

**AETNA BETTER HEALTH<sup>®</sup> OF OHIO**  
a MyCare Ohio plan



**Winter 2017**

**Blood sugar: Avoiding highs and lows**

The trick to managing diabetes and feeling your best? Aim to keep blood sugar levels just about right—not too high or too low.

Ask your diabetes care team to help you. And remember these basic steps:

- Follow your meal plan.
- Get some exercise.
- Take your medicines as directed.
- Check your blood sugar (glucose) regularly.
- Get an A1C test at least twice a year.

- Learn how things like food (especially carbs), activity levels and stress affect your blood sugar.

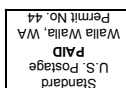
Talk to your provider if your glucose numbers are often too high or low. A change

in your eating, exercise or medicine plans may help.

Also, it's good to know the signs of low blood sugar. You'll need to treat it quickly by having a sugary food or drink. Low blood sugar can make you hungry, shaky,

angry or confused. You can even pass out. So your family should also know how to help and when to call 911.

*Source: American Diabetes Association*



## Your 2017 value-added benefits

If you receive your Medicare benefits through Aetna Better Health of Ohio, a MyCare Ohio (Medicare-Medicaid) plan, you receive all the standard benefits you would get

through the original Medicare program but fully integrated with your Medicaid coverage. This creates a seamless health care experience, all under one roof.

There are also a few value-added benefits that Medicare would not standardly cover that Aetna Better Health of Ohio offers to all of its Medicare-Medicaid members, such as:

*The value-added benefits on this chart are only available to those who receive their Medicare coverage through Aetna Better Health of Ohio.*

Plan benefits	Description	Amount you pay
Weight Management Program	Health coaching, healthy eating education, recipes, and tools.	\$0
Over-the-Counter Catalog Supplies	\$50 monthly mail-order benefit for products found in the OTC Catalog.	\$0
Federal Free Cell Phone Program	A standard cell phone with 350 minutes per month and unlimited texts. Calls made to Aetna Better Health of Ohio's member services line do not affect the monthly minutes. Also, free health related texts and free texts from Aetna Better Health of Ohio.	\$0
Non-Emergency Transportation	We provide transportation to doctors' offices and other plan-approved locations. Up to 30 round trips or 60 one-way trips.	\$0
Preventive Dental	Oral exams, cleaning, fluoride treatment, and dental X-rays annually. This benefit is available for Medicaid-only enrollees as well as Medicare-Medicaid enrollees.	\$0

## Member Advisory Committees

It's now easier than ever to join a Member Advisory Committee in your region. Member Advisory Committees (or MACs) give Aetna Better Health of Ohio members the opportunity to engage with staff at the health plan so you can:

- **Share** your thoughts about Aetna Better Health of Ohio

- **Connect** with other Aetna Better Health of Ohio members who live in your community and Aetna Better Health of Ohio staff

- **Learn** about resources and services available to you and your family

Committee meetings are held quarterly in the Toledo, Cincinnati, and

Columbus areas, and are moderated by our friendly Aetna Better Health of Ohio Community Liaisons. If you are interested in attending a MAC meeting near you let your care manager know. Contact Member Services at **1-855-364-0974** (TTY **711**), 24 hours a day, 7 days a week,

OR simply go to **[www.aetnabetterhealth.com/ohio/members/mac](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio/members/mac)** and fill out the enrollment form there. An Aetna Better Health of Ohio team member will get in touch with you, let you know when the next meeting is, and even arrange for transportation to get you to the meeting at no cost to you.

## Four steps to living well with chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

You've been told you have COPD. You know this common lung disease can make everything you do more difficult. But that doesn't mean you have to give up on having a good life.

Many people with COPD live happy, productive lives. They do it by taking an active role in their health care. You can start to take control of your life and health with these four steps:

- 1. Make an action plan.** With your health care provider, write down all the steps you need to take to stay healthy.
- 2. Understand your COPD medicines.** Learn as much as you can about when to take them and why.

- 3. Protect your health.** Be sure to get flu and pneumonia shots and all other preventive care.
- 4. Eat right, exercise and reduce stress.** Talk with your provider to find out what is best for you.

Want to know more ways to take control of your health and well-being? Visit [www.morehealth.org/copdlivingwell](http://www.morehealth.org/copdlivingwell).

