



Delaware health aware

Fall/Winter 2009

Protect yourself from the flu

This year there are two flu shots. A seasonal (yearly) flu shot and a 2009 H1N1 flu (formerly called swine flu) shot. Each vaccine protects only against the type of flu for which it was made, so you may need both shots.

It is very important that you get your seasonal flu shot every year, including this one. The 2009 H1N1 flu shot will not protect you from the seasonal flu.

You need the yearly flu shot if you are:

- 50 or older.
- Ages 6 months to 18 years.
- Pregnant.
- Working in a health care setting.
- Caring for a child younger than 6 months.

Do you or your children have one of the following conditions?

- » Asthma. » Diabetes. » A heart condition. » Cancer. » Lung disease. » HIV or AIDS. » Liver disease. » Sickle cell anemia. » Organ transplant. » Kidney disease or are on dialysis. » A condition that requires long-term aspirin therapy.

If you have any of these conditions, you need the seasonal flu shot.

Call your primary care physician (PCP) to schedule your flu shot today.

Ask your PCP if you need the 2009 H1N1 flu vaccine. The seasonal flu shot will not protect you from the 2009 H1N1 virus. You should receive that vaccine if you are:

- Pregnant.
- A healthcare worker or emergency medical responder.
- Caring for an infant under 6 months.
- 6 months to 24 years old.
- Age 25 to 64 with one or more of the medical conditions listed above.



» action

take

Call Delaware Physicians Care Member Services at 1-866-543-2167 with questions. You can find more information about 2009 H1N1 flu at www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination.

PRSR1 STD
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Quality Management at Delaware Physicians Care

Delaware Physicians Care has a Quality Management department with many health programs. We focus on making education, access and services better for our members.

The department looks at the care members get and has programs that teach members how to live healthy lives. Our Prevention & Wellness staff goes to schools and events to talk about being healthy.

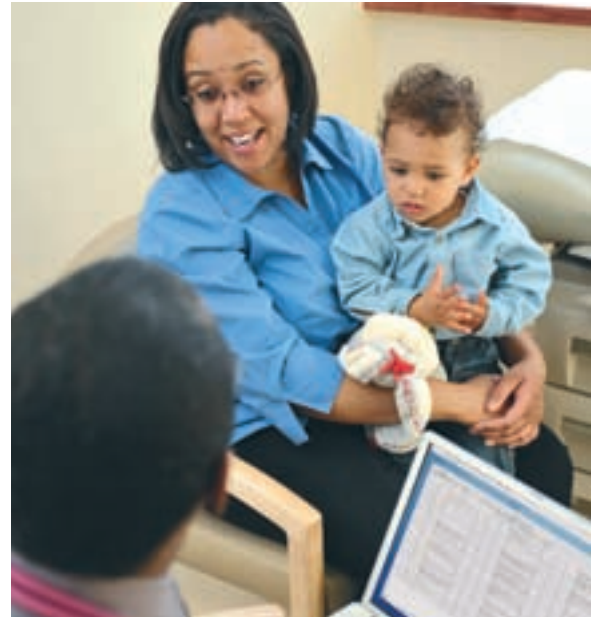
The department also tracks Delaware Physicians Care activities to make sure members have access to safe care and services. Some of the ways we do this are:

- Prevention & Wellness activities.
- Quality improvement projects and audits.
- Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) measures.

HEDIS® is a tool that rates how well doctors are doing in well-child visits, giving shots, pregnancy visits and eye exams for members with diabetes. Delaware Physicians Care's HEDIS® rates were higher in 2009 than in 2008 for most areas. Member satisfaction scores were fairly high again.

We also look at quality-of-care issues to see if there is a problem with the way care is given to our members. The Quality Management department is here to make sure that each member gets safe care and gets the care he or she needs.

Call Member Services at



1-866-543-2167 to find out more about our quality programs. We can send you a written description of our Quality Management program.

Congratulations, art contest winners!

Delaware Physicians Care sponsored its third annual art calendar contest. This project is one way we help our members get involved in staying healthy. We encourage our members to schedule regular doctor visits and also remind them to discuss ways to prevent illness with their doctor.

