

Freedom¹st Communicator

P.O. Box 151137
Tampa, FL 33684

Freedom ¹st

1-877-655-2424

8:00 AM through 7:00 PM

Monday through Friday.

TTY/TDD 1-800-955-8771

www.freedomhealth.com

**Vea La Versión en
Español Adentro**

HEALTH & WELLNESS INFORMATION

In This Issue:

- Child Health Check-ups2
- Adult Check-ups2
- Take Care of Your Smile ...2
- Help with Dental Benefits .2
- Enhanced Benefits3
- High Blood Pressure3
- Cervical Cancer3
- Breast Cancer3
- Pregnancy and You!.....4
- Diabetes4
- Protect Your Eyes4
- Fraud and Abuse4



Child Health Check-ups

The Child Health Check-Up (CHCUP) program is Florida's well child program. This is a preventive health program for children under 21 years of age. Check-ups are for all kids as they grow and develop. These check-ups are used to find and treat health problems before they become more serious.

A check-up includes a health history, physical exam, lab tests, and dental exam.

All children should get checkups from birth to 21 years old. Children should get a check-up at the following ages:

BABIES: Newborn, 1 month, 2 months, 4 months, 6 months, 9 months & 1 year.

TODDLERS: 15 months, 18 months & 2 years.

YOUNG CHILDREN: 3 years, 4 years, 5 years & 6 years.

OLDER CHILDREN: Every year.



Good health starts with regular check-ups!

Adult Check-Ups

It is important that adults get check-ups too! Adults 20 years or older should have regular check-ups with their doctor. Check-ups can help you to stay healthy. Ask your doctor about the best ways to take care of your health. Ask your doctor about a healthy diet and exercise program. Tell your doctor about any recent changes in your health. You should also tell your doctor about any medicines or vitamins you are taking. During your check-up, your doctor may:

- Take your blood pressure
- Weigh you
- Listen to your heart
- Ask questions about your health history
- Order lab tests
- Give you a vision or hearing test



When you visit your doctor, ask what tests you may need. Bring a pen and paper with you to your doctor visits. Take notes to help remember what your doctor said. It's okay to ask questions! Your doctor wants you to understand your treatment and medicines. If you need help making an appointment, call our Member Services staff.

Take Care of Your Smile!

Good health begins with dental health. It is important to take care of your teeth. In the U.S., tooth decay affects one in four children aged between 2 and 5. Tooth decay can be prevented. Brush your teeth at least twice a day. It is important to floss. Avoid sugary snacks between meals. See your dentist regularly. Ask your dentist about good dental care. Take care of your smile!



Help With Dental Benefits

Freedom Health covers dental visits for children in Broward County. We partner with MCNA. Medicaid covers dental visits for children in other counties. Call our Member Services for help finding a dentist. If you don't live in Broward County, call 1-888-419-3456 to find a dentist.

Enhanced Benefits



Get rewarded for healthy actions, it is that simple! As a Medicaid member, you are eligible for the Enhanced Benefits Rewards program. This is a program for members living in Broward County. This program encourages activities that may help keep you healthy. You can earn credits for each healthy behavior. These credits can buy vitamins, medicine and other items. To earn credits, just take part in an approved healthy behavior. Examples are:

- Check-ups with your doctor
- Joining weight loss or exercise program
- Getting an eye exam
- Having a flu shot
- Going to the dentist
- Stop smoking

Easy steps to earn credits:

1. Take part in an approved healthy behavior
2. Send Medicaid a completed Enhanced Benefits form
3. If Medicaid approves it they will mail you a letter

It's that simple! You can earn up to \$125.00 credits per year. If you need a copy of the Enhanced Benefits form, please call us.

