

HEALTH FOCUS

villagecaremax.org

VILLAGE CARE MAX



REASONS to Schedule a Checkup

WHEN WAS THE LAST TIME you saw your primary care provider (PCP)? A checkup can help ensure that you stay healthy. Here are five reasons to schedule one:

- 1. Your medical records will be current.** Your medical history changes over time. So does your family’s health history. This may affect your risk for conditions like stroke, diabetes, heart disease, and cancer.
- 2. You can stay up-to-date on screenings.** Your PCP can

tell you when to schedule appointments, such as eye exams and mammograms.

- 3. You’ll get a look inside your body.** Some serious conditions may not show any symptoms. At a checkup, your provider will check your blood pressure and do other exams that may alert you to hidden health conditions.
- 4. You’ll keep up with your vaccines.** Regular shots aren’t just for kids—they’re for adults, too.

- 5. You’ll be able to have conditions treated.** Minor symptoms may signal a bigger health issue. Your PCP can address the problem before it gets worse.

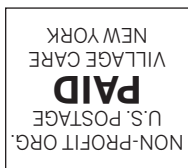
YOUR SHOT SCHEDULE
What vaccines do you need? Look at the Centers for Disease Control and Prevention’s schedule and share it with your PCP. Visit www.cdc.gov and search for “adult vaccine schedule.”

FOR HELP SCHEDULING A HEALTH CHECKUP, CALL MEMBER SERVICES AT 1.800.469.6292 (TTY: 711).

11083MA

IN THIS ISSUE:

- Plan Ahead with Advance Directives..... **2**
- 5 Ways to Avoid Diabetes Complications..... **3**
- Your Rights as a Member **4**
- Protect Yourself Against Pollution..... **5**
- Come to Our Next Member Wellness Event..... **6**



VILLAGE CARE MAX
 VillageCareMAX
 112 Charles Street
 New York, NY 10014

TELL US WHAT YOU THINK!

As your health plan, we want to know what we are doing well and what we can do better to meet your health care needs.

Contact us anytime.

Our email address is:

TellUs@villagecare.org.

We look forward to hearing from you. If you need immediate service, please call Member Services at **1.800.469.6292** (TTY: **711**). We're open from 8AM to 8PM, 7 days a week.



VILLAGECAREMAX

Visit us online at:

 facebook.com/
Villagecaremax

 twitter.com/
villagecare

 linkedin.com/company/
villagecare

Models used for illustrative purposes only. Developed by Krames. All rights reserved. (SU22)

Plan Ahead with Advance Directives

WHAT HAPPENS IF YOU GET SICK

and can't make health care decisions for yourself? The New York Health Care Proxy Law allows you to appoint a health care agent to make those decisions for you.

It should be someone you trust. This could be a family member or close friend. Your agent makes sure health care providers follow your wishes.

Choosing your health care agent is a very important task. Each adult needs to make this decision, no matter your age or health status. The person you appoint will make sure you get your preferred treatment.

Your agent decides how to apply your wishes as your condition changes. You may allow them to make all health care decisions. Or only certain ones. Hospitals, doctors, and other health care providers must follow your agent's decisions as if they were your own.

You need to fill out a Health Care Proxy form to list your wishes. This form can also list if you want to donate organs or tissue. The form comes in different languages.

If you have questions, call our Member Services at **1.800.469.6292** (TTY **711**), 8AM to 8PM, 7 days a week. This call is free.

Need Help with Your Health? Call Our 24/7 Physician Call Line

Where is a doctor when you need one? Just a phone call away!

VillageCareMAX offers a physician call line. You can use it 24 hours a day, 7 days a week. With a phone call to us, you can get help with any questions you may have about your health.

Contact our physician call line with:

- Any questions about your health
- A change in your health status
- Symptoms you may be having

The physician will tell you if you have an urgent care need and will help you get the services you need. To get connected, call **1.844.484.7362**, 24 hours a day. This call is free.

Note: if you have an emergency, please call **911**.

5 Ways to Avoid Diabetes Complications

DIABETES CAN LEAD TO LOTS OF OTHER HEALTH ISSUES. Here's how to keep diabetes under control:

1 Monitor your blood sugar. Use a blood glucose meter to make sure your blood sugar levels are in the target range. Through regular monitoring, you'll learn how your body reacts to factors such as food, exercise, and medicine.

2 Pay attention to your feet. Diabetes can cause nerve damage that makes it difficult to feel an injury. Check your feet every day to make sure they're still in good shape. If you have trouble seeing the bottoms of them, use a mirror.