The art contest was open to members ages 6 to 11. Of the 75 talented kids who participated, 13 winners were chosen and an awards ceremony was held for them. Their artwork will be featured in the 2010 HEDIS® Health Awareness Calendar, which will be mailed to members' homes in December and January.

Oops!

An incorrect phone number for our Member Services Department was printed in the summer *Health Aware* newsletter. We are sorry for any confusion it may have caused. Here is the correct phone number for Member Services:

1-866-543-2167.



SCHALLER ANDERSON
An Aetna Company

DELAWARE HEALTH AWARE is published as a community service for the friends and patrons of DELAWARE PHYSICIANS CARE, 252 Chapman Road, Suite 250, Newark, DE 19702.

Information in DELAWARE HEALTH AWARE comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

Copyright © 2009 Coffey Communications, Inc.

WHN24290p

Community Relations Advocates Paula Victoria
Judith Rodriguez
Chief Medical Officer Stanley Lynch, MD
Member Services Manager Dwayne Parker
Member Services 1-866-543-2167
Behavioral Health 1-866-543-2383

www.DelawarePhysiciansCare.com



If you've smoked a cigarette recently, you might think that the health dangers of smoking won't affect you until much later in life—and that they may not be serious.

But every time you light up, you are putting yourself at risk for two deadly diseases: Lung cancer and chronic obstructive pulmonary disease (COPD).

Treatments can help the symptoms and slow the progress of both lung cancer and COPD. But the best way to help your lungs, both now and for years to come, is to join the ranks of ex-smokers. It's never too late to quit—no matter how long you've been smoking.

Two diseases, one main cause

Lung cancer begins when cells in the lungs start to develop abnormally and then multiply and clump together into a tumor.

COPD is the term for the diseases emphysema and chronic bronchitis, which often happen together. With emphysema, the lung's air sacs are damaged, causing shortness of breath. That means less oxygen is transferred into the bloodstream. Chronic bronchitis inflames and scars the lungs and the lining of the airways.

It affects the ability of the person to take in—and let out—a breath.

Although there are other causes for COPD and lung cancer, smoking is the main cause. It's linked to 87 percent of lung cancer deaths and up to 90 percent of COPD deaths, according to the American Lung Association.

In addition:

- Lung cancer is the leading cause of cancer death in both men and women in the United States.
- Lung cancer often isn't found until it's far along.
- About six out of 10 people with lung cancer die within a year after their diagnosis.

- COPD is the fourth leading cause of death in the U.S.

- COPD's symptoms—wheezing, tightness in the chest, shortness of breath, a cough that produces mucus—are often ignored by people with the disease for years. However, treatments can help improve a person's quality of life once COPD is diagnosed. Make an appointment with your doctor if you have the symptoms.

Choose a plan

If you smoke, you need to try hard to quit. Your doctor is a good source of information about tools that can help, including prescription and over-the-counter medicines and smoking cessation programs.

For more tips that can help you quit smoking, you can:

- Visit www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/quitline.html or call the Delaware Quitline at **1-866-409-1858**.
- Visit www.smokefree.gov or call **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Visit our website at the local library

We want you to get the most out of your benefits with Delaware Physicians Care.

Did you know that you can access our website even if you don't have a home computer? Most local libraries offer free Internet access on their public computers.

At www.DelawarePhysiciansCare.com, you'll find information that you need for your health care, such as:

- Benefit details—what's covered and what isn't.
- Participating doctors in your area.
- Health information and other member materials.

The first step is to go to www.DelawarePhysiciansCare.com and check out the home page for news and important information. Then you can browse the website for any other information you need.

Child's checklist

Here's a look at when your child needs checkups.

At each doctor visit, the doctor or nurse will check your child's growth. He or she will also check your child's heart, lungs, blood pressure, hearing and vision.

The doctor may give shots and order tests too.

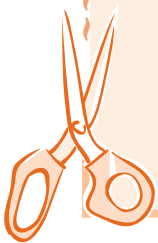
As your child gets older, the doctor can discuss the risks of drinking, taking drugs and having sex.

