



New Health Plans In Kansas

To contact your health plan, you can call the plan directly or look your plan up on the Web.

CHILDREN'S MERCY FAMILY
HEALTH PARTNERS

1-877-347-9363 or visit fhp.org.

UNICARE HEALTH PLAN OF KANSAS

1-866-408-7105 or visit unicare.com.

Nuevos planes de salud en Kansas

Para comunicarse con su plan de salud, usted puede llamar al plan directamente o buscar su plan por Internet.

CHILDREN'S MERCY FAMILY
HEALTH PARTNERS

1-877-347-9363 o visite fhp.org.

UNICARE HEALTH PLAN OF KANSAS

1-866-408-7105 o visite unicare.com.

Are You Satisfied With CBH?

CBH sent surveys to many of you in late fall. The results show you are very satisfied with the services you received. We want you to remain happy with our services, so we encourage you to let us know how we can help if you run into a problem. You can file a grievance at any time by calling us and telling us you are unhappy. We will write to you to let you know we got your grievance. Then, after we have investigated, we will write again to tell you how it was resolved. If you do have a comment or concern about your therapist or doctor, finding a service that is convenient for you, getting an appointment in a timely manner, or if you have to wait a long time in the office to see the therapist or doctor, we want to know. You can help us by telling us about your concerns. You can make a difference! ■

¿Está satisfecho con CBH?

CBH les envió encuestas a muchos de ustedes el otoño pasado. Los resultados indican que usted está muy satisfecho con los servicios que recibió. Deseamos que continúe estando contento con nuestros servicios, por eso lo alentamos a que nos diga cómo podemos ayudarlo si tiene un problema. Usted puede presentar una queja en cualquier momento llamándonos y diciéndonos por qué está descontento. Le escribiremos y le informaremos que hemos recibido su queja. Luego, después de haber investigado, le escribiremos otra vez y le informaremos cómo se ha resuelto. Si usted tiene un comentario o preocupación sobre su terapeuta o médico, encontrar un servicio que sea conveniente para usted, programar una cita de forma puntual, o si usted tiene que esperar por mucho tiempo en el consultorio del terapeuta o médico, nosotros deseamos saberlo. Usted nos puede ayudar comunicándonos sus inquietudes. ¡Usted puede hacer una diferencia! ■

HOW TO BE A BETTER PATIENT

You can be a better patient by telling all of your doctors and therapists what medicines you are taking. You can create a list of medicines to give to each one of your caregivers. Be sure to include medicines other doctors have prescribed, as well as any over-the-counter medicines you may be taking, like vitamins or allergy pills. You should also know what each medicine you are taking is for, how to take it and what results you can expect to get from the medicine. If it does not produce the results you and your doctor are looking for, let him or her know before you stop taking it. Partner with your doctors so they can prescribe the best medicine for you.



CÓMO SER UN MEJOR PACIENTE

Usted puede ser un mejor paciente diciéndoles a todos sus doctores y terapeutas qué medicamentos está tomando. Usted puede hacer una lista de los medicamentos para dársela a cada una de las personas que lo atienden. Asegúrese de incluir los medicamentos que le recetaron otros doctores, al igual que cualquier medicamento de venta libre que usted podría estar tomando, como vitaminas o tabletas para la alergia. Usted también debería saber para qué es cada medicamento que usted toma, cómo tomarlo y qué resultados usted puede obtener al tomar el medicamento. Si éste no produce los resultados que usted y su médico están buscando, infórmele a su médico antes de dejar de tomarlo. Colabore con sus médicos para que puedan recetarle el medicamento que sea mejor para usted.

Talking to the Therapist

Talking to the therapist or doctor in a language you are comfortable with is very important. Sometimes it can be hard to talk about problems when someone else is in the room. It is hard to talk about what you are thinking when your thoughts need to be translated by a member of your family. At CBH, we try very hard to make sure that we have therapists and doctors who can speak your language. If we cannot provide a therapist who can speak your language, CBH will have a translator to meet you for your appointment. Being able to talk to your therapist in your primary language is important. You and your therapist need to set goals for your treatment and make a plan to help you get better. It is important that you are actively participating in your care. It starts with being able to talk with your therapist. ■

Hable con su terapeuta

Hablar con su terapeuta o su médico en el idioma en que usted se sienta cómodo es muy importante. Algunas veces puede ser difícil hablar de sus problemas cuando alguien más está en la habitación. Es difícil hablar de lo que usted está pensando cuando necesita que un familiar traduzca sus pensamientos. En CBH, hacemos un gran esfuerzo para asegurarnos de que nuestros terapeutas y médicos hablan su idioma. Si no podemos brindarle un terapeuta que hable su idioma, CBH tendrá un traductor que se encontrará con usted para su cita. Poder hablar con su terapeuta en su propio idioma es importante. Usted y su terapeuta necesitan establecer objetivos para su tratamiento y poner en marcha un plan que lo ayude a mejorarse. Es importante que usted participe activamente en su atención. Todo comienza con poder hablar con su terapeuta. ■

