



**CHOICE**  
Health Plans

# Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de MLTC de VNSNY CHOICE

Primavera de 2019



## Conozca a los miembros de su equipo de atención

**Administrador de atención:** un enfermero matriculado o un trabajador social autorizado, el "capitán" de su equipo de atención, que coordina su plan de atención.

**Enfermero de evaluación:** ayuda en su inscripción en el plan y lo visitará en su hogar cada seis meses para garantizar que se cumplan sus necesidades de atención médica. Esa persona compartirá la información con su administrador de atención.

**Servicios para los miembros:** es una parte importante del equipo CHOICE y está siempre listo para ayudar. Está conformado por personas amistosas y expertas que, por lo general, pueden responder sus preguntas de inmediato y ayudarlo a recibir los servicios y el equipo que necesita.

**Auxiliar de atención médica a domicilio:** la persona que usted más verá, clave para ayudarlo con sus actividades cotidianas.

**Médicos:** las decisiones de sus médicos y especialistas guían su plan de atención, de modo que el administrador de atención consulta con ellos para garantizar que saben de su atención.

**Cuidador:** un amigo o un familiar que lo ayudan y son una parte fundamental de su equipo de atención.

**Línea de apoyo de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana:** disponible para que realice preguntas relacionadas con la salud que no sean de emergencia.

**Trabajador social:** un trabajador social autorizado que puede conectarlo con beneficios públicos, recursos comunitarios y servicios de apoyo.

Si tiene alguna pregunta con respecto al equipo de atención MLTC, llámenos. ¡Estamos aquí para ayudar!

### EN ESTA EDICIÓN

2

Contáctese con su médico de atención primaria (PCP) para una mejor salud

Estrategias para controlar la incontinencia urinaria

3

Uso de los servicios de asistencia personal dirigida por el consumidor (CDPAS)

¿Cómo lo estamos haciendo?

## Contáctese con su médico de atención primaria (PCP) para una mejor salud

Es importante que usted se sienta cómodo con su PCP. Es la persona que coordina toda su atención y le recomienda servicios de atención en el hogar y el equipo que usted necesita. Programar una cita en su calendario al menos una vez por año para realizar un control es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud.

### Su PCP es importante porque:

- Realiza un seguimiento de su salud y es la persona asignada para toda su atención médica.
- Brinda controles de rutina, trata enfermedades comunes y lo ayuda a controlar afecciones como la diabetes y la presión arterial alta.



- Receta medicamentos que funcionan bien combinados.
- Revisa regularmente su plan actual de atención y le brinda maneras de mejorar su salud.
- Le informa sobre los exámenes de detección y las vacunas que necesita.
- Controla cualquier cambio en su salud y detecta signos de enfermedad en etapas más tempranas, cuando es más fácil de tratar.

¿Ya se hizo su control anual de 2019? Si es así, ¡genial! Si aún no lo hizo, programe su cita hoy.

## Estrategias para controlar la incontinencia urinaria



La mayoría de las personas sufre incontinencia urinaria en algún momento. Las causas pueden ser un problema físico como la próstata agrandada en los hombres,

diuréticos o esperar demasiado para ir al baño. Es una afección muy común, pero la buena noticia es que hay maneras de controlarla.

### Incontinencia urinaria y caídas

A veces, la incontinencia urinaria puede causar una caída accidental. Si usted pierde el control de la vejiga y moja el piso, podría llegar a resbalarse. Además, si corre camino al baño, en especial en una zona oscura o abarrotada, podría caerse. Pero si toma algunas precauciones, podrá controlar la afección y evitar las caídas.

### Cómo controlarla

- Reduzca el consumo de cafeína (café, té, refrescos) y limite o evite el consumo de alcohol. No restrinja el consumo de agua.
- Vaya al baño con frecuencia, en especial antes de ir a dormir. Vacíe la vejiga por completo.
- Use ropa interior que sea fácil de poner y sacar o pañales/compresas para adultos si los necesita.
- Realice ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos de la pelvis (hable con su médico o con su administrador de atención).
- Deje de tomar líquidos dos a tres horas de ir a dormir para ayudar con la incontinencia urinaria nocturna.