✓ Well-child visits

Name: _____

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Newborn | <input type="checkbox"/> 6 years |
| <input type="checkbox"/> 3 to 5 days | <input type="checkbox"/> 7 years |
| <input type="checkbox"/> 1 month | <input type="checkbox"/> 8 years |
| <input type="checkbox"/> 2 months | <input type="checkbox"/> 9 years |
| <input type="checkbox"/> 4 months | <input type="checkbox"/> 10 years |
| <input type="checkbox"/> 6 months | <input type="checkbox"/> 11 years |
| <input type="checkbox"/> 9 months | <input type="checkbox"/> 12 years |
| <input type="checkbox"/> 12 months | <input type="checkbox"/> 13 years |
| <input type="checkbox"/> 15 months | <input type="checkbox"/> 14 years |
| <input type="checkbox"/> 18 months | <input type="checkbox"/> 15 years |
| <input type="checkbox"/> 24 months | <input type="checkbox"/> 16 years |
| <input type="checkbox"/> 30 months | <input type="checkbox"/> 17 years |
| <input type="checkbox"/> 3 years | <input type="checkbox"/> 18 years |
| <input type="checkbox"/> 4 years | <input type="checkbox"/> 19 years |
| <input type="checkbox"/> 5 years | <input type="checkbox"/> 20 years |
| | <input type="checkbox"/> 21 years |

Clip & Save



Kids need regular checkups

The doctor's office gets to be a pretty familiar place when you have young kids. It seems like children have checkups all the time.

And that's a good thing. These visits are a chance for the doctor to make sure your child is doing well and staying healthy.

It's also a good time to ask questions about your child's eating and sleeping habits and overall development.

At these visits, the doctor will likely:

- Measure your child's growth. This is done by checking the child's weight and height. Babies are usually also measured around the head.
- Check your child's ears and eyes. This will include a check inside the ears with a device called an otoscope. A bright object or



flashlight will be used to check your child's eye movements.

- Look in the mouth for signs of infection and normal teething.

Call Member Services at 1-866-543-2167 to learn more about these checkups.

- Listen to the heart and lungs with a stethoscope.
- Ask questions about what types of foods and how much of them your child eats.
- Give shots as needed.
- Order lab tests as needed.
- Answer your questions.

Don't miss these visits. These checkups are a great way to help your child stay healthy.

Checkups for kids are covered

Well-child visits and sports physicals are covered for our health plan members. This is yet another good reason to keep

these regular appointments to help your child stay healthy. Call Member Services at 1-866-543-2167 to learn more about these visits.

Los niños necesitan chequeos médicos

Lista de chequeos para niños

He aquí una lista de cuándo su hijo necesita chequeos médicos.

Durante cada visita médica, el médico o la enfermera examinarán el crecimiento de su hijo. Él o ella también examinarán su corazón, pulmones, presión arterial, audición y vista.

Es posible que el médico le ponga vacunas y también ordene exámenes. A medida que su hijo crece, el médico puede hablarle de los riesgos de ingerir alcohol, usar drogas y tener sexo.

✓ Consultas para la salud

Nombre: _____

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Recién nacido | <input type="checkbox"/> 6 años |
| <input type="checkbox"/> 3 a 5 días | <input type="checkbox"/> 7 años |
| <input type="checkbox"/> 1 mes | <input type="checkbox"/> 8 años |
| <input type="checkbox"/> 2 meses | <input type="checkbox"/> 9 años |
| <input type="checkbox"/> 4 meses | <input type="checkbox"/> 10 años |
| <input type="checkbox"/> 6 meses | <input type="checkbox"/> 11 años |
| <input type="checkbox"/> 9 meses | <input type="checkbox"/> 12 años |
| <input type="checkbox"/> 12 meses | <input type="checkbox"/> 13 años |
| <input type="checkbox"/> 15 meses | <input type="checkbox"/> 14 años |
| <input type="checkbox"/> 18 meses | <input type="checkbox"/> 15 años |
| <input type="checkbox"/> 24 meses | <input type="checkbox"/> 16 años |
| <input type="checkbox"/> 30 meses | <input type="checkbox"/> 17 años |
| <input type="checkbox"/> 3 años | <input type="checkbox"/> 18 años |
| <input type="checkbox"/> 4 años | <input type="checkbox"/> 19 años |
| <input type="checkbox"/> 5 años | <input type="checkbox"/> 20 años |
| | <input type="checkbox"/> 21 años |

