NO INTERIOR:

Manter-se saudável com a idade 3

Poupe tempo e dinheiro nas suas receitas 5

Lembre-se: os saldos nos cartões perdem validade em breve 7

OUTONO/INVERNO 2022

À Sua Saúde

cuidados.

Aquilo em que acreditamos.

fallonhealth Cuidados e cobertura que vão mais longe.

Uma mensagem de Richard Burke, Presidente e Diretor Executivo

Cuidados. Aquilo em que acreditamos.

A Fallon Health é uma organização que vai muito mais longe para apoiar os nossos membros. O foco no seu bem-estar e no da nossa comunidade tem sido sempre uma prioridade. Na verdade, é central no nosso trabalho e na nossa cultura – porque acreditamos em cuidados que permitem que as pessoas vivam melhor.

São estes valores que nos motivam, e somos orientados pelo nosso desejo de fazer sempre o melhor por aqueles que servimos e apoiamos. É isto que distingue a Fallon.

Em 1980, a Fallon foi o primeiro plano de saúde no país a oferecer um plano Medicare Advantage. Desde então, temos sido líderes no desenvolvimento de programas inovadores que prestam cuidados integrados, coordenados e centrados no paciente. Nesta edição da newsletter À Sua Saúde, encontrará informações sobre alguns dos novos benefícios que criámos para apoiar a sua saúde e bem-estar.

A Fallon foi sempre mais do que um plano de saúde. Para nós, acesso e igualdade não são palavras que estão na moda. Estão no centro daquilo que fazemos e do motivo pelo qual o fazemos. Temos orgulho em ajudar. E estamos ansiosos por continuar a dar-lhe a cobertura de cuidados de saúde de que precisa em 2023.

Atentamente,

Richard Burke

Richard Burke
Presidente e Diretor Executivo

Manter-se saudável com a idade

A saúde é o seu ativo mais importante. E como qualquer recurso valioso, deve ser apoiada e protegida. Embora a genética tenha um papel importante na qualidade da sua saúde, as opções de estilo de vida também o têm, particularmente com a idade. Seguem-se alguns exemplos a ponderar para viver a sua vida melhor.

Visite o seu médico regularmente

Consultar o seu prestador de cuidados primários (PCP) regularmente é uma das coisas mais importantes que pode fazer para cuidar da sua saúde. As pessoas que mantêm contacto regular com o seu PCP e com outros prestadores de cuidados de saúde costumam ter melhor saúde e bem-estar gerais.

Como parte da sua cobertura Fallon, tem uma consulta de bem-estar anual Medicare e um exame físico anual de rotina, ambos sem copagamento. Estas consultas são excelentes oportunidades para, juntamente com o seu PCP, se focar em melhorar problemas de saúde que tem e em evitar problemas novos.

Faça rastreios de cancro importantes

Quando detetados cedo, alguns cancros são mais fáceis de tratar. É por esse motivo que os rastreios de cancro se tornaram uma parte importante dos cuidados preventivos. De acordo com a American Cancer Society:

- Mulheres com idade igual ou superior a 55 anos devem fazer mamografias pelo menos a cada dois anos, exceto se o seu prestador recomendar que as faça com mais frequência devido aos seus fatores de risco. A decisão quanto à idade para deixar de fazer este rastreio deve ser discutida com o seu prestador.
- Os rastreios de cancro do colo do útero devem ser feitos até aos 65 anos. Depois dos 65 anos, poderá deixar de manter este rastreio se um conjunto de testes anteriores tiver sido normal. Fale com o seu médico sobre a possível necessidade de manter este rastreio.
- O teste de cancro colorretal é recomendado para adultos até aos 75 anos de idade. Se tiver menos de 75 anos, saiba se o seu médico recomenda uma colonoscopia ou um teste imunoquímico das fezes (FIT), um tipo de teste de rastreio que pode fazer em casa. Se esses regimes de rastreio não forem possíveis, pergunte se há alternativas. Se tiver entre 76 e 85 anos, fale com o seu médico sobre a regularidade com que deve fazer um rastreio ou se precisa de fazer algum.

