



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

# Health TALK



## IN THIS ISSUE

<b>Better benefits</b> .....	Page 1
<b>ADHD</b> .....	Page 2
<b>Back-to-school checkups</b> .....	Page 2
<b>Give us feedback</b> .....	Page 2
<b>Outreach and education</b> .....	Page 3
<b>Summer contest</b> .....	Page 3
<b>Chlamydia</b> .....	Page 4
<b>Appointment waiting times</b> .....	Page 4

## Better benefits



### You asked, we listened!

As a UnitedHealthcare member, you are entitled to receive the best care possible. It is our goal to provide it. That's why we enhanced our dental benefits to include X-rays and simple extractions for adults. Plus, there is no co-pay for generic prescriptions.

#### ENHANCED DENTAL BENEFITS\*

- exams and cleanings twice a year
- X-rays
- extractions

#### PHARMACY BENEFITS

- no co-pay for generic prescriptions
- \$3 co-pay for brand-name prescriptions
- no co-pay for pregnant women and children

\*Dental services for children under 21 and pregnant women are provided by the Maryland Healthy Smiles Program.



**Learn more.** For more information about your benefits, call member services at **1-800-318-8821**.



# School's out

## It's time to make checkup appointments.

August is the busiest time for kids' doctors' offices. Beat the rush by making appointments for school and sports physicals now. Collect forms you need for school, sports or camp to take to the doctor.

School-age children and teens need to see the doctor once a year for a well-child visit. At this visit, the doctor will:

- check your child's height, weight and body mass index (BMI).
- give your child any immunizations he or she needs.
- talk to your child about important health and safety topics for his or her age.
- make sure your child is developing well.

## Driven to distraction

All kids get antsy sometimes. They don't always pay attention. But some kids may have these problems most of the time. Their behavior can cause problems at home or school.

If your child has at least five of these symptoms at home and at school, talk to his or her doctor about ADHD:

- gets distracted easily
- changes activities quickly
- forgets things often
- can't follow directions
- doesn't finish tasks
- loses things often
- talks too much
- can't sit still for long
- runs around a lot
- touches everything
- is very impatient
- can't control his or her feelings



**Slow down.** Call United Behavioral Health at **1-888-291-2507 (TTY 711)**. They

will refer your child to a participating mental health professional. If your child gets mental health care, tell his or her doctor about it. Ask to sign a release so the providers can share information about your child's care.



**Find Dr. Right.** Need to find a new doctor for your child? Visit [www.uhccommunityplan.com](http://www.uhccommunityplan.com) or call member services at **1-800-318-8821**.



## WHAT DO YOU THINK?

We value your opinion. Do you have general questions or suggestions on how we can better serve you? We want to hear them. Please send an email to [unitedhealthcare\\_questions@uhc.com](mailto:unitedhealthcare_questions@uhc.com) to let us know what's on your mind. Or call member services at **1-800-318-8821**.



# Reaching out

Call our Outreach and Health Education Unit at **1-800-487-7391**. They can help you find a doctor or schedule appointments. They can also give you information to help you learn how to take care of your family's health. Our staff includes:

- Tiffany Thompson Shipley  
Well Woman and Adult Health  
**ext. 410-540-4329**
- Wyvetta Dupree  
EPSDT and Diabetes  
**ext. 410-540-4317**
- Tynisha Murray  
Well Child (newborn–age 11)  
**ext. 410-379-3470**
- Chris Puckett  
Well Child (ages 12–21)  
**ext. 410-540-4333**
- Dee Dunston  
Immunization and Lead Screening  
**ext. 410-540-4360**
- Etta White  
Outreach Supervisor  
**ext. 410-379-3460**
- Shalena Booze, MS  
HEDIS & Outreach Manager  
**ext. 410-540-5982**



## Hot stuff

### “Your favorite thing about summer” contest

It's summertime. Children spend time with family, go to the beach or pool, enjoy the outdoors or take a vacation. We would like to know: What is your favorite thing about summer? Have your child draw a picture and submit it to the health plan for a prize.

#### CONTEST DETAILS

- Children must be between 5 and 12 years old.
- No photographs.
- Drawings must be no larger than 8.5 x 11 inches.
- Entries must be postmarked by August 31.
- Please submit your child's name, age, address, phone number and member ID number along with the picture.
- Mail the entry to: UnitedHealthcare Community Plan, Marketing Dept., 6095 Marshalee Drive, Suite 100, Elkridge, MD 21075.



**Good luck.** Please email any questions about the contest to [unitedhealthcare\\_questions@uhc.com](mailto:unitedhealthcare_questions@uhc.com).