Fuentes: <https://www.seniorliving.org>  
<https://health.usnews.com>

# Uso de los servicios de asistencia personal dirigida por el consumidor (CDPAS)

CDPAS es una opción que se ofrece a través del programa de Medicaid del estado de Nueva York. Le permite obtener servicios de atención en el hogar de alguien que usted conoce (asistente personal) y puede reemplazarlos o utilizarlos con los servicios de un auxiliar de atención médica a domicilio que recibe a través de una agencia. Aunque podemos ayudarlo durante el proceso, gran parte de la responsabilidad recae en usted, el miembro.

## Aspectos importantes para considerar:

1. Un representante de su equipo de atención analizará la opción de CDPAS con usted y le brindará los formularios necesarios.
2. Usted elige a su asistente personal de CDPAS. Puede ser un vecino, un amigo o un familiar (no puede ser su cónyuge).
3. Usted está a cargo de buscar, contratar y capacitar al asistente personal de CDPAS.
4. Usted y su administrador de atención desarrollarán un plan de atención de CDPAS que especifica las funciones y responsabilidades de VNSNY, CHOICE, MLTC, su asistente personal y usted.
5. Es su responsabilidad revisar el plan de atención de CDPAS con su asistente personal y garantizar que tenga claro qué se espera de él/ella.
6. Los asistentes personales pueden ayudar con la alimentación, el vestirse, la limpieza de la casa, la higiene personal, el transporte hacia y desde las consultas médicas, el cuidado de heridas, las inyecciones diarias de insulina y la toma de medicamentos.
7. Un intermediario fiscal\* procesará la nómina para el asistente personal.
8. El intermediario fiscal debe aprobar a su asistente personal.



*\* Un intermediario fiscal es una empresa externa que será responsable de procesar los pagos del asistente personal.*

Si tiene preguntas acerca del programa CDPAS, llámenos al 1-888-867-6555.

## ¿Cómo lo estamos haciendo?

En las próximas semanas, recibirá una encuesta de satisfacción de Island Peer Review Organization en representación del Departamento de Salud. En ella, se pregunta sobre su experiencia y satisfacción con los servicios que recibe de nosotros y su plan de salud de atención administrada a largo plazo (MLTC). Esta es su oportunidad de hacernos saber cómo lo estamos haciendo. Sus respuestas siempre serán confidenciales y completar la encuesta no afectará sus beneficios de ninguna manera.





**CHOICE**  
Health Plans

VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor  
New York, NY 10017

[www.vnsnychoice.org](http://www.vnsnychoice.org)

**Servicios para los Miembros:**

1-888-867-6555

(TTY: 711)

9 am - 5 pm, lunes - viernes

**Si sospecha algo, dígalo**

VNSNY CHOICE está comprometido con prevenir y detectar cualquier fraude, malgasto o abuso en la organización relacionados con los programas de atención médica federales y estatales.

**Denuncias anónimas**

Línea directa de VNSNY CHOICE Compliance: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en: [vnsny.ethicspoint.com](http://vnsny.ethicspoint.com).  
Obtenga más información en: [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](http://vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program).

**Recordatorio sobre transporte**

Para programar su viaje, llame a Servicios para los miembros al 1-888-867-6555, al menos con 48 horas de anticipación, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 711).



**CHOICE**  
Health Plans



**Sopa de letras MLTC**

BAÑO  
CUIDADOR  
CONTROL  
CHOICE  
MÉDICO

CAÍDAS  
LÍQUIDOS  
SERVICIOS  
ENCUESTA  
EQUIPO

M B H Q Q B E Q U I P O R L W  
C J A B W C A U C Z X T I D L  
O H G U M I C Ñ G H Q Q X O E  
N S E R V I C I O S U O H C E  
T C N E E E S I I I D B I I A  
R K C P R J O Y D R O O M D D  
O U U E R C Q O L A H O O E R  
L P E S A S S R I C U O M M X  
E A S L B T O G S A D I A C N  
O T T M J D S Q U Y U Q J L A  
L S A E A V P E I I H U M P I  
S E K D R W M O U K N I F Y T  
V S I I Z S K O U C G P Z E D  
P U O C A I D A S E N O P H R  
C S S O B P J Q B S U E U O C