Proteja a saúde dos seus ossos

Os ossos saudáveis são essenciais. Protegem os nossos órgãos, apoiam os nossos músculos, mantêm-nos na vertical e armazenam e libertam cálcio. E embora os nossos ossos se reconstruam constantemente, o processo diminui com o tempo, podendo aumentar o seu risco de fraturas. Proteger os seus ossos ajuda a mantê-lo ativo e o mais forte possível.

Faça exames à densidade dos seus ossos

A realização de exames à densidade mineral óssea é a única forma de diagnosticar com rigor a osteopenia e a osteoporose, doenças que surgem quando a densidade dos ossos diminui, e de prever o seu risco de fratura. Fale com o seu médico sobre as suas preocupações com a osteoporose durante a próxima consulta. O seu médico pode sugerir um exame de base para controlar a perda óssea futura.

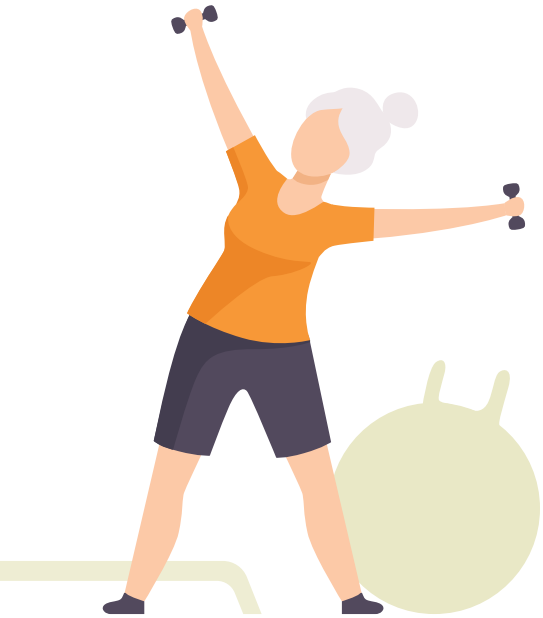
Minimize o risco de osteopenia/osteoporose

A osteopenia é uma perda de densidade mineral óssea. Se a tiver, corre maior risco de desenvolver osteoporose, uma doença em que os níveis de densidade óssea são extremamente baixos e o risco de fraturas aumenta. Pequenas mudanças no estilo de vida podem proteger os seus ossos.

- Ingira alimentos ricos em cálcio e vitamina D. Pergunte ao seu médico se os suplementos são uma boa opção para si.

Continua na página 4

Manter-se saudável com a idade *cont. da página 3*



- Não fume.
- Limite o consumo de álcool a uma bebida por dia se for uma mulher e duas bebidas por dia se for um homem.
- Faça regularmente exercícios que utilizam o peso corporal, como caminhar, praticar jogging, subir escadas, dançar ou levantar pesos, pelo menos 30 minutos por dia.

Evite quedas

Todos os anos, mais de uma em três pessoas com 65 anos ou mais dá uma queda. Problemas de equilíbrio, músculos fracos, visão reduzida, risco de tropeções e/ou efeitos secundários da medicação são causas comuns de quedas em idosos. Uma em cada cinco quedas provoca uma lesão, por exemplo, uma fratura. Pode evitar quedas de várias formas.

- Faça bastante exercício. Ajudará a manter os músculos fortes e a melhorar o equilíbrio.
- Verifique regularmente a sua visão e audição e certifique-se de que os seus óculos e/ou aparelhos auditivos estão atualizados.
- Torne a sua casa um local seguro. Tenha boa iluminação em toda a casa, incluindo luzes de presença, e guarde lanternas em locais de acesso fácil. Os tapetes e os cabos devem ser presos ou removidos. As escadas devem ter corrimões, os degraus devem estar desobstruídos e o piso deve ser antiderrapante.
- Evite calçado como sapatos de saltos altos ou solas grossas, bem como chinelos que podem provocar escorregadelas e quedas.

Vacine-se

O nosso sistema imunitário enfraquece com a idade, o que significa que é mais difícil para o nosso corpo combater as infeções. As vacinas podem protegê-lo contra determinadas doenças e complicações relacionadas com elas. São importantes mesmo que seja saudável. As vacinas para as quatro doenças abaixo muitas vezes são recomendadas por médicos para pessoas com 65 anos ou mais – e a Fallon Health cobre o custo de cada uma delas.