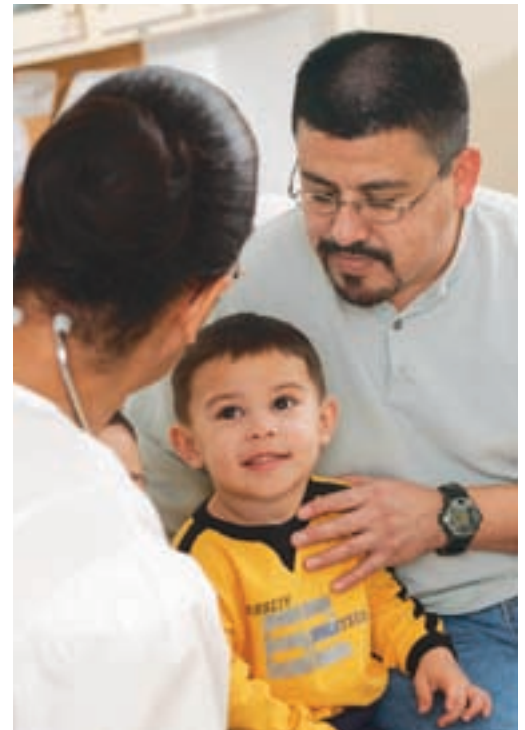
El consultorio del médico se convierte en un lugar muy familiar cuando usted tiene niños pequeños. Parece que los niños tienen chequeos médicos todo el tiempo.

Esto es bueno. Estas visitas son una oportunidad para que el médico se asegure de que su hijo se siente bien y se mantiene saludable.

También son un buen momento para hacer preguntas acerca de la salud, los hábitos de sueño y el desarrollo general de su hijo.

Durante estas visitas, el médico probablemente:

- Medirá el crecimiento de su hijo. Esto se hace examinando su peso y su estatura. A los bebés por lo general también se les mide la circunferencia de la cabeza.
- Examinará los oídos y los ojos de su hijo. Esto incluirá un examen del interior de los oídos con un aparato que se conoce como otoscopio. Se utilizará un objeto brillante o una linterna para examinar los movimientos de los ojos del niño.
- Mirará dentro de la boca para ver si hay indicios de infección y de dentición normal.



Llame a Servicios para Miembros al 1-866-543-2167 para aprender más sobre estos chequeos médicos.

- Escuchará el corazón y los pulmones con un estetoscopio.
 - Hará preguntas sobre los tipos y la cantidad de alimentos que su hijo consume.
 - Le pondrá las vacunas necesarias.
 - Ordenará pruebas de laboratorio según sea necesario.
 - Contestará sus preguntas.
- No deje de ir a estas visitas. Estos chequeos médicos son una excelente manera de ayudar a su hijo a mantenerse saludable.

Las consultas para niños están cubiertas

Se cubren las consultas para niños saludables y los exámenes físicos para hacer deportes para los miembros de nuestro plan. Esta es otra buena razón para no dejar de ir

a estas citas periódicas para ayudar a su hijo a mantenerse saludable. Llame a Servicios para Miembros al 1-866-543-2167 para aprender más acerca de estas visitas.

EPOC y cáncer de pulmón

Dos razones para dejar de fumar

Si ha fumado un cigarrillo recientemente, podría creer que los peligros para la salud debido al cigarrillo no le afectarán hasta mucho más tarde en la vida —y que tal vez no sean graves.

Sin embargo, cada vez que prende un cigarrillo, está corriendo el riesgo de dos enfermedades mortales: cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Los tratamientos pueden ayudar con los síntomas y reducir el progreso del cáncer de pulmón y de la EPOC. Sin embargo, la mejor manera de ayudar a sus pulmones, tanto ahora como en el futuro, es unirse al resto de no fumadores. Nunca es muy tarde para dejar de fumar —sin importar cuánto tiempo lleva fumando.

Dos enfermedades, una causa principal

El cáncer de pulmón empieza cuando las células de los pulmones empiezan a desarrollarse de manera anormal, multiplicándose enseguida y agrupándose en un tumor.

