

healthy **moves**

SUMMER 2009



**LOOK INSIDE FOR
WAYS TO KEEP YOUR
CHILD HEALTHY**

CHILD HEALTH

Get the Basics About Shots

Your children need you to protect them. Of course you do all you can to keep them safe from accidents. But you can also help keep them safe from disease. How? By making

sure they get their shots.

Some parents worry that their children might get sick from shots. Or that they will get the disease the shots are trying to prevent. But getting a

disease like the measles is far worse than any side effect they could get from a shot.

These shots help their bodies fight off deadly diseases like hepatitis, polio and measles.

The shots are safe and usually have no side effects.

Protect your children by knowing their shot schedule. Don't forget, teens need shots too. Ask your child's doctor to help you stay up to date with the shots that can keep your children healthy.

ABSOLUTE TOTAL CARE

1441 Main Street, Suite 900
Columbia, SC 29201

1-866-433-6041

Fax: 1-866-912-3610

TDD/TTY: 1-866-912-3609

HSC

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

ASK ABOUT HEALTH:

Well-Child Visits For Teens

Q: Do I need to bring my teen to the doctor even if he or she is not sick?

A: Even if your teen is healthy, it is important to bring him or her to the doctor for regular well-child visits. These visits are different than a sports physical. Well-child visits, or checkups, let the doctor check your older child for health problems before they get serious. At this visit, the doctor checks your teen's height, weight and growth. He or she will also test your teen's vision and hearing and make sure your teen's heart and lungs are working well. The doctor might also give your teen any shots he or she needs.

If you have questions about your teen's eating or sleeping habits, behavior or activity level, just ask. Your teen's doctor can answer your questions. He or she can also tell you how often your teen should have well-child visits.

DID YOU KNOW?



Important Information

Please do not let your Medicaid insurance expire. If you have received an Annual Review Form from South Carolina's Department of Health and Human Services (DHHS) about your Medicaid insurance, be sure to call your Medicaid caseworker. **Keep your Medicaid coverage with Absolute TOTAL Care.** We want to keep you and your family healthy.

LOCAL FLAVOR

It's Baby Time!

If you are one to six months pregnant, our MemberConnections™ staff would like to invite you to one of our monthly baby showers.

At the showers, we talk about healthy pregnancies and healthy babies. We will answer questions about your health and health plan. You can play games and win prizes while enjoying healthy food. It is your chance to meet your own personal OB nurse, social worker and MemberConnections representative.

If you want to join the fun please call 1-866-433-6041. Press 1 for English or 2 for Spanish, and then enter 64059. You can also call to see when a baby shower is coming to your area.



Summer Showers:



July 31st,
Beaufort

August 28th,
Columbia

¿SABÍA USTED...?

Pautas preventivas

Por favor, visite el sitio web de Absolute TOTAL Care, www.absolutetotalcare.com para obtener un listado completo de las inmunizaciones recomendadas para 2009 y pautas de salud preventivas.

- ☑ El cronograma de inmunización recomendado para niños entre 0 y 6 años.
- ☑ El cronograma de inmunización recomendado para niños entre 7 y 18 años.
- ☑ Las vacunas que podrían estar indicadas para adultos.
- ☑ Recomendaciones de salud preventiva para niños.
- ☑ Pautas de salud preventiva para adultos.

Si quisiera recibir una copia en su hogar o tiene alguna pregunta acerca de cuidados preventivos, por favor, contáctese con **Monica Thomas, Enfermera Registrada, Coordinadora de Mejoramiento de la Calidad**, en mthomas@centene.com. O comuníquese con ella al:

1-866-433-6041
EXTENSIÓN 64085

PHARMACY

QUESTIONS + ANSWERS:

ABSOLUTE TOTAL CARE HAS A PREFERRED DRUG LIST.

→ What is a Preferred Drug List?

The Preferred Drug List is a listing of all of the drugs your doctor can prescribe for you that are covered by Absolute TOTAL Care.

→ Why does Absolute TOTAL Care have a Preferred Drug List?

