

PARTNERSHIP NEWSLETTER

EL BOLETIN DE ACCESS BEHAVIORAL CARE PARA MIEMBROS Y FAMILIARES
VERANO 2017



¿Tiene preguntas? ¿Necesita ayuda?
Llame al Access Behavioral Care

970-221-8508 (local)

800-984-9133 (local)

844-880-8508 (llamada gratuita)

888-803-4494 (TTY)

Conoce a un Gerente de Cuidado



que tienen muchos de nuestros miembros. Ayudando a los otros que tienen necesidades es algo que le da felicidad. Ella tiene talento para calmar a otros cuando están en crisis. Su deseo a ayudar a otras personas es uno de las razones que tenemos suerte que ella trabaja aquí. Raeanna tiene pasión para ayudar adolescentes a crear metas de tratamiento para prevenirlos a necesitar medicina psicotrópica. Aparte de su trabajo, su perro y su familia le da felicidad. Ella le gusta correr y pasar tiempo afuera lo más que puede. Originalmente de Littleton, Colorado, Raeanna le gusta animarse por los Colorado Rockies. Ella es la media de tres niños – ella tiene una hermana mayor y un hermano menor. Un talento escondido de ella es que puede disparar un arco compuesto y “lo hace muy bien.” Raeanna trae mucha felicidad a otras personas y ¡estamos felices de trabajar con ella cada día!

Conoce a Raeanna. Raeanna es un gerente de cuidado que ha estado con nosotros por más de dos años. Su enfoque es transiciones de cuidado de salud mental. La mejor parte de su trabajo es ayudar a los miembros y familias a resolver problemas en un momento de crisis. Ella tiene su maestría en consejería profesional. Raeanna trabaja duro para bajar el estrés



Visitas Preventivas

Scott Humpries
By Scott Humphreys, MD,
Director Médico

¡Feliz verano! Espero que estén disfrutando esta temporada bonita. Hay muchas cosas para hacer durante verano. Algunas de mis actividades favoritas son montar mi bicicleta, tomar un paseo, y leer un libro afuera. Una cosa que también es importante para recordar es obtener su chequeo regular, si el verano es usualmente cuando usted ve a su doctor. La mente y cuerpo son muy relacionados. Hable con su doctor sobre cuándo debe programar una cita. Las visitas preventivas son la mejor manera para mantenerse saludable. Estas ayudan a usted y a su doctor saber si hay cambios. Su doctor puede darle consejos sobre lo que necesita hacer para estar saludable. No espere hasta que se siente mal para ver a su doctor. Si usted necesita ayuda para encontrar un doctor, le podemos ayudar. Llámenos al 303-751-9030 o 800-984-9133 (llamada gratuita).

Derechos y Responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese que usted sabe lo que son! Encuéntrelos en coaccess.com/your-rights-and-responsibilities.

¡Queremos saber de ti!

Tome nuestra corta encuesta y díganos como le gustaria saber mas sobre nosotros en el futuro. Visite al coloradoaccess.wufoo.com/forms/preferencia-para-boletines/ para completar el cuestionario.



Cuidándose a sí mismo

Claudine McDonald,
Director de Inclusión y Participación de Miembros

¿Puede creer que ya estamos a la mitad del año 2017? Me parece que cada año pasa un poco más rápido. Sin pensarlo, los meses calorosos pueden sentirse como una memoria distante. Pero hasta entonces, tenemos bastante verano para disfrutar. Cada día, intento de recordar de estar presente como yo más puedo. Muchas veces estamos tan ocupados que nos olvidamos de detenernos y disfrutar los buenos tiempos que ya tenemos. Gastamos mucho tiempo trabajando, haciendo recados, o cuidando a la familia. Entonces cuando tenemos tiempo para relajar y hacer algo divertido, debemos disfrutar

lo más que podemos. Tome un minuto algunas veces diario para detenerse y mirar los alrededores. Preste atención al color del cielo. Huela el aire de afuera. Escuche los sonidos que están alrededor de usted. Vivimos en un estado tan bonito y hay mucho para disfrutar. La salud mental y salud física están vinculadas. Entonces, tiene que asegurarse de mantener su mente y cuerpo activos. Cheque con si mismo cada día para ver lo que usted necesita. No ignore las señales de su cuerpo de tomar más agua, duerma más, o vaya afuera. ¡Que tenga el resto de su verano feliz y saludable!