## 4 FACTS ABOUT CHLAMYDIA

1. Chlamydia is the most common sexually transmitted infection. Both men and women can get it.
2. The bacteria that cause chlamydia are spread through unprotected sex. Using condoms can reduce the risk of getting chlamydia.
3. Chlamydia doesn't usually have any symptoms. Experts recommend women and teens age 25 and younger get tested for it each year.
4. Chlamydia can be cured with antibiotics. If not treated, it can cause infertility or other long-term problems.



# The waiting game

## Appointment waiting times

How long should you wait for an appointment with your doctor? It depends on what kind of appointment you need.

To make an appointment, just call your primary care provider (PCP). The doctor's name and phone number are on your ID card. Tell the office why you need to see the doctor. We ask participating providers to see you within the following time frames:

- Emergency: Immediately, or refer to an emergency facility
- Urgent: 24 hours
- Routine symptomatic: 48 hours
- Routine asymptomatic: 6 weeks
- Preventive: 6 weeks

If your doctor is not meeting these appointment standards, tell us. Call **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



**Not sure?** Not sure if you need to see a doctor? Call NurseLine, 24/7, at **1-877-440-0251 (TTY 711)**. You will speak to a registered nurse. She can give you self-care tips. She can help you decide if you need to see your doctor or go to urgent care. If you have a serious emergency, call **911**.



## Who to call

UnitedHealthcare Member  
Services: **1-800-318-8821**

24/7 NurseLine: **1-877-440-0251**

United Behavioral Health:  
**1-888-291-2507**

Public Mental Health System  
(MAPS-MD): **1-800-888-1965**

Transportation: **1-800-318-8821**

Healthy First Steps: **1-800-714-3519**

Department of Social Services:  
**1-800-332-6347**

State Health Choice Enrollee  
Action Line: **1-800-284-4510**

Maryland Healthy Smiles Dental  
Program: **1-888-696-9596**

Adult dental for HealthChoice  
members ages 21 and over and all  
Primary Adult Care (PAC)  
members: **1-888-307-6544**

Interpreter Services: If English is not  
your native language, please call member  
services to request an interpreter for  
your medical visits.

## 4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común, y tanto hombres como mujeres pueden contraerla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten a través de relaciones sexuales sin protección. El uso de condones puede reducir su riesgo de contraer clamidia.
3. Por lo general, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres de 25 años y menores se realicen una prueba cada año.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar esterilidad u otros problemas a largo plazo.



# El juego en la espera

## Tiempos de espera de las citas

¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita con su médico? Depende de qué tipo de cita necesite.

Para programar una cita, simplemente llame a su proveedor de atención primaria (PCP). El nombre y número de teléfono del médico se encuentran en su tarjeta de identificación. Informe al consultorio por qué necesita ver al médico. Solicitamos a los proveedores participantes que lo atiendan dentro de los siguientes plazos:

- Emergencia: Inmediatamente o derivación a un centro de emergencias
- Rutina, sintomática: 48 horas
- Rutina, asintomática: 6 semanas
- Urgente: 24 horas
- Preventiva: 6 semanas

Si su médico no cumple estas normas para citas, infórmenos. Llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



### ¿No está seguro? ¿No está seguro si debe consultar a un médico?

Llame a la Línea de enfermería al **1-877-440-0251 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Hablará con una enfermera titulada, quien puede darle consejos sobre autocuidado y ayudarlo a decidir si necesita consultar a un médico u obtener atención urgente. Si tiene una emergencia grave, llame al **911**.



## A quién debe llamar

Servicios al Miembro de UnitedHealthcare: **1-800-318-8821**

Línea de enfermería, todos los días: **1-877-440-0251**

United Behavioral Health: **1-888-291-2507**

Sistema Público de Salud Mental, MAPS-MD: **1-800-888-1965**

Transporte: **1-800-318-8821**

Primeros Pasos Saludables: **1-800-714-3519**

Departamento de servicios sociales: **1-800-332-6347**

Línea de Acción para Inscritos en la Opción de Salud del Estado: **1-800-284-4510**

Programa Dental Healthy Smiles de Maryland: **1-888-696-9596**

Plan dental para adultos: para miembros de HealthChoice de 21 años y mayores y todos los miembros del programa Atención Primaria para Adultos: **1-888-307-6544**

Servicios de intérpretes: Si el inglés no es su idioma materno, llame a Servicios al miembro para disponer un intérprete para sus visitas médicas.

# Impulsado a la distracción

Todos los niños son inquietos a veces. No prestan siempre atención. Sin embargo, algunos niños pueden tener estos problemas la mayoría del tiempo. Su comportamiento puede causar problemas en casa o en la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en casa y en la escuela, hable con su médico acerca del TDAH:

- se distrae fácilmente
- cambia de actividad rápidamente
- olvida las cosas con frecuencia
- no puede seguir instrucciones
- no finaliza las tareas
- pierde las cosas con frecuencia
- habla demasiado
- no puede permanecer sentado mucho rato
- se mueve mucho de un lugar a otro
- toca todo
- es muy impaciente
- no puede controlar sus sentimientos



**Cálmese.** Llame a United Behavioral Health al **1-888-291-2507 (TTY**

**711)**. Ellos pueden derivar a su hijo a un profesional de salud mental participante. Si su hijo recibe atención de salud mental, infórmelo a su médico. Pida firmar una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir la información del cuidado de su hijo.