The Preferred Drug List is used to provide the best drugs available at the best cost available. The Preferred Drug List requires that generic drugs be used whenever they are available and as long as your doctor agrees that it is OK.

→ How does the Preferred Drug List benefit me?

By using the drugs on the Preferred Drug List, we make sure that more choices of drugs are available to you.

→ When can I use the Preferred Drug List?

The Preferred Drug List is available to you and your doctor at any time and can be used seven days a week, 365 days a year.

→ Where can I find a copy?

You can call Absolute TOTAL Care Member Services toll free at 1-866-433-6041 and ask for a copy, or you can go to www.absolutetotalcare.com for an online copy.

CHILD HEALTH



Get the Lead Out

IT'S A FACT: Lead poisons people. And too much lead can make your child very sick. Signs of lead poisoning are not always easy to see. Sometimes it can make it hard for your child to learn or pay attention.

Lead poisoning is most common in small children. Children get lead poisoning by eating or chewing on paint, dirt or toys that have lead in them. Your child should have a blood lead test at 12 and 24 months of age.

Talk to your child's doctor to find out if your child is due for a lead test.

PREGUNTAS + RESPUESTAS:

ABSOLUTE TOTAL CARE TIENE UNA LISTA DE MEDICAMENTOS PREFERIDOS.

→ ¿Qué es una Lista de Medicamentos Preferidos?

La Lista de Medicamentos Preferidos es un listado de todos los medicamentos que su médico puede recetarle, que están cubiertos por Absolute TOTAL Care.

→ ¿Por qué Absolute TOTAL Care tiene una Lista de Medicamentos Preferidos?

La Lista de Medicamentos Preferidos se usa para brindar los mejores medicamentos disponibles al mejor costo disponible. La Lista de Medicamentos Preferidos exige que se usen los medicamentos genéricos cada vez que estén disponibles, y siempre y cuando su médico esté de acuerdo.

→ ¿De qué manera me beneficia la Lista de Medicamentos Preferidos?

Si usa los medicamentos de la Lista de Medicamentos Preferidos, nos aseguramos de que haya más alternativas de medicamentos a su disposición.

→ ¿Cuándo puedo usar la Lista de Medicamentos Preferidos?

La Lista de Medicamentos Preferidos está disponible para usted, y su médico en cualquier momento y puede usarse siete días por semana, 365 días por año.

→ ¿Dónde puedo encontrar una copia?

Puede llamar al número gratuito de Servicios para Miembros de Absolute TOTAL Care al 1-866-433-6041 y pida una copia o vaya a www.absolutetotalcare.com para recibir una copia en línea.



¡Elimine el plomo!

ES UN HECHO: el plomo envenena a las personas. Y demasiado plomo puede hacer que su hijo esté muy enfermo. Las señales de envenenamiento con plomo no son siempre fáciles de ver. A veces, puede ser difícil que sus hijos aprendan o presten atención.

El envenenamiento con plomo es mucho más frecuente en niños pequeños. Los niños se envenenan con plomo cuando comen o mastican pintura, suciedad o juguetes que tengan plomo. Su hijo se debe hacer un examen de plomo en sangre a los 12 y 24 meses de edad.

Hable con su médico para averiguar si su hijo debe hacerse un examen de plomo en sangre.

Preventive Guidelines

Please visit the Absolute TOTAL Care website www.absolutetotalcare.com for a complete listing of the 2009 recommended immunizations and preventive healthcare guidelines.

- Recommended immunization schedule for ages 0 through 6.
- Recommended immunization schedule for ages 7 through 18.
- Vaccines that might be indicated for adults.
- Recommendations for preventive pediatric healthcare.
- Adult preventive health guidelines.

If you would like a copy mailed to your home, or have any questions regarding preventive care, please contact **Monica Thomas, RN, QI Coordinator**, at mthomas@centene.com. Or call her at:



1-866-433-6041
EXTENSION 64085

¿SABÍA USTED...?