COVID-19

Temos feito um longo percurso com a pandemia de COVID-19, cheio de voltas e reviravoltas. Embora se tenham feito progressos na compreensão deste vírus, continua a ser uma emergência de saúde pública. Por isso, é importante manter-se vigilante. Tomar a vacina continua a ser a melhor proteção. Se precisa de tomar a vacina ou um reforço, visite vaxfinder.mass.gov. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu PCP.

Gripe

Os sinais de gripe podem incluir arrepios e febre, músculos doridos e dor de cabeça, dores de garganta e nariz entupido. Se este vírus chegar aos pulmões, pode ser muito grave, particularmente se tiver asma, DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica), doença cardíaca, diabetes ou outra doença crónica. O vírus da gripe é transmitido facilmente entre pessoas e muda todos os anos. Por isso a vacina é atualizada anualmente, sendo vivamente recomendada para idosos.

Zona

Causada pelo vírus que provoca varicela, a zona é uma condição dolorosa que afeta os nervos. Os sintomas podem incluir irritação cutânea (às vezes com bolhas), sensação de ardor, prurido, formigueiro e/ou dor aguda. O National Institute on Aging e o Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam que os adultos saudáveis com 50 anos ou mais tomem a vacina contra a zona (Shingrix), mesmo que já tenham tido varicela ou zona, ou que tenham tomado a vacina contra a varicela.

Doença pneumocócica

Trata-se de uma infeção grave que pode causar pneumonia, meningite e determinadas infeções da corrente sanguínea. Tomar duas vacinas pneumocócicas com pelo menos um ano de intervalo pode dar-lhe a proteção de que precisa. Existem vários tipos de vacinas pneumocócicas. Discuta com o seu médico qual seria mais adequada para si. ■

Gestão de cuidados

Se tiver problemas de saúde agudos, crónicos ou complexos, os programas gratuitos de Gestão de cuidados de integração clínica da Fallon Health podem ajudar a manter ou melhorar a sua saúde. Poderá receber um convite para aderir através de uma chamada ou carta. Em alternativa, pode contactar-nos diretamente para obter mais informações. Pode optar por participar ou não no programa. De qualquer forma, mantém os mesmos benefícios Fallon que tem agora. Para saber mais, ligue para o número 1-508-799-2100, ext. 78002, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h00. Ou visite fallonhealth.org/cm. ■

Benefícios melhorados de cuidados dentários do Fallon Medicare Plus™ para 2023

Os membros do Fallon Medicare Plus com planos Orange, Green e Blue terão benefícios melhorados de cuidados dentários em 2023.

- Tal como os planos Green e Blue, agora o plano Orange inclui cobertura para cuidados dentários preventivos e abrangentes para 2023.
- **Pagará $0** para cobertura de cuidados dentários preventivos com o seu plano Orange, Green ou Blue.

Para obter informações detalhadas sobre os seus benefícios de cuidados dentários, consulte a sua adenda dental online em fallonhealth.org/medicare.

Para informações sobre todas as suas alterações de plano para 2023, consulte o Aviso anual de alterações que recebeu em setembro. Também está disponível online em fallonhealth.org/medicare para o Fallon Medicare Plus e em fallonhealth.org/navicare para o NaviCare. ■

Poupe tempo e dinheiro nas suas receitas

Tem receitas? A Fallon tem serviços para membros do Fallon Medicare Plus e do NaviCare que o podem ajudar a obter os medicamentos de que precisa, exatamente quando precisa deles.

Rx Savings Solutions (RxSS™)

A Fallon fez uma parceria com a RxSS para ajudar os membros do Fallon Medicare Plus a encontrar opções mais económicas para as suas receitas. Através do seu serviço confidencial gratuito, a RxSS identificará receitas alternativas para poupar pelo menos $5 ou mais.