Look Ahead to Learning

Now that spring is here, it's not too early to start thinking about your summer activities. School will be over, and there are lots of things to do that may be of interest to you. You can go to a class and learn to paint or dance. You can learn to be a good brother or sister by taking a baby-sitting course. You can learn about Kansas history or just read a good book. The key is to do something with your time instead of being bored. ■

Mirar hacia adelante para aprender

Ahora que la primavera está aquí, no es demasiado temprano para pensar en las actividades para el verano. La escuela habrá terminado, y hay un montón de cosas para hacer que podrían interesarte. Puedes asistir a una clase y aprender a pintar o a bailar. Puedes aprender a ser un buen hermano o hermana tomando un curso de niñera. Puedes aprender sobre la historia de Kansas o simplemente leer un buen libro. La clave es hacer algo con tu tiempo en lugar de estar aburrido. ■



GETTING AN APPOINTMENT

When you call for an appointment with your doctor or therapist, you should expect to be seen within one day if your need is urgent and within two weeks if your need is routine. You are the best judge of when you should be seen, but we want to know if you think it takes too long to get an appointment. We can help. Give us a call.

PROGRAMAR UNA CITA

Cuando llame para hacer una cita con su médico o terapeuta, usted debería esperar que lo atiendan dentro del mismo día si su necesidad es urgente y dentro de dos semanas si lo que necesita es algo de rutina. Usted es el mejor juez para decidir cuándo deberían verlo, pero queremos saber si usted cree que le lleva demasiado tiempo programar una cita. Podemos ayudar. Llámenos.

DID YOU KNOW ...

- That there are 430 calories in a McChicken sandwich and 23 grams of fat, but that a Chicken McGrill has 400 calories and 16 grams of fat?
- That there are 530 calories in a Taco Bell Seven-Layer Burrito and 22 grams of fat, while a Bean Burrito has 370 calories and 10 grams of fat?
- That the Sonic chicken club sandwich has 675 calories and 29 grams of fat, while the grilled chicken sandwich has 343 calories and 13 grams of fat? Choose wisely!

¿SABÍA USTED QUE ...

- Hay 430 calorías en un McChicken sandwich y 23 gramos de grasa, pero que un Chicken McGrill tiene 400 calorías y 16 gramos de grasa?
- Hay 530 calorías en un Seven-Layer Burrito de Taco Bell y 22 gramos de grasa, mientras que un Bean Burrito tiene 370 calorías y 10 gramos de grasa?
- El sandwich de pollo Sonic tiene 675 calorías y 29 gramos de grasa, mientras que un sandwich de pollo a la parrilla tiene 343 calorías y 13 gramos de grasa? ¿Elija con inteligencia!

Put Spring Into Your Step

Now that spring is here, it's a good time to get in shape. Luckily, you don't have to join a gym or train hard to see results. All you need to do is walk every day.

Walking is great exercise. Everyone in your family can do it. In fact, walking together is a fun family activity. It's simple. It doesn't cost anything except a pair of good walking shoes or sneakers. You can do it at almost any time of the day or evening. In bad weather, you can go to a mall and walk there. And all you need is 30 minutes a day. That will make a big difference in your health.

It's smart to talk to your doctor before starting any new exercises. Once the doctor gives the OK, make a commitment. Walk every day. Exercise is a good habit you want to adopt! ■

Ponga la primavera a su paso

Ahora que la primavera está aquí, es un buen momento para ponerse en forma. Afortunadamente, no necesita asociarse a un gimnasio o entrenar seriamente para ver resultados. Todo lo que necesita hacer es caminar todos los días.

Caminar es un excelente ejercicio. Todos en su familia pueden hacerlo. De hecho, caminar juntos es una divertida actividad familiar. Es simple. No cuesta nada excepto un buen par de zapatos para caminar o zapatillas de deporte. Usted puede hacerlo casi en cualquier momento del día o la noche. Cuando hay mal tiempo, usted puede ir a un centro comercial y caminar allí. Y todo lo que necesita son 30 minutos al día. Esto hará una gran diferencia en su salud.

Es aconsejable hablar con su médico antes de empezar cualquier nuevo programa de ejercicio. Una vez que su médico le da la aprobación, comprométase Camine todos los días. ¡El ejercicio es un buen hábito que usted necesita adoptar! ■



Published by McMurry. © 2008. 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. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2008. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

CENPATICO®
behavioral health
A Centrop Health Solution



512-406-7200
Austin, TX 78701
504 Lavaca St., Suite 850
Centrop Behavioral Health