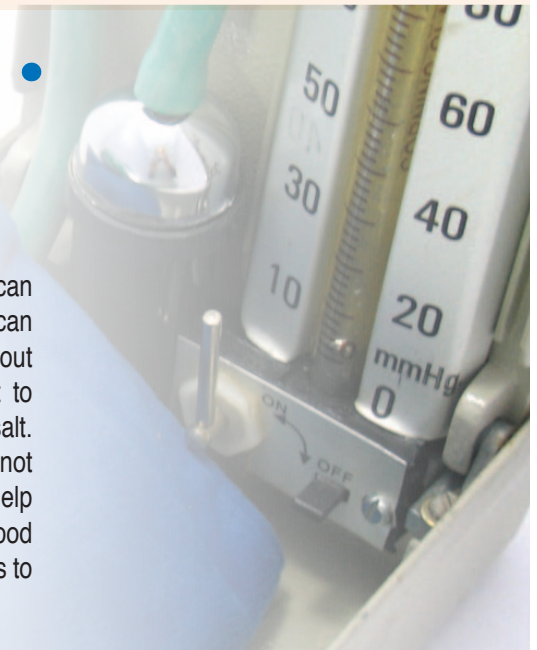
High Blood Pressure • • • • •

Your heart pumps blood through the body. Having high blood pressure causes the heart to work harder. High blood pressure affects almost 1 in 4 adults. It is the main risk factor for a stroke. High blood pressure is also called hypertension. For adults, normal blood pressure is less than 120/80. Regular blood pressure readings higher than 120/80 should be checked by a doctor. You may not know that you have high blood pressure. Sometimes there are no symptoms. Your doctor can tell you if you have high blood pressure. These are risk factors for high blood pressure:

- Overweight
- Diet high in salt

- Smoking
- Alcohol
- Age
- Family history of the disease

If you have high blood pressure, you can take steps to lower it. High blood pressure can be controlled. Follow your doctor's advice about exercise and a healthy diet. It is important to control your weight and eat foods with less salt. If you have high blood pressure you should not smoke. There is also medicine that can help lower blood pressure. If you have high blood pressure, ask your doctor about the best ways to control it.



Women's Health

1. Cervical Cancer

Cervical cancer is a common cancer for women. The American Cancer Society suggests having your first pap test at age 21, or earlier if you are at a higher risk. Talk to your doctor about your risks, and ask if you should schedule a pap test. A pap test is one of the best ways to detect cervical cancer. If you are a woman, aged 21 or older, and have not had a cervical cancer screening, schedule your pap test today. Tell your doctor about the results of previous pap tests. If you need help finding a doctor to schedule a pap test, please call our Member Services staff.

2. Breast Cancer

Doctors recommend that women over 40 years have a mammogram every 1 - 2 years. A mammogram is one of the best ways to find breast cancer early. In the U.S, breast cancer is the second most common cancer in women. Each year, breast cancer claims over 40,000 lives. The risk of breast cancer increases as women get older. If you are over 40, regular mammograms should be part of your health care. Talk to your doctor about your risks. Ask your doctor if you need to schedule a mammogram. Finding breast cancer early can save your life. The best protection is early detection! If you need help scheduling a mammogram, please call our Member Services staff.



Pregnancy and You!

Freedom Health wants to ensure a healthy pregnancy for our members. If you are pregnant, we are here to help!

Pregnant members may be enrolled in our OB Case Management Program. We want to help you and your baby stay healthy. Our OB case managers follow high risk pregnant members. We can also assist with home health as needed. Please call us to find out about this program.

We can direct you to a hospital or doctor in your area. You can also find our doctors in the Freedom 1st directory. To get a new directory, please call Member Services.

We can help you find help in your area. You may be able to get Women, Infants,

and Children (WIC) services. WIC is free for children and pregnant women. WIC provides healthy food and information.

Healthy Start is a free program for pregnant women and young children. Healthy Start may help with other benefits. Ask your doctor about these programs.

Call your local DCF office after your baby is born. DCF is the Dept. of Children and Families. They will help you with your baby's Medicaid health benefits.

If you have any questions, please call us!

Call Member Services at 1-877-655-2424.



Other Useful Phone Numbers:

Healthy Start Program: 1-850-245-4465

• WIC: 1-800-342-3556

Diabetes

Diabetes causes high levels of sugar in the blood. Diabetes requires medical care to reduce the risk of long term issues. In Florida, over one million people have been diagnosed with diabetes. There are many risk factors for diabetes. Being over 45 years old increases your risk. Diabetes can also run in families. If you are over-weight and do not get enough exercise, this can increase your risk too.

It takes more than medicine to control diabetes. A healthy diet and exercise are also important. Diet and exercise can help control your blood sugar. If you are a diabetic, here are some tests that you may need:

- Blood sugar test
- Urine Test
- Eye Exam
- Foot Exam

Getting care for diabetes can help prevent long-term problems. People with diabetes are at a higher risk for heart disease, stroke, and eye problems. Your doctor may be able to help you lower your risk of these problems. Take medicines as the doctor advises. Ask your doctor about exercise and a healthy diet. And ask your doctor about how to learn more about diabetes.

Protect Your Eyes

Diabetes can cause eye problems and even blindness. Studies have shown that finding eye problems early can reduce risk of vision loss.