Juntamente com o seu médico, decide quais são as opções de medicação mais adequadas para a sua saúde e o seu orçamento. A RxSS facilita o processo e ajuda-o durante todo o percurso. Visite fallonhealth.org/rxss. Ou pode ligar para o número 1-800-325-5669 (TRS 711), das 8h00 às 20h00, de segunda a sexta-feira. (entre 1 de outubro e 31 de março, sete dias por semana.)

OptumRx® Home Delivery

Se estiver a tomar os mesmos medicamentos há alguns meses ou mais, pode subscrever o programa de farmácia de encomendas por correio da Fallon. O OptumRx Home Delivery garante a entrega das receitas à sua porta, poupando-lhe tempo e dinheiro em deslocações. E o envio é gratuito para qualquer local nos Estados Unidos.

Para membros do NaviCare e do Fallon Medicare Plus, esta opção conveniente garante que tem os seus medicamentos quando precisa deles.

Além disso, os membros do Fallon Medicare Plus poupam dinheiro utilizando encomendas por correio em vez de irem a uma farmácia de retalho. Para a maioria dos medicamentos de nível 2-4, pode receber um fornecimento de 90 dias da sua receita, mas pagar apenas um fornecimento de 60 dias. Isto representa uma poupança no copagamento de um mês inteiro! Para medicamentos de nível 1, pode obter um fornecimento de 100 dias da sua receita e o seu copagamento mantém-se $0.

Para obter mais informações sobre como utilizar este programa de farmácia de encomendas por correio, visite o nosso website.

- Membros do Fallon Medicare Plus: fallonhealth.org/mailorder
- Membros do NaviCare: fallonhealth.org/mail-order

Ou pode ligar para OptumRx Home Delivery através do número 1-844-657-0494 (TRS 711), 24 horas por dia, sete dias por semana. ■

Novos benefícios do NaviCare® para 2023

Os membros do NaviCare terão dois benefícios novos incríveis em 2023:

Cartão Self-Care

Com o seu cartão Self-Care pré-carregado, terá $50 trimestralmente (até $200 por ano) para comprar itens de cuidados pessoais e mercearias. Além do valor em dólares que tem nos seus cartões Save Now e Healthy Food.

Receberá o seu cartão, bem como as instruções de utilização, em janeiro de 2023. Utilize o seu cartão para comprar itens pessoais como sabão, desodorizante, champô, condicionador e muito mais. Também pode utilizar o cartão para comprar produtos alimentares como arroz, feijão, carne, legumes e muito mais.

Faça as suas compras em lojas aprovadas, online ou por telefone.

Se tiver dúvidas, os Enrollee Services (Serviços do Subscritor) podem ajudar. Contacte-os através do número 1-877-700-6996 (TRS 711) das 8h00 às 20h00, de segunda a sexta-feira. (entre 1 de outubro e 31 de março, sete dias por semana.)

Papa Pals

Se for membro do NaviCare, agora tem acesso a um novo benefício excelente através de um programa chamado Papa Pals, que lhe é oferecido sem qualquer custo para si.

O programa Papa Pals fornece serviços de apoio domiciliário que podem ajudar com necessidades do dia a dia, desde tarefas domésticas ligeiras até compras de mercearias, ajuda com tecnologia e companhia. Se decidir fazer parte do programa, receberá um Papa Pal. Este Pal será alguém que vive na sua área. O seu Pal será escolhido cuidadosamente porque queremos garantir que não está a receber apenas um Pal, mas também um novo amigo.

As pessoas que se tornam Papa Pals são selecionadas, acompanhadas e formadas com ponderação. Pode ter a certeza de que a sua saúde e segurança são as coisas mais importantes para a Fallon e para o Papa.

Para obter mais informações, contacte-nos através do número 1-877-700-6996 (TRS 711), de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 20h00. (entre 1 de outubro e 31 de março, sete dias por semana.) ■

Trabalhar nos bastidores para o apoiar e proteger

A Fallon dispõe de procedimentos para garantir que recebe cuidados clínicos seguros de elevada qualidade e excelentes serviços. O nosso Programa de serviços de qualidade monitoriza a satisfação e as reclamações de membros, a continuidade e a coordenação de cuidados, a utilização adequada de medicamentos, os cuidados de saúde preventivos e muito mais. Encontra mais informações em fallonhealth.org/about/quality ou contacte-nos através do número 1-508-368-9103 e peça um folheto.

