HealthConnect

louisiana healthcare connections™

Know your numbers

Do you know your blood pressure numbers? That is the first step in fighting high blood pressure. High blood pressure can increase the risk of heart disease and stroke. It can lead to heart attacks and kidney disease. Here are three ways to control your blood pressure.

1. **Eat a healthy diet.** This means less fat, salt and sugar and more whole grains and vegetables. Limit alcohol and sugary drinks.
2. **Stay active.** Regular exercise will make your heart stronger. It can also keep your weight down.
3. **Take your medication.** Has your doctor prescribed medication to control your blood pressure? Take it exactly as prescribed.

Louisiana Healthcare Connections can help you manage your blood pressure. We have disease management and care management programs for members with certain conditions. Call us at **1-866-595-8133** (hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.

Conozca sus números

¿Conoce sus valores de la presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede incrementar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar ataques cardíacos o enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas para controlar su presión arterial.

1. **Consuma una dieta saludable.** Esto significa menos grasa, sal y azúcar y más granos integrales y vegetales. Limite el alcohol y las bebidas azucaradas.
2. **Manténgase activo.** El ejercicio regular puede fortalecer su corazón. También puede ayudar a mantener su peso bajo.
3. **Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Asegúrese de tomarlo exactamente según la indicación.

Louisiana Healthcare Connections puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Tenemos programas de administración y manejo de enfermedades para los miembros con ciertas condiciones. Llámenos al **1-866-595-8133** (o si tiene pérdida auditiva llame al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Make the most of your health plan

Louisiana Healthcare Connections wants to help you get the most out of your health plan. Let us know if you need:

- A ride to the doctor
- Help finding a doctor
- Help making an appointment
- A paper copy of anything you see on our website, **LouisianaHealthConnect.com**

Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your member handbook and look for a provider. You can also access tools or order a new member ID card through the secure member portal. Find the member portal at **LouisianaHealthConnect.com**.

Call us at **1-866-595-8133** (hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.

Know your benefits

Do you know your benefits? You can find out more about your benefits in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Just call us at **1-866-595-8133** (hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday. You can also call us with questions about your benefits. We can help you file a complaint. We can also tell you how to appeal a decision.

We offer interpreter services to members at no cost. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Call us at **1-866-595-8133** (hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.

Checkups for teens

Teens don't need checkups as often as young kids do. But they should still see a primary care doctor at least once a year. Regular visits will keep teenagers up to date on vaccines. The doctor can also talk to teens about:

- Safe sex
- Drug and alcohol use
- Depression

As teens get older, they should stop seeing a pediatrician and start seeing an adult primary care provider. This is particularly important for teens with chronic health issues. If a teen has a condition such as diabetes, he or she should not miss any visits.

Growing up also means teens will need to start managing their own care. They will need to make their own appointments. They will need to talk to doctors about their care. You can learn more about helping teens transition to an adult care provider at **gottransition.org**.

Louisiana Healthcare Connections can help teens find an adult care provider. Call us at **1-866-595-8133** (hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.

Consultas de seguimiento para adolescentes

Los adolescentes no necesitan consultas de seguimiento tan frecuentes como los niños pequeños. Pero aun así deberían ver a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las visitas regulares mantendrán a los adolescentes al día con las vacunas. El médico también puede hablar con los adolescentes sobre:

- Sexo seguro
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deben dejar de ver a un pediatra y comenzar a ver a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para los adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una afección como diabetes, no debe perderse ninguna consulta.

Crecer también significa que los adolescentes necesitarán comenzar a administrar su propia atención. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que hablar con los médicos sobre su cuidado. Puede obtener más información sobre cómo ayudar a los adolescentes a hacer la transición a un proveedor de atención para adultos en **gottransition.org**.

Louisiana Healthcare Connections puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de cuidado para adultos. Llámenos al **1-866-595-8133** (o si tiene pérdida auditiva llame al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Aproveche al máximo su plan de salud

Louisiana Healthcare Connections desea ayudarlo a aprovechar al máximo su plan de salud. Infórmenos si necesita:

- Transporte para ir al médico
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar una cita
- Podemos enviarle una versión impresa de cualquier información que encuentre en nuestro sitio web, **LouisianaHealthConnect.com**

Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia actualizada de su manual para miembros y buscar un proveedor. También puede acceder a las herramientas o solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro a través del portal seguro para miembros. Encuentre el portal para miembros en **LouisianaHealthConnect.com**.

Llámenos al **1-866-595-8133** (o si tiene pérdida auditiva llame al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Llámenos al **1-866-595-8133** (o si tiene pérdida auditiva llame al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. También puede llamarnos si tiene preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos decirle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios de intérprete a los miembros sin costo alguno. Un intérprete puede ayudarlo a obtener más información sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarlo durante las citas médicas. Llámenos al **1-866-595-8133** (o si tiene pérdida auditiva llame al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

LOUISIANA HEALTHCARE CONNECTIONS
8585 Archives Avenue, Suite 310
Baton Rouge, LA 70809

1-866-595-8133
(Hearing loss: 711)
LouisianaHealthConnect.com

Published by Manifest LLC. © 2018. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Please Recycle This Magazine
Sírvase reciclar esta revista
LHC_H

Publicado por Manifest LLC. © 2018. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique-vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-866-595-8133** (ATS : **711**). Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-595-8133** (TTY: **711**). Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-595-8133** (TTY: **711**). Louisiana Healthcare Connections does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. Louisiana Healthcare Connections no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

What are your wishes?

It can be hard to talk about end-of-life care. But it's important to talk about it now. That way, your loved ones will know what your wishes are if you become unable to speak for yourself.

An advance directive is a document that says what treatments you do and do not want. Once you have a directive, there's still more to do. Make sure your doctor puts a copy in your file. Make sure your loved ones know where to find a copy.

You can find more information on advance directives at **caringinfo.org**.

¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre el final de la vida. Pero es importante hablar de eso ahora. De esta forma, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si no puede hablar por sí mismo.

Una directiva anticipada es un documento que dice qué tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, todavía queda más por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su archivo. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia.

Puede obtener más información sobre directivas anticipadas en **caringinfo.org**.