Source: American College of Chest Physicians

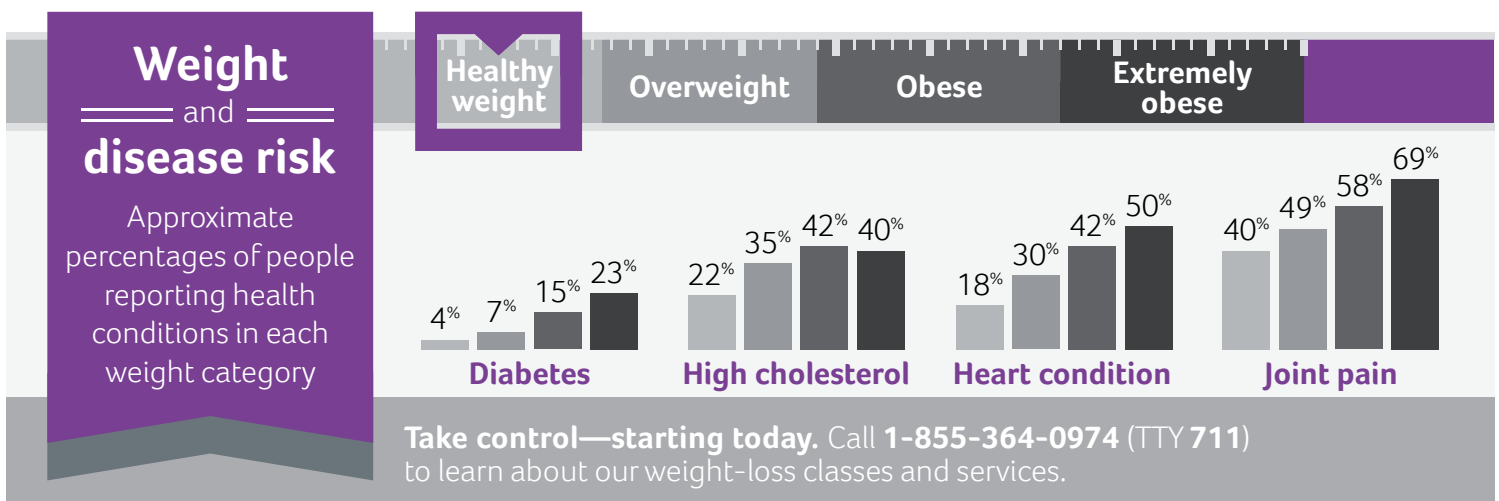
Steer clear of fumes, smoke and strong odors. These can set off breathing problems for people with COPD.

## Behavioral Health Member Satisfaction Survey!

Aetna Better Health of Ohio is pleased to announce our new Behavioral Health Member Satisfaction Survey. This annual survey is an opportunity for you to give us feedback and tell us about your experience with the behavioral health services. Your feedback is very important to Aetna Better Health of Ohio and we will use your feedback to make sure you receive the best possible care from your behavioral health providers.

We ask that if you receive a survey over the phone or in the mail, please complete it. Remember, the more you tell us, the better we can make your experience with Aetna Better Health of Ohio.

The results of last year's Behavioral Health Survey can be seen online at [www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio) under "What's New."



Source: Agency for Healthcare Research and Quality



## Seasonal depression Beyond the winter blues

Winter days can be long, cold and dark. And feeling a bit blah is normal. But if you find yourself feeling very sad or hopeless—and those feelings return year after year around the same time—you may have a form of depression. It's called seasonal affective disorder, or SAD.

SAD is caused, in part, by less exposure to sunlight in the fall and winter months. The following tips could help you feel better:

- **Try to get outside during the day more.** And sit near a bright window at home or work.

- **Eat healthy.** Craving sweets, overeating and weight gain can all be part of SAD. Be mindful of how often you reach for high-calorie goodies. And make an effort to eat nutritious meals.
- **Get out and about.** It can be a real mood booster to spend time with friends or family—even if you don't feel up to it at first.
- **Get help.** Your doctor may recommend treatments like light therapy or medication to help you feel better.

Source: American Psychological Association

Aetna Better Health® of Ohio is a health plan that contracts with both Medicare and Ohio Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Limitations and restrictions may apply. For more information, call Aetna Better Health® of Ohio Member Services at **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, or read the Aetna Better Health® of Ohio Member Handbook.