Saludable Adentro y Afuera

Nuestro estado bonito ofrece muchas actividades. Aproveche el clima bueno y haga algo bueno para su mente y cuerpo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer este verano:

Toma un paseo largo

No importa si usted vive por un parque o en el medio de una ciudad, este es el tiempo perfecto del año para ir de paseo. Caminar es bueno para su cuerpo, y también le da tiempo para pensar. Usted puede resolver un problema en su cabeza, o solo disfrute los momentos de silencio. Incluso si solo es por su barrio, intente ver algo nuevo. ¿Están floreciendo nuevas flores? ¿Huele diferente el aire? ¿Qué sonidos escucha usted? Los adultos deben obtener por lo menos 30 minutos de actividad físico cada día. Haga algo de esa actividad un paseo afuera. (fuente: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/>)

Plante un jardín

Usted no necesita tener un patio grande ni un patio para plantar un jardín. Muchas hierbas y algunos vegetales solo necesitan una maceta de tierra y un lugar para crecer. Usted puede comprar semillas y mirar los cambios en su jardín. Trate cocinar algo con lo que crece. Solo asegúrese que recibe bastante sol y agua.

Leer un libro

Siéntase afuera y disfrute un nuevo libro. ¡No se olvide su bloqueador del sol! Usted puede encontrar cientos de libros en su biblioteca local. ¡La mejor parte es que estos libros son gratuitos! Leer afuera puede ayudarle a relajarse. También, cuando lee tiene que usar su imaginación lo que puede bajar sus niveles de estrés. Para encontrar la biblioteca más cerca de ti, visite el sitio web de su ciudad.

¡Conecte con Nosotros!

¿Tiene usted interés en problemas de salud alrededor del estado?
¿Necesita recetas saludables?
¿Quiere más información de proyectos comunitarios en su área? Encuéntrnos en medios sociales! Estamos en Twitter, Facebook, YouTube, y LinkedIn.

 coloradoaccess

 @coaccess

 Colorado Access

 Colorado Access

Manual para Miembros

¿Sabía usted todos los beneficios que tiene como miembro? Si usted es miembro de nuestro programa Access Behavioral Care, usted puede encontrar su manual para miembros al coaccess.com/abc.

Member Crisis Line 877-560-4250

Usted puede hablar con un profesional de salud mental todo el día, todos los días. Esto es una llamada gratuita.

Ombudsman

Si tiene Health First Colorado, usted puede obtener ayuda gratuita e independiente del Ombudsman for Managed Care. Usted puede aprender sobre sus derechos y responsabilidades, u obtener ayuda encontrar un recurso para cuando no sabe quién para llamar.

Teléfono: 303-830-3560 o 877-435-7123 toll free (en español)

TTY: 888-876-8864

Correo electrónico: help123@maximus.com

Sitio web: healthcolorado.org

Obtener Ayuda

Zim Olson, Presidente

Como usamos nuestro tiempo afecta nuestra salud. Como usamos nuestros recursos también es importante para tener buena salud mental y salud física. Pero necesitamos buena ayuda mental y físico para empezar a tener eso. Si usted tiene problemas para hacerlo, pregúntele a un profesional por ayuda. La mayoría de nosotros necesitamos ayuda de vez en cuando. Usted puede preguntar a su gerente de cuidado o su doctor. Asegúrese de anotar la hora y fecha de su cita. Escriba lo que usted quisiera preguntar o decir a su doctor. Entre más comunica sus necesidades, lo más que su doctor puede ayudarle.



Números de Teléfonos Usados Frecuentemente

ABC Noreste: 844-880-8508

ABC Denver: 800-984-9133

Accountable Care Collaborative administrado por Colorado Access: 855-469-7226

*Para habitantes del condado Larimer: Proporcionamos administración del cuidado para servicios de salud mental solamente. Para servicios de salud físico, llame al Rocky Mountain Health Plans al 800-667-6434.