To protect your feet, wash them with warm water. Carefully dry them. Use lotion to keep them moisturized, but don't put it in between your toes.

3 Tend to your teeth. Be sure to visit your dentist regularly and maintain a good oral hygiene routine. This includes brushing with a fluoride toothpaste at least twice a day and flossing at least once a day.

4 If you smoke, quit. People who have diabetes and who smoke are at a higher risk for other conditions. These can lead to pain, blindness, and even death.

5 Take medicines as prescribed. If your health care provider prescribes a medicine to manage your blood sugar, cholesterol, or blood pressure, it's important to take it as directed.



Our Community Centers

Manhattan Walk-In Center
112 Charles Street
New York, NY 10014
1.800.469.6292

Flushing Community Center
41-80 Main Street
Flushing, NY 11355
1.800.469.6292

Brooklyn Community Center
6120 7th Avenue
Brooklyn, NY 11220
1.800.469.6292

All Centers open from 9AM to 5PM.

Join Our Member Advisory Committee

Do you have ideas on how we can make VillageCareMAX a better health plan? Join our Member Advisory Committee. Meetings are every three months. We provide transportation to meetings. Are you interested? Call us today at **1.800.469.6292 (TTY 711)**. Our hours are 8AM to 8PM, 7 days a week.



Your Rights as a Member of VillageCareMAX MLTC

VILLAGECAREMAX VALUES YOUR MEMBERSHIP IN OUR PLAN. We want you to know that we always strive to provide you with the best care and customer service you deserve.

We also want you to know that you have the following rights:

- To receive medically necessary care
- To timely access to care and services
- To privacy about your medical records and when you get treatment
- To receive information on available treatment options and alternatives presented in a manner and language you understand
- To receive information in a language you understand; you can get oral translation services free of charge
- To receive information necessary to give informed consent before the start of treatment
- To be treated with respect and due consideration for your dignity
- To request and receive a copy of your medical records and ask that the records be amended or corrected
- To take part in decisions about your health care, including the right to refuse treatment
- To be free from any form of restraint or seclusion used as a means of coercion, discipline, convenience, or retaliation
- To get care without regard to sex (including gender identity and status of being transgender), race, health status, color, age, national origin, sexual orientation, marital status, or religion
- To be told where, when, and how to get the services you need from your managed long-term care plan, including how you can get covered benefits from out-of-network providers if they are not available in the plan network
- To complain to the New York State Department of Health or your local Department of Social Services; and to use the New York State Fair Hearing system and/or a New York State External Appeal, where appropriate
- To appoint someone to speak for you about your care and treatment
- To seek assistance from the Participant Ombudsman program

For more information about your rights as a VillageCareMAX member, call Member Services at **1.800.469.6262** (TTY: **711**).

Protect Yourself Against Pollution

WOULDN'T IT BE GREAT IF EVERY BREATH FILLED YOUR LUNGS WITH OXYGEN—not pollution from cars or chemical fumes?

U.S. air quality efforts have improved our health and life spans. Still, many of us breathe harmful pollution.

Pollution from cars, power plants, and refineries creates a reaction in sunlight. This forms ground-level ozone. Ground-level ozone is the most dangerous on hot days with little or no wind. It poses the highest risk to:

- Children and teens
- Adults ages 65 and older
- People who have lung disease
- Those who work or exercise outdoors

But ozone can harm anyone who spends time outside when pollution levels are high.

Protecting Yourself

When air pollution peaks, symptoms can include:

- Throat irritation
- Chest tightness
- Shortness of breath
- Wheezing and coughing

High levels of pollution don't always cause symptoms. They can still lead to health problems. It's up to you to stay alert.

Visit www.airnow.gov and enter your ZIP code. This site provides your area's daily air pollution level. If your location regularly exposes you to air pollution:

- Monitor the air quality index (AQI) through your local media or the AirNow website.
- Stay indoors when the AQI tops 100.

- Limit heavy outdoor activity when air pollution is high.
- Ask your health care provider how to protect yourself.

Clearing the Air

Here are other ways you can help reduce air pollution:

- Limit driving. Try carpooling, walking, or public transportation.
- When you drive, stick to the speed limit.
- Reduce home energy use. Raise the thermostat in summer. Lower it in winter. Turn off lights when you leave a room.
- Recycle plastic, glass, paper, aluminum, and cardboard when you can.





We'd love to see you at our next Member Wellness Event

All Wellness Events will be held at 112 Charles Street, NY, NY, throughout each month at VillageCareMAX.

Our Member Wellness Events are a great place to get your screenings done, such as Hearing, Dental, and Vision.

An appointment is necessary.