Benefits may change on Jan. 1 of each year.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974**

(TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

Puede obtener esta información en otros idiomas de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna Better Health® of Ohio, a MyCare Ohio plan (Medicare-Medicaid Plan) is a health plan that contracts with both Medicare and Ohio Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees. You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** or TTY: **711**, 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

The benefit information provided is a brief summary, not a complete description of benefits. Limitations and restrictions may apply. For more information, call Aetna Better Health® of Ohio Member Services at **1-855-364-0974** or read

the Aetna Better Health® of Ohio Member Handbook. Benefits, List of Covered Drugs, pharmacy and provider networks may change from time to time throughout the year and on Jan. 1 of each year.

Models may be used in photos and illustrations.

### Contact us

7400 W. Campus Road,  
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974**

TTY: **711**

**www.aetnabetterhealth.com/ohio**

2016 © Coffey Communications, Inc.  
All rights reserved.  
OH-XX-XX-XX

Aetna, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Aetna, Inc. does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Aetna, Inc.:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator

If you believe that Aetna, Inc. has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)  
Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**[www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio)**

OH-16-09-12

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Spanish:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Chinese:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

**German:** ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Arabic:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (رقم هاتف الصم والبكم: **711**).

**Pennsylvania Dutch:** Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Russian:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

**French:** ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Cushite (Oromo):** XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Korean:** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

**Italian:** ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Japanese:** 注意事項:日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-385-4104** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

**Dutch:** AANDACHT: Als u nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Ukrainian:** УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

**Romanian:** ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Somali:** FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

**Nepali:** ध्यान दनुहोस्: तपाइंले नेपाली बोलनुहुन्छ भने तपाइंको नमिति भाषा सहायता सेवाहू नःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टटिवाइ: **711**) ।

# AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO

## a MyCare Ohio plan



Invierno 2017

## Glucemia: evite los altibajos

¿La clave para controlar la diabetes y sentirse mejor? Busca mantener sus niveles de glucosa en un valor adecuado: ni demasiado alto ni demasiado bajo.

Pídale a su equipo de atención de la diabetes que lo ayude. Y recuerde estos pasos básicos:

- Cumpla con su plan de comidas.
- Realice actividad física.
- Tome los medicamentos según lo indicado.

- Contrólese la glucosa (azúcar en sangre) de forma regular.
- Realícese un análisis de A1C al menos dos veces al año.
- Aprenda de qué forma las cosas tales como los alimentos (en especial, los carbohidratos), los niveles de actividad y el estrés influyen sobre la glucemia.

Consulte a su médico si sus valores de glucosa generalmente son demasiado altos o demasiado bajos. Un cambio en la alimentación, la actividad física o los medicamentos podría ayudarlo.

También es bueno conocer los signos de la hipoglucemia. Deberá tratarla rápidamente al ingerir un alimento o una bebida con azúcar. La hipoglucemia puede

darle hambre, provocarle temblores, ponerlo de mal humor o hacerlo sentir confundido. Incluso puede desmayarse. Por lo tanto, su familia también debe saber cómo ayudarlo y cuándo llamar al 911.

*Fuente: American Diabetes Association*

## Sus beneficios de valor agregado para 2017

Si recibe sus beneficios de Medicare a través de Aetna Better Health of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Medicare-Medicaid), recibirá todos los beneficios

estándar que recibirá a través del programa original de Medicare, pero completamente integrados con su cobertura de Medicaid. Esto crea una

experiencia de atención médica perfecta: todo en un mismo lugar.

También hay algunos beneficios de valor agregado que Medicare generalmente no cubriría y que Aetna Better Health of Ohio ofrece a todos sus miembros de Medicare-Medicaid, tales como:

*Los beneficios de valor agregado que figuran en esta tabla solo se ofrecen a quienes reciben su cobertura de Medicare a través de Aetna Better Health of Ohio.*

