 Washington Place, Pittsburgh
Berks County (1-800-860-7041)					
MAC	11/01/11 2 pm	Service Access and Management, Inc. 4th floor, 19 North 6th Street, Reading	FAC	11/01/11 4 pm	Community Prevention Partnership 227 North 5th Street, Reading
Bradford/Sullivan/Tioga/Wayne Counties (1-877-241-1459)					
MAC	12/07/11 1 pm	New Horizons 1100 Church Street, Honesdale	FAC	12/14/11 2 pm	Above and Beyond Drop-In/Resource Center 206 B. St. James Place, Mansfield
Carbon/Monroe/Pike Counties (1-866-653-3705)					
MAC	11/07/11 9:30 am	New Hope Recovery Center 801 Main Street, Stroudsburg	FAC	11/15/11 5 pm	Eastern Monroe Public Library 1002 North 9th Street, Stroudsburg
Centre/Mifflin/Juniata/Huntingdon Counties (1-866-483-3765)					
MAC	11/09/11 2 pm	Juniata County Friendship Club Mexico	FAC	11/16/11 4 pm	Sam, Inc., Juniata County Office 17 East Industrial Drive, Mifflintown
Clarion/Jefferson/Clearfield Counties (1-866-484-1558)					
MAC	12/06/11 3 pm	Dream Team Center 501 East Market Street, Clearfield	FAC	11/15/11 3 pm	Together We Stand 133 West Main Street, Clarion
Columbia/Montour/Snyder/Union/Northumberland/Schuylkill Counties (1-877-241-1459)					
MAC	Meetings are being scheduled for 2012. Please watch for details.		FAC	Meetings are being scheduled for 2012. Please watch for details.	
Erie County (1-855-310-0241)					
MAC	11/10/11 12 pm	Community Care 1314 Griswold Plaza, Erie	FAC	11/03/11 12 pm or 6 pm	Community Care 1314 Griswold Plaza, Erie
Warren/McKean/Potter/Forest/Elk/Cameron Counties (1-866-484-1558)					
MAC	11/02/11 11:30 am	Friendship House 27 Hospital Drive, Building 11, Warren	FAC	Meetings are being scheduled for 2012. Please watch for details.	
York County (1-800-860-7041)					
MAC	11/02/11 3:30 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York	FAC	11/03/11 5 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York

Abriendo la Puerta

~ Escrito por Sue Killmeyer y Editado por Patty Schake, Ayudando a Familias a Criar a Niños Sanos

Una madre joven que se llama Rhianna abre su puerta para Ann, una coordinadora de servicio de intervención temprana con el proyecto Ayudando a Familias a Criar a Niños Sanos. El doctor de Rhianna la refirió al programa después de ver síntomas de depresión después de que nacieron sus gemelas, Brianna y Elana, hace cuatro meses.

Ann invita a Rhianna a hablar sobre lo que ha sido difícil para ella últimamente. Rhianna habla sobre sus preocupaciones sobre el dinero y el padre de sus hijos que viene y se va. De repente, ella pide perdón, “Lo siento, nadie me ha preguntado nunca sobre lo que sucede conmigo así. Simplemente decirlo en voz alta me hace sentir más ligera”.

Brianna está alerta, sonriendo, y haciendo sonidos. Elana mira las sombras en el techo silenciosamente. Avanzando por la evaluación del desarrollo, Ann se fija que Rhianna toca y habla con Brianna más seguido y que Elana tiene una parte plana en la parte atrás de la cabeza y tiene una inclinación de la cabeza. Ann está preocupada sobre el desarrollo físico de Elana. Ella no ve el tipo de interacciones que usualmente establecen un vínculo entre madre e hijo. Parece que han empezado los problemas que pueden ocurrir en familias con una madre deprimida y un niño que tiene retrasos en el desarrollo.

Los resultados de la evaluación muestran que Elana tiene un retraso del desarrollo leve. Ann reasegura a Rhianna que muchos gemelos nacen con un músculo del cuello apretado y tienen fuerza y movilidad reducidas. Ann explica que un terapeuta físico puede venir a la casa y enseñarle a Rhianna unos ejercicios de estirar que ayudarán a Elana. Ella le da los nombres de algunos terapeutas que pueden venir a la casa para ayudarla a Rhianna con su depresión y estrés y apoyar las relaciones familiares también. Aunque ella tenía algo de miedo sobre tener una evaluación para su bebé y terapia para ella, con el apoyo de Ann, Rhianna decide seguir adelante; otra vez abriendo la puerta a la ayuda para su hija, sí misma, su familia.

Community Care opera el iniciativa de Ayudando a Familias a Criar a Niños Sanos en el condado de Allegheny con una subvención del programa de Colaboraciones de Financiamiento Locales de la Fundación Robert Wood Johnson y apoyo de contrapartida de financiadores que incluyen Highmark Foundation, UPMC Health Plan, The Fine Foundation, FISA

Foundation, Jewish Healthcare Foundation, y The Pittsburgh Foundation. Es un iniciativa para mejorar calidad que proporciona mejores servicios que son coordinados a las familias en el condado de Allegheny que se enfrentan con los desafíos de depresión de los padres y retrasos del desarrollo en la primera etapa de la niñez. El iniciativa reconoce que la depresión de los padres puede afectar el desarrollo en la primera etapa de la niñez y que tener a un niño con un retraso en el desarrollo puede poner a los padres en riesgo para tener depresión. Ayudando a Familias a Criar a Niños Sanos identifica a familias que tienen estos desafíos y las conecta a los servicios de la salud mental y de intervención temprana que son coordinados para trabajar juntos para ayudar a los padres, niños, y familias.

Qué hacer en una crisis

- Llame al 911
- Llame a la Línea de Crisis o Centro de Crisis para Su Condado o que está en su Guía para Personas Aseguradas.
- Llame a su oficina de Community Care (vea la página 1). Un Representante de Servicio al Cliente puede ayudarlo las 24 horas del día/los 7 días de la semana.
- Llame a cualquier proveedor de Community Care en su Directorio de Proveedores.

Guías y directorios de proveedores están disponibles en el sitio web de Community Care, www.ccbh.com. Llame a Community Care si le gustaría que se le mande una guía o directorio de proveedores.

¿Está usted 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. 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 4 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, vea su Guía para Personas Aseguradas o llame a Community Care.

EQUIPOS DE SATISFACCIÓN DE CONSUMIDORES/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
Erie	1-814-452-4462
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

Información por internet al www.ccbh.com

El sitio web de Community Care, www.ccbh.com, tiene información importante para usted. Puede verla allí. 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.
- Nuestro Aviso de Normas de Privacidad. Este aviso 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. Este aviso 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 afuera 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 afuera 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.



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!