Please call **1.800.469.6292** (TTY: 711), 8AM to 8PM, 7 days a week.

UPCOMING SUMMER/FALL EVENTS

July 2022

7/6/2022
7/20/2022

August 2022

8/3/2022
8/17/2022
8/31/2022

September 2022

9/14/2022
9/28/2022

VillageCareMAX is an HMO plan with Medicare and New York State Medicaid contracts. Enrollment in VillageCareMAX depends on contract renewal.

TRUST HAS A PLAN.

We never give up on him—
so he won't either.

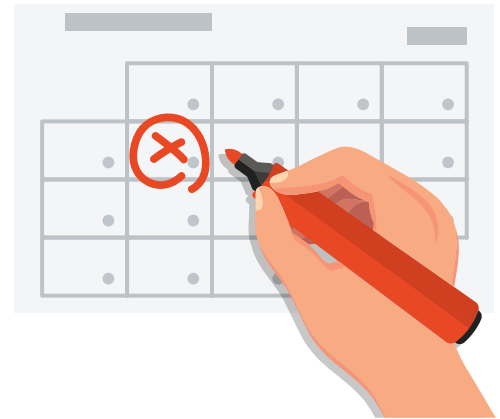
SEE WHAT'S POSSIBLE WHEN HEALTH CARE GETS PERSONAL.



HEALTH FOCUS

villagecaremax.org

VILLAGE CARE MAX



RAZONES para programar un chequeo

¿CUÁNDO VISITÓ POR ÚLTIMA VEZ al proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés)? Con un chequeo, se asegura de que está saludable. Aquí hay cinco razones para programar uno:

1. Sus registros médicos estarán actualizados. Su historia clínica cambia con el tiempo. La de su familia, también. Esto puede afectar su riesgo de tener ataques cerebrales, diabetes, enfermedades del corazón o cáncer.

2. Estará al día con los exámenes. El PCP puede indicarle cuándo programar citas, por ejemplo, para hacerse exámenes de la vista y mamografías.

3. Podrá saber cómo está su cuerpo. Algunas afecciones graves pueden no tener síntomas. En el chequeo, el proveedor le toma la presión arterial y le hace otras pruebas que pueden detectar afecciones de salud ocultas.

4. Estará al día con las vacunas. No solo los niños necesitan vacunas frecuentes: los adultos también.

5. Podrá tratarse las afecciones que padezca. Los síntomas leves pueden indicar un problema de salud grave. El PCP puede diagnosticarlo y tratarlo antes de que empeore.

SU CALENDARIO DE VACUNACIÓN
¿Qué vacunas necesita? Consulte el calendario de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y hable con el PCP. Visite www.cdc.gov y busque "calendario de vacunación para adultos".

SI NECESITA AYUDA PARA PROGRAMAR UN CHEQUEO MÉDICO, LLAME AL SERVICIO DE ATENCIÓN PARA MIEMBROS AL 1-800-469-6292 (TTY: 711).

EN ESTA EDICIÓN:

Planificación a futuro con las directivas anticipadas	2
Cinco maneras de prevenir las complicaciones de la diabetes	3
Sus derechos como miembro	4
Protéjase de la contaminación	5
Venga al próximo evento para el Bienestar de los miembros	6

¡CUÉNTENOS QUÉ OPINA!

Como seguro médico, queremos saber lo que hacemos bien y qué podemos mejorar para satisfacer sus necesidades de atención médica. Comuníquese con nosotros en cualquier momento. Nuestro correo electrónico es: **TellUs@villagecare.org**.

Esperamos sus comentarios. Si necesita atención de inmediato, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6292** (TTY: **711**) entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.



VILLAGECAREMAX

Visite nuestros sitios en línea:

 facebook.com/
Villagecaremax

 twitter.com/
villagecare

 linkedin.com/company/
villagecare

Los modelos son solo a modo ilustrativo. Desarrollado por Krames. Todos los derechos reservados. (SU22)

Planificación a futuro con las directivas anticipadas

¿QUÉ SUCEDE SI SE ENFERMA

y no puede tomar decisiones sobre su salud por su cuenta? La Ley de Poder de Atención Médica de Nueva York (New York Health Care Proxy Law) permite designar a un representante de atención médica para que tome esas decisiones por usted. Debe ser alguien de confianza. Puede ser un familiar o un amigo cercano. El representante se asegurará de que los proveedores de atención médica respeten sus deseos respecto a su salud.

Elegir un representante de atención médica es una tarea muy importante. Toda persona adulta debe tomar esta decisión sin importar la edad o el estado de salud. La persona designada se asegurará de que reciba el tratamiento que desea.