Beneficios del plan	Descripción	Monto que usted paga
Programa de control del peso	Asesoramiento de salud, educación sobre alimentación saludable, recetas y herramientas.	\$0
Suministros del catálogo de venta libre	Beneficio de \$50 mensuales para pedidos por correo de productos del Catálogo de venta libre.	\$0
Programa federal de teléfono celular gratuito	Un teléfono celular estándar con 350 minutos por mes y mensajes de texto ilimitados. Las llamadas realizadas a la línea de Servicios para Miembros de Aetna Better Health of Ohio no disminuyen los minutos mensuales. Asimismo, tiene mensajes de texto sin costo relacionados con la salud y mensajes sin costo de Aetna Better Health of Ohio.	\$0
Transporte para casos no urgentes	Ofrecemos transporte a los consultorios médicos y otros lugares aprobados por el plan. Hasta 30 viajes de ida y vuelta o 60 viajes de ida o de vuelta.	\$0
Odontología preventiva	Exámenes bucales, limpiezas, tratamientos con flúor y radiografías dentales anuales. Este beneficio se ofrece a los afiliados de Medicaid únicamente y a los afiliados de Medicare-Medicaid.	\$0

## Comités Asesores para Miembros

Ahora es más sencillo que nunca integrar un Comité Asesor para Miembros en su región. Los Comités Asesores para Miembros (o CAM) ofrecen a los miembros de Aetna Better Health of Ohio la oportunidad de participar con el personal del plan médico para poder:

- **Compartir** sus ideas sobre Aetna Better Health of Ohio

- **Conectarse** con otros miembros de Aetna Better Health of Ohio que vivan en su comunidad y con el personal de Aetna Better Health of Ohio
- **Conocer** recursos y servicios disponibles para usted y su familia

Las reuniones de los comités se realizan en forma trimestral en Toledo, Cincinnati y Columbus

y están moderadas por nuestros amigables Vínculos Comunitarios de Aetna Better Health of Ohio. Si le interesa asistir a una reunión del CAM cerca de usted, informe a su gestor de atención médica. Comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-364-0974 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, O simplemente ingrese en **[www.aetnabetterhealth.com/ohio/members/mac](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio/members/mac)**

y complete el formulario de inscripción. Un miembro del equipo de Aetna Better Health of Ohio se pondrá en contacto con usted, le informará la fecha de la próxima reunión e, incluso, coordinará el transporte para llevarlo hasta la reunión sin costo alguno.



## Cuatro pasos para vivir bien si padece enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Le han informado que tiene EPOC. Sabe que esta enfermedad pulmonar frecuente puede dificultarle varios aspectos de su vida. Sin embargo, eso no significa que deba dejar de vivir.

Muchas personas con EPOC viven felices y de forma productiva. Esto lo logran al adoptar un papel activo en su tratamiento. Puede comenzar el tomar control de su vida y su salud con estos cuatro pasos:

- 1. Idee un plan de acción.** Junto con su proveedor de atención médica, anote todos los pasos necesarios para permanecer sano.
- 2. Comprenda los medicamentos que toma contra el EPOC.** Aprenda todo lo que pueda acerca de cuánto tomarlos y por qué.

- 3. Proteja su salud.** No olvide vacunarse contra la gripe y la neumonía ni recibir otros tipos de atención preventiva.
- 4. Coma adecuadamente, realice actividad física y disminuya el estrés.** Consulte a su médico para saber qué es lo mejor para usted.

¿Quiere conocer más formas de tomar el control de su salud y bienestar? Visite [www.morehealth.org/copdlivingwell](http://www.morehealth.org/copdlivingwell).