# Ya no hay clases

## Es hora de programar citas para controles rutinarios.

Agosto es el mes más ocupado en los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar citas para exámenes físicos para deportes y la escuela ahora. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamento para llevarlos al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben consultar al médico una vez al año para un control rutinario. En este control, el médico:

- revisará la estatura, peso e índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- vacunará a su hijo si lo necesita.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



**Encuentre al médico correcto.** ¿Necesita buscar un nuevo médico para su hijo? Visite [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com) o llame a servicios al miembro al **1-800-318-8821**.



## ¿QUÉ PIENSA?

Su opinión es importante para nosotros. ¿Tiene preguntas generales o sugerencias sobre cómo podemos atenderle mejor? Queremos escucharlas. Envíenos un correo electrónico a [unitedhealthcare\\_questions@uhc.com](mailto:unitedhealthcare_questions@uhc.com) para que nos cuente qué tiene en mente. O llame a servicios al miembro al **1-800-318-8821**.



# Difusión

Llame a la Unidad de Difusión y Educación en Salud al **1-800-487-7391**. Ellos pueden ayudarle a encontrar un médico o programar citas. También pueden darle información para ayudarle a saber cómo cuidar la salud de su familia. Nuestro personal incluye:

- Tiffany Thompson Shipley, Salud de rutina de mujeres y adultos **ext. 410-540-4329**
- Wyvetta Dupree, EPSDT y diabetes **ext. 410-540-4317**
- Tynisha Murray, Niño sano (recién nacidos hasta 11 años) **ext. 410-379-3470**
- Chris Puckett, Niño sano (de 12 a 21 años) **ext. 410-540-4333**
- Dee Dunston, Inmunización y examen de detección de plomo **ext. 410-540-4360**
- Etta White, Supervisora de difusión **ext. 410-379-3460**
- Shalena Booze, Gerente de MS HEDIS y difusión **ext. 410-540-5982**



## Lo máximo

### Concurso “Lo que más le gusta sobre el verano”

Es verano. Los niños pasan tiempo con la familia, van a la playa o a la piscina, disfrutan del aire libre y toman vacaciones. Nos gustaría saber: ¿Qué es lo que más le gusta sobre el verano? Pida a su hijo que haga un dibujo y envíelo al plan de salud para obtener un premio.

#### DETALLES DEL CONCURSO

- Los niños deben tener entre 5 y 12 años para poder participar.
- No se pueden presentar fotografías.
- Los dibujos no deben ser de un tamaño superior a 8.5 x 11 pulgadas.
- La participación debe tener sello postal a más tardar el 31 de agosto.
- Envíe el nombre, la edad, la dirección, el número de teléfono y el número de identificación de miembro de su hijo junto con una fotografía.
- Envíe el dibujo por correo a: UnitedHealthcare Community Plan, Marketing Dept., 6095 Marshalee Drive, Suite 100, Elkridge, MD 21075.



**Buena suerte.** Envíe sus preguntas sobre el concurso por correo electrónico a [unitedhealthcare\\_questions@uhc.com](mailto:unitedhealthcare_questions@uhc.com).



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

Mejores beneficios .....	Página 1
TDAH .....	Página 2
Controles de regreso a la clases .....	Página 2
Dénos su opinión .....	Página 2
Difusión y educación .....	Página 3
Concurso de verano .....	Página 3
Clamidia .....	Página 4
Tiempos de espera en las citas .....	Página 4

## Mejores beneficios



### ¡Usted lo pidió y nosotros lo escuchamos!

Como miembro de UnitedHealthcare, usted tiene el derecho de recibir la mejor atención posible. Nuestra meta es brindársela. Y es para ello que mejoramos nuestro beneficio dental que ahora incluye radiografías y extracciones simples para adultos. Además, no se cobra un copago para recetas de medicamentos genéricos.

#### MEJORES BENEFICIOS DENTALES\*

- exámenes y limpiezas dos veces al año
- radiografías
- extracciones

#### BENEFICIOS DE FARMACIA

- sin copago para recetas de medicamentos genéricos
- copago de \$3 para recetas de medicamentos de marca
- sin copago para mujeres embarazadas y niños

\*Los servicios dentales para niños menores de 21 años y mujeres embarazadas son proporcionados por Maryland Healthy Smile Program.



**Obtenga más información.** Para obtener más información acerca de sus beneficios, llame a servicios al miembro al **1-800-318-8821**.