If you are a diabetic, here are some tests that you may need:

1. Have an eye exam every year.
2. Tell your eye doctor that you are diabetic.

3. Control your blood sugar.

4. Tell your doctor about any vision changes.

Eye care doctors are listed in your Provider Directory. They can also be found on our website. If you need help finding an eye care doctor, please call us.

Live a healthier life. Take an active role in your diabetic health care!

Fraud and Abuse

What is fraud and abuse? It is giving false details to get medical services or medicines. Fraud causes high costs to the health care system, or services that are not medically needed. Here are some possible examples:

- A doctor billing for medical services you didn't get
- A pharmacy billing for drugs you didn't get
- Someone else using your Medicaid ID to get medical services
- A doctor ordering tests or medicines that you do not need

Our members have a responsibility to report behavior they think may be fraud. If you suspect fraud, please contact us:

- Call: 1-888-548-0094
- Web: <http://www.ahca.myflorida.com> - and click 'Report Fraud'
- Mail: Freedom Health, Attn: Compliance Dept., P.O. Box 152137, Tampa, FL 33684

Freedom^{1st} Communicator

En Esta Edición:

Alta Presión Arterial..	Portada
Los Chequeos Médicos del Niño	2
Los Chequeos del Adulto	2
Beneficios Mejorados	3
Diabetes	3
Proteje sus Ojos	3
Cáncer Cervical.....	3
Cáncer de Seno.....	3
¡El Embarazo y Usted!	4
¡Cuide su Sonrisa!	4
Ayuda con Beneficios Dentales	4
Fraude y Abuso.....	4

¡Enfocados en el
Bienestar de su
Salud!



INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD

Freedom ^{1st}

1-877-655-2424

8:00 AM hasta las 7:00 PM

Lunes a Viernes.

TTY/TDD 1-800-955-8771

www.freedomhealth.com

Alta Presión Arterial • • • • •

Su corazón bombea sangre a través de su cuerpo. Tener presión alta puede causar que su corazón trabaje demasiado. La presión alta en la sangre afecta a 1 de cada 4 adultos. Este es el principal factor de riesgo de un ACV. La presión alta también es llamada hipertensión. Para los adultos, la presión normal es menos de 120/80. Una lectura regular de presión mayor a 120/80 debería ser chequeada por un médico. Puede que usted no sepa que tiene la presión

alta. Algunas veces no hay síntomas. Su doctor puede decirle si usted tiene la presión alta.

Estos son los factores de riesgos para una presión alta:

- Sobre peso
- Dieta alta en sal
- Fumar
- Alcohol
- Edad
- Historial Familiar con la enfermedad

Si usted tiene la presión alta, usted puede tomar los pasos para disminuirla. La presión alta puede ser controlada. Siga las instrucciones de su doctor acerca de ejercicios y de una dieta saludable. Es importante controlar su peso y comer comidas bajas en sal. Si usted tiene la tensión alta no debería fumar. También hay medicinas que controlan a bajar la presión alta. Si tiene la presión alta, pregunte a su doctor las mejores vías para controlarla.

Los Chequeos Médicos del Niño

El programa de chequeo médico del Niño (CHCUP) es un programa de la Florida para la Salud del Niño. Es un programa preventivo para menores de 21 años.

Los chequeos médicos son para todos los niños en la medida que crecen y se desarrollan. Estos chequeos son usados para encontrar y tratar problemas de salud antes de que éstos se tornen más serios. Un chequeo médico incluye un historial de salud, examen físico, exámenes de laboratorio y examen dental.

Los niños deben chequearse desde su nacimiento hasta la edad de 21 años.

Lo niños deben chequearse en las edades comprendidas como se indica a continuación:

BEBES: Recien nacidos 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses y un año.

BEBES DANDO PRIMEROS PASOS: 15 meses, 18 meses y 2 años

NIÑOS MENORES: 3 años, 4 años, 5 años y 6 años

NIÑOS MAYORES: Cada año



¡La Buena Salud Comienza con un Chequeo Regular!

Los Chequeos de Adultos

¡Es importante que los adultos también se chequeen! Los adultos de 20 años o más deberían tener un chequeo regular con su doctor. Los chequeos médicos pueden ayudar a que se mantenga saludable. Pregunte a su doctor cuales son las mejores vias para cuidar su salud. Pídale a su doctor una dieta saludable y un programa de ejercicios. Dígale a su doctor acerca de algún cambio de salud que haya tenido recientemente. Usted tambien debería decirle a su doctor las medicinas y vitaminas que esta tomando. Durante su chequeo médico, su doctor debe:

- **Tomarle la presión**
- **Pesarlo**

- **Escuchar los latidos de su corazón**
- **Hacerle preguntas sobre su historial de salud**
- **Ordenarle exámenes de laboratorio**
- **Hacerle un examen de visión y de oído**

Cuando visite su doctor, pregúntele que exámenes usted podría necesitar. Lleve un lápiz y papel consigo para cuando tenga su visita con su doctor. Tome nota para ayudarse a recordar que le dijo su doctor. ¡Esta bien que usted haga preguntas! Su doctor quiere que usted entienda su tratamiento y medicinas. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a nuestro Servicio de Afiliado.