Información importante

Por favor, no permita que se venza su seguro Medicaid. Si ha recibido un Formulario de Revisión Anual del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (DHHS, por sus siglas en inglés) sobre su seguro Medicaid, asegúrese de comunicarse con su trabajador social de Medicaid. **Mantenga su cobertura Medicaid con Absolute TOTAL Care.** Queremos preservar su salud y la de su familia.

SABOR LOCAL

¡Tiempo de bebés!

Si está embarazada de uno a seis meses, nuestro personal de MemberConnections™ quisiera invitarla a una de nuestras reuniones mensuales para futuras mamás (Baby shower).

En ellas, hablamos sobre los embarazos saludables y los bebés saludables. Responderemos a las preguntas acerca de su salud y su plan de salud. Hacemos juegos, y usted puede ganar premios mientras disfruta de una comida sana. Es la oportunidad de conocer a su propia enfermera obstetra personal, su trabajador social y su representante de MemberConnections.

Si desea unirse a la diversión, llame al 1-866-433-6041. Presione 1 para inglés o 2 para español, y luego ingrese 64059. También puede llamar para averiguar cuándo se hace la próxima reunión para futuras mamás en su zona.



Reuniones para futuras mamás en verano:

31 de julio,
Beaufort

28 de agosto,
Columbia



CONSULTE ACERCA DE LA SALUD:

Consultas de cuidado preventivo para adolescentes

P: ¿Debo llevar a mi hijo adolescente al médico aunque no esté enfermo?

R: Aunque su hijo adolescente esté sano, es importante llevarlo al médico para hacer consultas regulares de cuidado preventivo. Estas consultas son diferentes a un examen físico deportivo. Las consultas de cuidado preventivo o controles le permiten al médico revisar a sus hijos mayores y determinar si tienen problemas de salud antes de que se vuelvan graves. En esta consulta, el médico puede controlar la altura, el peso y el crecimiento de su hijo. También, controlará la vista y audición de su hijo adolescente y se asegurará que el corazón y los pulmones de su hijo funcionen bien. Asimismo, el médico podría administrarle a su hijo adolescente cualquier vacuna que necesite.

Si tiene consultas acerca de los hábitos de alimentación o sueño, conductas o nivel de actividad de su hijo adolescente, no dude en preguntar. El médico de su hijo adolescente también puede responder a sus preguntas. Asimismo, puede decirle cada cuánto su hijo adolescente debe asistir a consultas de cuidado preventivo.



LEA EN EL INTERIOR PARA AVERIGUAR CÓMO MANTENER A SU HIJO **SANO**

SALUD INFANTIL

Conozca los datos esenciales acerca de las vacunas

Sus hijos necesitan que usted los proteja. Por supuesto, usted hace todo lo que puede para mantenerlos a salvo de los accidentes. Pero también puede mantenerlos a salvo de las enfermedades. ¿Cómo? Asegurándose de que reciban

las vacunas correspondientes.

Algunos padres se preocupan por que sus hijos se enfermen a causa de las vacunas. O que se contagien la enfermedad que las vacunas están tratando de prevenir. Pero contagiarse de una enfermedad como el sarampión es mucho peor

que cualquier efecto secundario que podría ocasionar la vacuna.

Estas vacunas ayudan a que sus cuerpos combatan enfermedades mortales como hepatitis, poliomielitis y sarampión. Las vacunas son seguras y por lo general no tienen efectos secundarios.

Proteja a sus hijos conociendo su cronograma de vacunas. No olvide que los adolescentes también necesitan vacunas. Pídale a su médico que le ayude a mantenerse al día con las vacunas que pueden mantener sanos a sus hijos.

NEED A RIDE?

Do you need a ride to your doctor's appointment? We can help! Call Member Services to schedule transportation. Please remember to schedule 48 hours in advance.

¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

¿Necesita que lo lleven a su cita con el médico? ¡Podemos ayudar! Llame a Servicios para Miembros para programar el transporte. Recuerde programar con 48 horas de anticipación.

ABSOLUTE TOTAL CARE

TOTALTM

MEMBER SERVICES  SERVICIOS A LOS MIEMBROS

1-866-433-6041

ABSOLUTETOTALCARE.COM

Published by McMurry. © 2009. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