El representante decidirá cómo se ejecutarán sus deseos si su condición cambia. Puede concederle la capacidad de tomar todas las decisiones respecto a su salud, o solo algunas. El personal del hospital, los médicos y otros proveedores de atención médica deben respetar las decisiones de su representante como si fuesen las suyas.

Para ello, debe completar el formulario de poder para atención médica a fin de enumerar sus preferencias. En ese formulario, también puede indicar si desea donar órganos o tejido. El formulario está disponible en varios idiomas.

Si tiene preguntas, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6292** (TTY: **711**), entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana de manera gratuita.

¿Necesita ayuda con su salud? Llame a la línea de atención médica, disponible las 24 horas, los siete días de la semana

¿Dónde están los médicos cuando se necesita uno? ¡Tan solo a una llamada de distancia!

VillageCareMAX le ofrece una línea de atención médica. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llámenos y recibirá ayuda con cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud.

Puede consultar sobre lo siguiente:

- Dudas acerca de su salud
- Un cambio en su salud
- Síntomas que puede tener

El médico le dirá si necesita atención médica de urgencia y lo ayudará a obtener los servicios adecuados. Para comunicarse, llame al **1-844-484-7362** en cualquier momento del día de manera gratuita.

Nota: Si tiene una emergencia, llame al **911**.

Cinco maneras de prevenir las complicaciones de la diabetes

LA DIABETES PUEDE CAUSAR MUCHOS OTROS PROBLEMAS DE SALUD. Aquí verá cómo mantener la diabetes bajo control:

1 Controle el nivel de azúcar en la sangre. Use un medidor de glucosa para asegurarse de que los niveles de azúcar en la sangre estén en el valor ideal. El control habitual le permitirá conocer cómo reacciona el cuerpo a distintos factores, como alimentos, ejercicio y medicamentos.

2 Preste atención a los pies. La diabetes puede dañar los nervios y dificultar la detección de una lesión. Revíse los pies todos los días para asegurarse de que estén bien. Si le cuesta verse las plantas de los pies, use un espejo.

Para protegerse los pies, lávelos con agua tibia. Séquelos con cuidado. Use lociones para mantenerlos hidratados, pero no las aplique entre los dedos.

3 Cuídese los dientes. Visite al odontólogo con frecuencia y mantenga una buena rutina de higiene oral. Cepílese con pasta dental con flúor, al menos, dos veces al día y use hilo dental, al menos, una vez al día.

4 Si fuma, abandone el hábito. Las personas que padecen diabetes y fuman tienen más riesgo de sufrir otras afecciones. Estas afecciones pueden causar dolor, ceguera e incluso la muerte.

5 Tome los medicamentos según las indicaciones. Si el proveedor de atención médica le receta medicamentos para controlar los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol o la presión arterial, es importante que los tome según las indicaciones.

Nuestros centros comunitarios

Centro de atención sin turno de Manhattan
112 Charles Street
New York, NY 10014
1-800-469-6292

Centro comunitario de Flushing
41-80 Main Street
Flushing, NY 11355
1-800-469-6292

Centro Comunitario de Brooklyn
6120 7th Avenue
Brooklyn, NY 11220
1-800-469-6292

Todos los centros están abiertos de 9 a. m. a 5 p. m.



Participe de nuestro Comité Asesor de Miembros

¿Tiene alguna propuesta para mejorar el plan de salud que ofrece VillageCareMAX? Participe de nuestro Comité Asesor de Miembros. Las reuniones se realizan cada tres meses. Le brindamos el traslado a las reuniones. ¿Le interesa? Llámenos hoy mismo al **1-800-469-6292** (TTY: 711). Estamos disponibles entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.



Sus derechos como miembro de VillageCareMAX MLTC

VILLAGECAREMAX VALORA SU AFILIACIÓN A NUESTRO PLAN. Queremos que sepa que nos esforzamos todo el tiempo para brindarle la mejor atención y el mejor servicio al cliente que merece.