A nossa Equipa de análise da utilização revê o historial de tratamentos dos membros para determinar se os cuidados foram necessários do ponto de vista médico, eficientes e clinicamente adequados. Em seguida, a equipa procura formas de melhorar em casos futuros semelhantes. As nossas decisões baseiam-se, em primeiro lugar, nos benefícios de receber cuidados necessários do ponto de vista médico para prevenção ou tratamento de doenças. Não oferecemos nenhuma compensação ou recompensa à nossa Equipa de análise da utilização ou a prestadores afiliados por recusarem ou restringirem cuidados ou serviços adequados. Para conhecer todos os seus direitos e responsabilidades, visite fallonhealth.org/members/resources/rights, consulte a sua Prova de Cobertura (EOC) online em fallonhealth.org/medicare ou fallonhealth.org/navicare, ou contacte-nos para pedir uma EOC por correio. ■

Diretrizes de cuidados preventivos e prática clínica

As nossas diretrizes para cuidados preventivos e prática clínica foram concebidas para apoiar os processos de tomada de decisões sobre cuidados de pacientes. Pode analisar estas diretrizes no nosso website em fallonhealth.org/cg. Se pretender uma cópia em papel, ligue para o número de telefone do seu plano, indicado na contracapa. Sugerimos que analise as diretrizes e que as discuta com o seu médico. ■

Aplicações de terceiros: Proteja as suas informações pessoais

Está a ponderar utilizar uma aplicação de terceiros (aplicação) para guardar e acompanhar os seus dados de saúde? As aplicações são utilizadas em dispositivos móveis como smartphones e tablets. Se estiver a ponderar utilizar uma aplicação, deve ter cuidado com aquelas que escolhe. Por exemplo, se uma aplicação que está a ponderar não tiver uma política de privacidade, aconselhamo-lo a não utilizar essa aplicação.

Além disso, a maioria das aplicações de terceiros não serão abrangidas pela Legislação relativa a portabilidade e responsabilidade de seguros de saúde (HIPAA), o que significa que as informações de saúde que partilhar ou guardar poderão não estar protegidas da forma a que está habituado. Em alternativa, a maioria das aplicações de terceiros estarão sob a alçada da comissão de comércio federal (FTC) e da respetiva legislação, que inclui proteções contra práticas enganosas (por exemplo, partilhar os seus dados pessoais apesar de haver uma política de privacidade que diz o contrário).

Para obter mais informações sobre a proteção das suas informações de saúde pessoais quando utiliza uma aplicação, visite a página de privacidade do nosso website em fallonhealth.org/about/privacy.

Se detetar atividade suspeita relacionada com os seus benefícios Fallon, envie-nos um e-mail para compliance@fallonhealth.org ou ligue para a nossa linha direta anónima gratuita através do número 1-888-203-5295 24 horas por dia, sete dias por semana. ■

Lembre-se: Os saldos nos cartões perdem validade em breve

O fim do ano civil vai chegar mais depressa do que pensamos. Se tiver saldos nos seus cartões Benefit Bank, Save Now e/ou Healthy Food, pode utilizá-los até 31 de dezembro de 2022. Lembre-se: os saldos destes cartões não transitam para o ano seguinte e queremos garantir que aproveita ao máximo os seus benefícios.

Se precisar de informações sobre o saldo, contacte-nos:

Cartão Benefit Bank
(Planos Fallon Medicare Plus Orange, Green, Blue e Premier HMO; e planos Fallon Medicare Plus Central Green, Blue e Premier HMO)

1-800-325-5669 (TRS 711), de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 20h00 ou visite o portal para membros MyFallon em members.fallonhealth.org.

Cartão Save Now
(NaviCare)

1-888-682-2400 (TTY 711), 24 horas por dia, sete dias por semana, ou visite myotccard.com.

Cartão Healthy Food
(NaviCare)

1-888-983-8983 (TTY 711), 24 horas por dia, sete diaspor semana, ou visite healthyfoodcard.com. ■

Evite fraudes e abusos com cuidados de saúde: Pode ajudar!