*Fuente: American College of Chest Physicians*

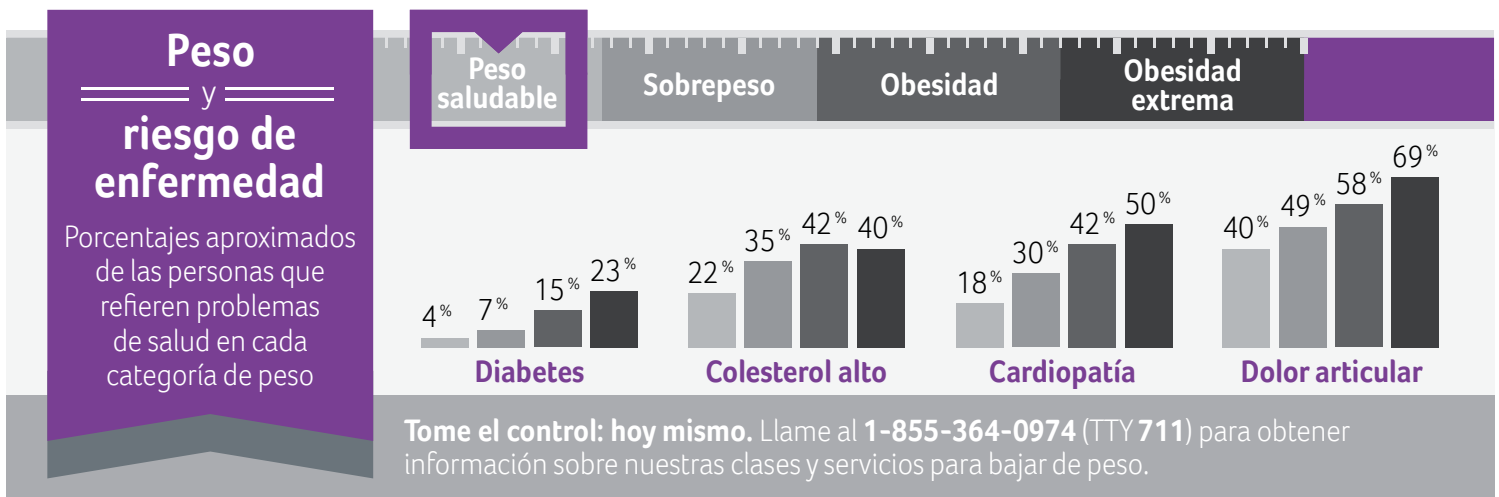
Aléjese de los gases tóxicos, el humo y los olores fuertes. Estos pueden desencadenar problemas respiratorios en las personas con EPOC.

## ¡Encuesta de satisfacción sobre salud conductual para miembros!

Aetna Better Health of Ohio se complace en anunciar nuestra nueva Encuesta de satisfacción sobre salud conductual para miembros. Esta encuesta anual es una oportunidad para brindarnos sus comentarios y contarnos su experiencia con los servicios de salud conductual. Sus comentarios son muy importantes para Aetna Better Health of Ohio, y los utilizaremos para asegurarnos de que reciba la mejor atención posible de parte de sus proveedores de servicios de salud conductual.

Le pedimos que, si recibe una encuesta por teléfono o por correo, la responda. Recuerde: cuantos más detalles nos brinde, más nos servirá para mejorar su experiencia con Aetna Better Health of Ohio.

Los resultados de la Encuesta sobre salud conductual del año pasado pueden verse en línea en [www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio) en la sección "What's New" (Novedades).



*Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality*



## Depresión estacional

### Más allá del trastorno afectivo estacional

Los días invernales pueden ser largos, fríos y oscuros. Sentirse un poco triste es normal. Sin embargo, si se siente muy triste o desganado —y esos sentimientos regresan año tras año en la misma época— podría tener un tipo de depresión. Se llama trastorno afectivo estacional o TAE.

El TAE es provocado, en parte, por una menor exposición a la luz solar en los meses de otoño e invierno. Los siguientes consejos podrían ayudarlo a sentirse mejor:

- **Intente salir más durante el día.** Siéntese cerca de una ventalla luminosa en casa o en el trabajo.

- **Coma de forma saludable.** El TAE puede provocar antojos de dulces, apetito en exceso y aumento de peso. Esté atento a la frecuencia con la que consume alimentos con gran cantidad de calorías. Haga un esfuerzo por consumir alimentos nutritivos.
- **Salga de casa.** Su estado de ánimo puede mejorar mucho si sale y pasa tiempo con amigos o familiares, incluso si al principio no tiene ganas de hacerlo.
- **Busque ayuda.** Su médico podría recomendarle tratamientos, como la terapia de la luz o medicamentos, para ayudarlo a sentirse mejor.

*Fuente: American Psychological Association*

Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio.

Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Puede obtener esta información en otros idiomas de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Aetna Better Health® of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte

el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios, la Lista de Medicamentos Cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

#### Contáctenos

7400 W. Campus Road,  
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974**

TTY: **711**

**[www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio)**

2017 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.  
OH-XX-XX-XX



1505 Business One Circle  
Walla Walla, WA 99362-9421

[www.coffeycomm.com](http://www.coffeycomm.com)

Phone: 509-525-0101

Fax: 509-525-0281

## Your translation proof for the Winter 2017 issue

### Important dates

**Friday, Dec. 9:** Please contact me with your changes or approval.

### Our question for you

Page 4—masthead

- We left space for the compliance code.