También queremos que sepa que tiene derecho a lo siguiente:

- Recibir la atención médica necesaria
- Acceder de manera oportuna a la atención y los servicios médicos
- Mantener la privacidad de los registros médicos y de los tratamientos que recibe
- Recibir información sobre las opciones de tratamiento disponibles y alternativas en un lenguaje y de una forma que comprenda
- Recibir información en un idioma que comprenda (puede acceder a servicios de interpretación sin cargo)
- Recibir la información necesaria para otorgar el consentimiento informado antes de comenzar un tratamiento
- Ser tratado con respeto y de manera digna
- Solicitar y recibir una copia de sus registros médicos y solicitar enmiendas o correcciones
- Participar en las decisiones sobre su atención médica, incluido el derecho a rechazar un tratamiento

- Estar libre de cualquier forma de sujeción o reclusión usadas como medios de coerción, disciplina, conveniencia o represalia
- Recibir atención sin importar su sexo (incluida la identidad de género y la condición de transgénero), raza, estado de salud, color, edad, nacionalidad, orientación sexual, estado civil o religión
- Que le informen dónde, cuándo y cómo obtener los servicios que necesita de su plan de atención administrada a largo plazo, incluyendo cómo puede obtener beneficios cubiertos de proveedores que no pertenecen a la red
- Presentar reclamos ante el Departamento de Salud del Estado de Nueva York o el Departamento local de Servicios Sociales y usar el sistema de audiencia imparcial del estado de Nueva York o una apelación externa del estado de Nueva York, según corresponda
- Designar a alguien que hable en su nombre sobre su atención y tratamiento
- Pedir ayuda al programa de defensa de los participantes

Para obtener más información sobre sus derechos como miembro de VillageCareMAX, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6262** (TTY: **711**).

Protéjase de la contaminación

¿NO SERÍA BUENO LLENAR LOS PULMONES EN CADA RESPIRACIÓN CON OXÍGENO y no con la contaminación de vehículos o vapores químicos?

Los esfuerzos de los EE. UU. en materia de calidad del aire mejoraron nuestra salud y esperanza de vida. Sin embargo, muchos seguimos respirando una contaminación perjudicial.

La contaminación de los vehículos, las centrales eléctricas y las refinerías reacciona con la luz solar. Esto forma ozono troposférico. El ozono troposférico es más peligroso en los días de calor con poco o sin viento. Supone más riesgo para las siguientes personas:

- Niños y adolescentes
- Adultos mayores de 65 años
- Personas con enfermedades pulmonares
- Aquellos que trabajan o hacen actividad física al aire libre

Pero el ozono puede perjudicar a cualquiera que pase tiempo al aire libre cuando los niveles de contaminación sean altos.

Protéjase

En el pico de contaminación del aire, los síntomas pueden ser los siguientes:

- Irritación de la garganta
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Sibilancias y tos

Los niveles altos de contaminación no siempre causan síntomas. Sin embargo, pueden derivar en problemas de salud. Depende de usted mantenerse alerta.

Visite www.airnow.gov e ingrese su código postal. Allí se informa el nivel diario de contaminación del aire de su zona. Si la exposición a la contaminación del aire es frecuente en su zona, haga lo siguiente:

- Controle el índice de calidad del aire (AQI, por su sigla en inglés) en los medios de comunicación locales o el sitio web AirNow.

- Permanezca adentro cuando el AQI supere los 100.
- Limite la actividad intensa al aire libre cuando la contaminación del aire sea elevada.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cómo puede protegerse.

Limpie el aire

Estas son otras maneras de reducir la contaminación del aire:

- Conduzca lo menos posible. Intente compartir el auto, caminar o usar el transporte público.
- Cuando conduzca, respete el límite de velocidad.
- Reduzca el uso de energía en el hogar. Suba el termostato en verano. Bájelo en invierno. Apague las luces cuando salga de una habitación.
- Cuando pueda, recicle plástico, vidrio, papel, aluminio y cartón.





Esperamos verlo en nuestro próximo evento para el Bienestar de los miembros

Los eventos para el Bienestar de los miembros se celebrarán cada mes en 112 Charles Street, NY, NY, en VillageCareMAX.

Nuestros eventos para el Bienestar de los miembros son un lugar perfecto para hacerse pruebas de control, como las pruebas de audición, de visión y dentales.

Se necesita cita previa.

Llame al **1-800-469-6292** (TTY: 711), entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.

PRÓXIMOS EVENTOS DE OTOÑO/VERANO

Julio de 2022

7/6/2022

7/20/2022

Agosto de 2022

8/3/2022

8/17/2022

8/31/2022

Septiembre de 2022

9/14/2022

9/28/2022

VillageCareMAX es un plan para el mantenimiento de la salud (HMO, por su sigla en inglés) que incluye contratos con Medicaid del Estado de Nueva York y Medicare. La inscripción en VillageCareMAX depende de la renovación del contrato.

LA CONFIANZA TIENE UN PLAN.

Nunca nos damos por vencidos con él—entonces él tampoco lo hará

MIRE LO QUE ES POSIBLE CUANDO EL CUIDADO DE LA SALUD SE VUELVE PERSONAL.