Beneficios Mejorados:

Obtener reconocimiento por sus acciones de salud, es simple! Como miembro de Medicaid, usted será elegible para un Programa de Reconocimiento. Esto es un programa para los afiliados que viven en el Condado de Broward. Este es un programa que estimula las actividades que le ayudarán a mantenerse saludable.

Usted puede ganar créditos por cada conducta saludable. Estos créditos pueden comprar vitaminas, medicinas y otros artículos. Para ganar créditos, solo tome parte en uno de los comportamientos aprobados de salud. Como por ejemplo:

- Chequeo con su doctor.
- Participar en un Programa de pérdida de peso o ejercicios
- Haciendose un examen de la vista
- Vacunarse contra la gripe

- Ir al dentista
- Dejar de fumar

Pasos faciles para ganar creditos:

1. Tome parte en las Conductas de Salud Aprobadas
2. Envíe a Medicaid la Forma de Beneficio Mejorado debidamente completada
3. Si Medicaid la aprueba le enviará una carta

Es muy simple! Usted puede ganar hasta \$125.00 en créditos por año. Si necesita una copia de la Forma Beneficios Mejorados, por favor llámenos.



Diabetes

La Diabetes causa niveles altos de azúcar en la sangre. La Diabetes requiere cuidado médico para reducir los prolongados riesgos de salud. En la Florida, más de un millón de personas han sido diagnosticadas con diabetes. Hay muchos factores de riesgo para la diabetes. Estar sobre los 45 años aumentan su riesgo. La Diabetes puede también ser hereditaria. Si usted esta sobre-peso y no hace suficiente ejercicio, esto puede aumentar su riesgo tambien.

Se necesita mas que una medicina para controlar la diabetes. Una dieta saludable y ejercicio son también importantes. La dieta y el ejercicio puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Si usted es diabético, a continuación le mencionaremos algunas pruebas que puede necesitar.

- Prueba de Azúcar en la Sangre
- Examen de Orina
- Examen de la Vista
- Examen de los Pies

Cuidarse de la diabetes le ayudará a prevenir problemas prolongados. La gente con Diabetes tienen un alto riesgo de problemas del corazón, ACV y problemas de la vista. Su doctor puede ayudarle a disminuir los riesgos de estos problemas. Tome sus medicinas tal como el medico le indique. Pregunte a su doctor acerca de ejercicios y dietas saludables. Y pídale a su doctor como aprender mas acerca de la diabetes.

Proteja sus Ojos:

La Diabetes puede causar problemas de la vista y mas aun perder la visión. Los

estudios han demostrado que encontrando problemas de la vista puede ayudarle a reducir el riesgo de la perdida de la visión. Si usted es un diabético, usted debe:

1. **Hacerse un examen de la vista cada año.**
2. **Decirle a su Ophtalmologo que usted es diabético.**
3. **Controlar su azúcar en la sangre.**
4. **Decirle a su doctor acerca de los cambios que ha tenido en la vista.**

Los Ophtalmólogos estan listados en su Directorio de Proveedores. También puede encontrarlos en nuestro website. Si necesita ayuda para encontrar un doctor de la vista, por favor llame a nuestro Servicio del Afiliado.

Viva una Vida mas Sana. Tome un papel activo en nuestro Cuidado de Salud!

Salud de la Mujer

1. Cáncer Cervical

El Cáncer Cervical es el cáncer mas común en la mujer. La Sociedad Americana del Cáncer sugiere tener su primer papanicolao a la edad de 21 o más temprano si usted tiene alto riesgo. Hable con su doctor acerca de sus riesgos y preguntele si usted debería tener una cita para su papanicolao. El papanicolao es una de las mejores vias para detectar el cáncer cervical. Si usted es una mujer de edad comprendida de 21 años o más, y no ha tenido una prueba de cáncer cervical, haga su cita para un papanicolao hoy mismo. Dígale a su doctor acerca de los resultados del papanicolao anterior. Si necesita ayuda para encontrar un doctor para hacerse el examen de papanicolao, por favor llame a nuestro Servicio al Afiliado.