Na Fallon, estamos sempre a trabalhar para evitar, detetar e comunicar casos de fraudes e abusos com cuidados de saúde. Também pode ter um papel crucial. Ao obter coberturas ou procurar os serviços de cuidados de saúde de que precisa, estas são algumas das coisas que pode fazer para se proteger contra fraudes.

- Não apresente os seus números ou cartões Fallon, Medicare, Medicaid ou da Segurança Social. E nunca permita que outra pessoa use o seu cartão de identificação.
- Conheça o seu historial de saúde, incluindo os exames que fez e os diagnósticos que recebeu. Faça perguntas para garantir que os seus registos de saúde são recentes e exatos.
- Analise todas as faturas e extratos dos seus prestadores e da Fallon. Esteja atento a datas de itens como deslocações, serviços de cuidados domiciliários e consultas no hospital para garantir que as informações são exatas.
- Não aceite ofertas de empresas desconhecidas de serviços, produtos ou exames "gratuitos" ou "a custo reduzido ou nulo". São esquemas fraudulentos concebidos para obter as suas informações de cuidados de saúde pessoais e para faturar à Fallon quaisquer ofertas que aceite. Lembre-se de que a Medicare não faz contactos por telefone, nem visitas em casa para lhe oferecer o que quer que seja. ■

Fallon Health • 10 Chestnut St. • Worcester, MA 01608

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Worcester, MA
Permit #49

Para obter mais informações

Serviço de Apoio ao Cliente do Fallon Medicare Plus™ (Medicare Advantage)

1-800-325-5669 (TRS 711)
das 8h00 às 20h00, de segunda a sexta-feira (de 1 de outubro a 31 de março, sete dias por semana)
fallonhealth.org/medicare

Serviço de Apoio ao Cliente do Fallon Medicare Plus Supplement (Medicare Supplement)

1-800-868-5200 (TRS 711)
das 8h00 às 18h00, à segunda, terça, quinta e sexta-feira
das 10h00 às 18h00, à quarta-feira
fallonhealth.org/medsupp

Enrolee Services (Serviços do Subscritor) do NaviCare® SCO e do NaviCare® HMO SNP
1-877-700-6996 (TRS 711)
das 8h00 às 20h00,
de segunda a sexta-feira
(de 1 de outubro a 31 de março, sete dias por semana)
fallonhealth.org/navicare

Seguir a Fallon

Pode seguir a Fallon Health no Facebook (facebook.com/fallonhealth) e no Twitter (twitter.com/fallon_health) para obter sugestões sobre saúde, eventos da comunidade e aconselhamento sobre a melhor forma de usar o seu seguro.

O guia de saúde da Fallon Health para membros do Fallon Medicare Plus e do NaviCare é elaborado pelo Departamento de Relações Empresariais do plano de saúde. O conteúdo desta newsletter foi revisto por médicos e administradores da Fallon. Esta publicação não indica nenhum tratamento médico específico, nem apoia a gestão de problemas médicos sem o aconselhamento e os cuidados de profissionais de cuidados de saúde. Não somos responsáveis pelo conteúdo de websites não afiliados referidos nesta publicação. Alguns dos artigos nesta newsletter podem descrever serviços e/ou procedimentos que não são benefícios abrangidos. A elegibilidade para programas e benefícios pode variar de acordo com o seu plano e produto.

Edição: Heather Porter; *Edição executiva e Autoria:* Lisa Dayne; *Design e Gestão de marca visual:* Pam Spielberg; *Design gráfico:* Carol Daly; *Gestão de produção:* Ron Parker

Visite o nosso website em fallonhealth.org/medicare-choices.

Copyright 2022

Fallon Health é um plano HMO com um contrato Medicare e um contrato com o programa Massachusetts Medicaid. A subscrição do Fallon Health depende da renovação do contrato. O NaviCare é um programa voluntário em associação com MassHealth/EOHHS e CMS.

H9001_230187PG_M Accepted 10222022
H8928_230186PG_M Accepted 10222022

22-679-077PG Rev. 00 09/22