La EPOC es el término que describe las enfermedades enfisema y bronquitis crónica, que por lo general se presentan juntas. Con enfisema, los alvéolos pulmonares se dañan, causando dificultad para respirar. Esto significa que hay menos aire que pasa al torrente sanguíneo. La bronquitis crónica inflama y produce cicatrices en los pulmones y en la pared de las vías respiratorias. Esto afecta la capacidad de la persona para tomar —y soltar— el aire.

Aunque hay otras causas de EPOC y cáncer de pulmón, el culpable principal

es el hecho de fumar. Está asociado a 87 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón y hasta 90 por ciento de las muertes a causa de la EPOC, según la American Lung Association.

Aparte de eso:

- El cáncer de pulmón es la causa principal de muertes por cáncer, tanto en los hombres como en las mujeres de los Estados Unidos.
- El cáncer de pulmón no se detecta por lo general antes de que esté muy avanzado.
- Aproximadamente 6 de 10 personas con cáncer de pulmón mueren en un plazo de un año después de recibir el diagnóstico.
- La EPOC es la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos.
- La gente que tiene la enfermedad durante años por lo general ignora los síntomas de la EPOC —respiración sibilante, opresión en el pecho, dificultad para respirar, una tos que

produce mucosidades. Sin embargo, los tratamientos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de la persona una vez que se diagnostica la EPOC. Haga una cita con su médico si tiene los síntomas.

Escoja un plan

Si fuma, necesita tratar realmente de dejar de hacerlo. Su médico es una buena fuente de información sobre las herramientas que le pueden ayudar, incluyendo medicamentos recetados y de venta libre y programas para dejar de fumar.

Para obtener más consejos que le pueden ayudar a dejar de fumar, puede:

- Visitar www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/quitline.html o llamar a la línea para dejar de fumar de Delaware al **1-866-409-1858**.
- Visitar www.smokefree.gov o llamar al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Visite nuestro sitio web en la biblioteca

Deseamos que le saque el mejor provecho a sus beneficios de Delaware Physicians Care.

¿Sabía usted que puede tener acceso a nuestro sitio web aun si no tiene computadora en casa? La mayoría de las bibliotecas de la localidad proporcionan acceso gratuito a Internet en sus computadoras públicas.

En www.DelawarePhysiciansCare.com encontrará la información que necesita para su atención médica, como:

- Detalles sobre los beneficios —lo que se cubre y no se cubre.
- Médicos participantes en su área.
- Información de salud y otros materiales para los miembros.

El primer paso es visitar www.DelawarePhysiciansCare.com y consultar nuestra página de inicio para ver noticias e información importante. A continuación puede navegar por el sitio web para buscar la información que necesite.

Gestión de la calidad en Delaware Physicians Care

Delaware Physicians Care cuenta con un departamento de gestión de la calidad con muchos programas de salud. Nos concentramos en mejorar la educación, el acceso y los servicios para nuestros miembros.

El departamento estudia la atención que reciben los miembros y cuenta con programas que enseñan a cada miembro cómo vivir vidas más saludables. Nuestro personal de prevención y bienestar va a escuelas y eventos para hablar sobre cómo mantenerse saludable.

El departamento también realiza un seguimiento de las actividades de Delaware Physicians Care para asegurarse de que los miembros tienen acceso a cuidados y servicios seguros. Algunas de las maneras en las que

hacemos esto son:

- Actividades de prevención y bienestar.
- Proyectos y auditoría de mejoramiento de la calidad.
- Medidas del Conjunto de datos e información sobre la atención médica eficaz (HEDIS®, por sus siglas en inglés).

HEDIS® es una herramienta que califica qué tan bien se desempeñan los médicos durante las consultas para niños saludables, poniendo vacunas, las consultas durante el embarazo y los exámenes de la vista para los miembros con diabetes. Los índices HEDIS® de Delaware Physicians Care fueron más altos en 2009 que en 2008 en la mayoría de las áreas. Los puntajes de la satisfacción de los miembros fueron de nuevo bastante altos.