2. Cáncer del Seno

Los médicos recomiendan que las mujeres sobre los 40 años se hagan un mamograma de 1 - 2 años. Un mamograma es una de las mejores vias para encontrar el cáncer del seno con tiempo. En los Estados Unidos, el cáncer del seno es el segundo cancer más común en el cáncer de la mujer. Cada año, el cáncer del seno cobra más de 40,000 vidas. El riesgo de cáncer del seno aumenta en la medida que la mujer avanza en edad. Si usted esta sobre los 40 años, un mamograma regular debería ser parte de su cuidado de salud. Hable a su doctor acerca de sus riesgos. Pregúntele a su doctor si usted necesita hacer una cita para un mamograma. Encontrar el cáncer del seno a tiempo puede salvarle su vida. La mejor protección es una detección a tiempo! Si usted necesita hacer una cita para un mamograma, por favor llame a nuestro Servicios al Afiliado.

¡El Embarazo y usted!

Freedom Health desea asegurar un Embarazo Saludable para sus Afiliadas. Si usted esta embarazada, estamos aquí para ayudarle!

Las afiliadas que estan embarazadas deben registrarse en nuestro Programa de Ginecólogo/Obstetra de nuestra Gerencia de Salud (Case Management).

Queremos ayudarle a usted y a su bebe a mantenerse saludable. Nuestros Trabajadores Sociales le hacen seguimiento a nuestras afiliadas que tienen embarazos de alto riesgo.

Nosotros también podemos asistirle con cuidados de salud en su casa. Por favor llámenos para informarse más acerca de este programa.

Podemos dirigirlos al hospital o un doctor de su area. Usted también puede encontrar nuestros doctores en el directorio de proveedores de Freedom 1st. Para obtener un nuevo directorio por favor llame a nuestro Servicio al Afiliado.

Podemos ayudarle a encontrar ayuda en su área. Usted también puede conseguir Servicios a la Mujer, Infantes y Niños (WIC). El programa WIC es gratis para los niños y mujeres embarazadas. El programa WIC provee alimento saludable e información.

Un Comienzo Saludable es un programa para la mujer embarazada y niños menores. Un comienzo Saludable puede ayudarle con otros beneficios. Preguntele a su doctor acerca de estos programas.

Llame a su oficina local de Departamento de Niños y Familias (DCF) después que su bebe haya nacido. El (DCF) es el

Departamento de Niños y Familias. Ellos le ayudaran con los beneficios de salud de Medicaid de su bebe.

Si tiene alguna pregunta, por favor llámenos! Llamar al Servicio al Afiliado al 1-877-655-2424.



Otros números a llamar:

Programa de Inicio Saludable:

1-850-245-4465

WIC: 1-800-342-3556

¡Cuide su Sonrisa!

Una buena salud comienza con una salud dental. Es importante cuidar sus dientes. En los Estados Unidos, uno de cada 4 niños se les carean los dientes en edad comprendida entre 2 – 5 años. Las caries pueden prevenirse. Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día. Es importante el hilo dental. Evite los dulces entre comidas. Vea a su dentista regularmente. Pregunte a su dentista acerca de algún cuidado dental. Cuide su sonrisa!



Ayuda con Beneficios Dentales

Freedom Health cubre visitas dentales para los niños del Condado de Broward. Nosotros estamos asociados a MCNA. Medicaid cubre las visitas dentales para los niños en otros condados. Llame a nuestro Servicio al Afiliado para ayudarle a encontrar un dentista. Si usted no vive en el Condado de Broward, llame al 1-888-419-3456 para encontrar un dentista para su niño.

Fraude y Abuso

¿Que es fraude y abuso? Es dar detalles falsos para conseguir servicios médicos o medicinas. El fraude causa altos costos a los Sistemas de Cuidado de Salud o los servicios que no son medicamente necesarios.

A continuación algunos posibles ejemplos:

- Un doctor factura servicios médicos que usted no recibio.
- Una farmacia factura por medicinas que usted no obtuvo.
- Alguien más usando su Identificación de Medicaid para obtener servicios médicos.
- Un doctor ordenando exámenes o medicinas que usted no necesita.

Nuestros Afiliados tienen la responsabilidad de reportar cualquier conducta que piense que es un fraude. Si sospecha de fraude, por favor contáctenos:

- Llamar al: 1-888-548-0094
- Web: <http://www.ahca.myflorida.com> – opcion: 'Reportar Fraude'
- Enviar correo a: Freedom Health, Attn: Compliance Dept., P.O. Box 152137, Tampa, FL 33684