También estudiamos problemas relacionados con la calidad de la



atención para saber si hay algún problema en la manera de brindar atención a nuestros miembros. Contamos con el programa de gestión de la calidad para asegurarnos de que cada miembro recibe la atención que necesita sin correr riesgos.

Llame a Servicios para Miembros al **1-866-543-2167** para averiguar más sobre los programas de calidad. Le podemos enviar una descripción por escrito de nuestro programa de calidad.

¡Felicitaciones a los ganadores del concurso!

Delaware Physicians Care patrocinó el tercer concurso de arte para el calendario. Este proyecto es una manera de ayudar a nuestros miembros a involucrarse en mantenerse saludable. También animamos a los miembros a programar consultas médicas periódicas y les recordamos que deben hablar con el médico sobre cómo evitar las enfermedades.

Los miembros de 6 a 11 años de edad participaron en el concurso de arte. De los 75 niños talentosos que participaron, se seleccionaron 13 ganadores, para los cuales se llevó a cabo una ceremonia de entrega de premios. Su trabajo artístico se destacará en el Calendario 2010 de concientización sobre la salud de HEDIS®, el cual se enviará por correo a los miembros en diciembre y enero.

¡Ay!

Se imprimió un número de teléfono incorrecto para nuestro Departamento de Servicios para Miembros en el boletín *Aviso de salud* del verano. Pedimos disculpas por la confusión que tal vez causó. El número de teléfono correcto para los Servicios para Miembros es: **1-866-543-2167**.



SCHALLER ANDERSON

An Aetna Company

AVISO DE SALUD DE DELAWARE se publica como un servicio comunitario para los miembros del DELAWARE PHYSICIANS CARE, 252 Chapman Road, Suite 250, Newark, DE 19702.

La información de AVISO DE SALUD DE DELAWARE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Derechos de autor © 2009 Coffey Communications, Inc. WHN24290p

Representantes de Relaciones Comunitarias Paula Victoria
Judith Rodríguez
Jefe Médico Stanley Lynch, MD
Gerente de Servicios para Miembros Dwayne Parker
Servicios para Miembros 1-866-543-2167
Departamento de Salud Mental 1-866-543-2383

www.DelawarePhysiciansCare.com



Otoño/
Invierno
2009

aviso de salud de Delaware

Protéjase de la gripe

Este año hay dos vacunas antigripales: la vacuna contra la gripe de temporada (anual) y la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 (anteriormente conocida como gripe porcina). Cada vacuna protege solamente contra el tipo de gripe para el cual se hizo, así que es posible que usted necesite las dos vacunas.

Es muy importante que se haga poner la vacuna antigripal anual todos los años, incluyendo este. La vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 no le protegerá contra la gripe de temporada.

Necesita la vacuna antigripal anual si:

- Tiene 50 años o más.
- Tiene de 6 meses a 18 años.
- Está embarazada.
- Trabaja en un entorno de atención médica.
- Cuida a un niño menor de 6 meses.

¿Usted o sus hijos tienen alguna de las siguientes condiciones? » Asma. » Diabetes. » Una enfermedad cardíaca. » Cáncer. » Enfermedad pulmonar. » VIH o SIDA. » Enfermedad hepática. » Anemia drepanocítica. » Transplante de órganos. » Enfermedad renal o está en diálisis. » Una enfermedad que requiera terapia con aspirina a largo plazo.

Si tiene alguna de estas condiciones, necesita hacerse poner la vacuna contra la gripe de temporada.

Llame a su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para programar su vacuna antigripal hoy mismo.

Pregúntele a su PCP si necesita la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009. La vacuna contra la gripe de temporada no le protegerá contra el virus H1N1 de 2009. Debe hacerse poner esta vacuna si:

- Está embarazada.
- Trabaja brindando atención médica o como respondedor de emergencias
- Cuida a un bebé menor de 6 meses.

- Tiene entre 6 meses y 24 años de edad.
- Tiene entre 25 y 64 años y una o más condiciones de las mencionadas antes.



» *medidas*

tone

Llame a Servicios para Miembros de Delaware Physicians Care al 1-866-543-2167 si tiene preguntas. Puede encontrar más información sobre la gripe H1N1 de 2009 en www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination.