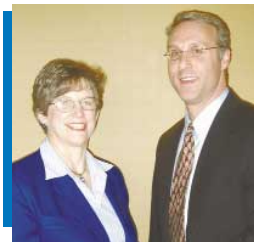




For members of Child Health Plus, PlusMed & Family Health Plus

## A new name for Buffalo Community Health



Past Executive Director, Valerie J. Rosenhoch welcomes Michael C. Holvey, Jr. in his new position.

What's in a name? A lot - especially when it's the name of the company you depend on for your family's health insurance needs.

On May 3, 2004, Buffalo Community Health changed its name to Univera Community Health. We did this because we are going to expand to new counties. Now, we can only enroll people in Child Health Plus, Family Health Plus, or Medicaid who live in Erie County. We are working with New York State to offer our programs to people living in Niagara, Chautauqua, Cattaraugus and Allegany counties. This should happen later this year.

This is an exciting step. It will let people in those counties enroll. It also adds doctors and health services for you and your family. You can now see doctors in the new Univera Community Health network, in any county. Continue to use your Buffalo Community Health I.D. card until we send you a new one with the name Univera Community Health on it.

This will be my last letter to you as Executive Director. I am taking a new position as Vice President of Legislative and Regulatory Policy with The Lifetime Healthcare Companies. That is one of our parent companies. I am pleased to introduce you to your new Executive Director, Michael Holvey. He brings a wealth of knowledge and experience in our community. He is committed to serving you and your family.

Our members are most important to us. We will be as committed to you as members of Univera Community Health, as we always were.

Remember, all that is changing is our name. We are expanding to serve you and others in our neighboring counties better. Our mission continues to serve the uninsured and underserved of our community.

As I take on the position of Executive Director for Univera Community Health, I am excited to build upon Valerie's commitment to the organization's mission. Univera Community Health serves the needs of the underserved and uninsured in Western New York by providing affordable insurance options, increasing access to health care and by improving the quality of care through cooperative efforts with our partners.

I will continue to enhance our commitment to improving the health and wellness of our members and the communities that we serve.

Michael C. Holvey, Jr.  
Executive Director

## Care Calls assists members with chronic illnesses

Care Calls is a telephone program that is designed to educate members who have chronic illnesses such as diabetes, asthma, depression, congestive heart failure, and now smoking cessation. A trained registered nurse works with members by telephone.

### The program emphasizes:

- Patient Education
- Helping you keep healthy
- Self-management and self-monitoring skills

### Program Highlights:


- An excellent alternative to classes or group sessions
- Members receive a free education booklet and self-monitoring tools such as:
  - asthma-peak flow meter and spacer
  - diabetes-glucose meters
  - depression-activity log
  - congestive heart failure-monthly weight log
- One-on-one instruction and coaching by telephone. The registered nurse will let your doctor know when you finish the program

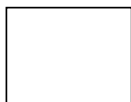
- Flexible service hours for patients

Care Calls has now added smoking cessation to its program that includes:

- Confidential telephone counseling
- Coaching and support from a nurse who is certified in smoking cessation
- Materials and resource information

No referral is needed. For more information on the Care Calls program, call toll free at 1-800-860-2619 option 1.

ADDRESS SERVICE REQUESTED  
Buffalo, NY 14221  
Univera Healthcare  
205 Park Club Lane  




## Ways to prevent certain types of cancer

Visit your doctor regularly. Be sure to talk to your doctor about when you should have these screenings and how to reduce your risk of certain cancers. Discuss the types of screenings you should have done. Help decrease your risk of cancer by following these tips:

- **Eat a healthy diet** Eat plenty of foods rich in fiber such as fruits and vegetables, whole grain breads and cereals, and dried beans. You should also increase your calcium intake.
- **Exercise** Exercise for at least 30 minutes every day to reduce your risk.
- **Maintain a healthy weight** Obesity raises your risk for cancer.
- **Don't smoke**
- **Use sunscreen** When outdoors for long periods of time.



### Types of cancer screenings:

#### For Men:

- Prostate
- Skin
- Colorectal

#### For Women:

- Breast
- Cervical
- Skin
- Colorectal



## Tips to prevent childhood lead poisoning

High levels of lead can be a big health problem for your child. Lead can cause behavioral problems, learning disabilities and at high levels it may even lead to seizures, coma or death.

Lead can be found in paint, dust, soil and water.

According to the Erie County Department of Health's Web site, the following steps may help protect your child from lead:

- Keep children away from peeling paint and broken plaster.
- Damp mop floors and damp wipe surfaces twice a week to reduce lead dust.
- Wash your child's hands often.
- Wash your child's toys often, especially teething toys.

- Use cold tap water - not hot - for infant formula or cooking.
- Store food from open cans in glass or plastic containers.
- Use lead-free dishes. Some dishes may have lead in their glazes. Don't use chipped or cracked dishes to store or serve food.
- You and anyone you live with who is exposed to lead on the job should shower and change into fresh clothes and shoes before coming home.
- Wash work clothes separately.
- Keep children away from remodeling and renovation sites. Old paint can have lead in it.

All children six months to six years should be screened regularly. Children should be tested by their first birthday and again when they are two. Preschool and child care programs will be looking for proof that the child has been tested.

## Get a free gift certificate

Have you had a baby since March 1, 2003? If so, Univera Community Health would like to reward you for taking good care of yourself. You can qualify to receive a \$25 gift certificate from Target or Wal-Mart (your choice) if you schedule and keep your checkup appointment with your doctor between 21 and 56 days after your delivery. It's that simple!

Please call the Birth and Beyond<sup>SM</sup> Program staff, Caroline at 857-6364 or Jackie at 857-4616, to find out how you can receive your free gift certificate today!



Customer Service: 847-1433  
Executive Director: Michael C. Holvey, Jr.  
Medical Director: Raghu Ram, M.D.  
Editor: Kandis R. Fuller, APR  
Intern: Courtney Quattrini

Univera Community Health is sponsored by Univera Healthcare, Kaleida Health and the Erie County Medical Center. The member newsletter is published for members of Child Health Plus, PlusMed & Family Health Plus.

by: Univera Healthcare  
205 Park Club Lane  
Buffalo, NY 14221-5239

Visit [www.univeracommunityhealth.org](http://www.univeracommunityhealth.org)



## Health Notes

### FREE Pregnancy and childbirth classes

For more information, call Customer Service at 847-1433

### Univera Community Health's Birth & Beyond<sup>SM</sup> Program

857-6364 or 857-4616

### 24 Hour WNY Poison Control Center

878-7654

### Smoker's Quitline

1-866-NY-QUITS

### On the move?

Call Customer Service with your address or telephone change 847-1433

## June

### Premium payment reminder

If your family owes a monthly premium payment for Child Health Plus, please mail the payment by the 25th of each month to make sure that your child's coverage continues.

### For Child Health Plus members

Univera Community Health will send you a renewal form about 90 days before your annual recertification date. Complete the renewal form as soon as possible to continue your child's health insurance. You must recertify on time, or your child's health insurance will be terminated.

### For Family Health Plus members

You will receive an Access NY application from the Erie County Department of Social Services about 60 days before your recertification deadline. Two weeks later you will receive a reminder to complete the application and send the required documentation by the date in the letter to stay enrolled.

If you have any questions, please call Customer Service at 847-1433.

## Tips on preventing childhood obesity

Within recent years the number of children suffering from childhood obesity has risen. Obesity can cause other risk factors such as type 2 diabetes, heart disease, and high blood pressure.

Here are a few tips to help you help your child:

- Be a good role model
- Focus on health, not weight
- Pack healthy school lunches
- Don't use food for comfort/reward
- Be aware of portion size
- Limit soda and juice
- Limit fast food
- Encourage exercise
- Limit television time



## Univera Community Health's Web site honored

Univera Community Health's Web site [www.univeracommunityhealth.org](http://www.univeracommunityhealth.org) won an Award of Distinction from The Communicator Awards.

Kandis R. Fuller of Univera Healthcare and Brian DeCicco of Kaleida Health maintain the Web site.



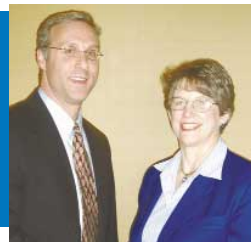
The Communicator Awards is an international awards competition that recognizes outstanding work in the communications field.



univera  
Community Health

Para miembros de Child Health Plus, PlusMed & Family Health Plus

## Un nombre nuevo para Buffalo Community Health



La pasada Directora  
Ejecutiva  
Valerie J. Rosenhoch  
le da la bienvenida a  
Michael C. Holvey, Jr.  
a su nuevo cargo.

¿Qué hay en un nombre? Mucho – especialmente cuando es el nombre de la compañía en que usted depende para las necesidades de salud de su familia.

El 3 de mayo de 2004, Buffalo Community Health cambió su nombre a Univera Community Health. Hicimos esto porque nos vamos a expandir a condados nuevos. Ahora sólo podemos inscribir a personas en Child Health Plus, Family Health Plus o Medicaid que viven en el condado de Erie. Estamos trabajando con el Estado de Nueva York para ofrecer nuestros programas a las personas que viven en los condados de Niagara, Chautauqua, Cattaraugus y Allegany. Esto sucederá posteriormente durante este año.

Este es un paso emocionante. Permitirá que las personas de esos condados se inscriban. También añadirá doctores y servicios de salud para usted y su familia. Ahora usted puede ver doctores en nuestra nueva red de Univera Community Health en cualquier condado. Continúe usando su tarjeta de identificación Buffalo Community Health hasta que le enviemos una nueva con el nombre de Univera Community Health.

Esta será mi última carta como Directora Ejecutiva. Tomaré un nuevo puesto como Vicepresidenta de Políticas de Regulación y Legislación con The Lifetime Healthcare Companies. Esta es una de nuestras compañías matices. Me es grato presentarles a su nuevo Director Ejecutivo, Michael Holvey. El trae una riqueza de conocimiento y experiencia a nuestra comunidad. El está comprometido a servirle a usted y a su familia.

Nuestros miembros son lo más importante para nosotros. Estaremos tan comprometidos con ustedes como miembros de Univera Community Health como siempre lo hemos estado.

Recuerde, lo único que cambia es nuestro nombre. Nos estamos expandiendo para servir mejor a usted y a otras personas en los condados vecinos. Nuestra misión continúa siendo servir a las personas no aseguradas y con falta de servicios de nuestra comunidad.

Al tomar posesión como Director Ejecutivo de Univera Community Health me siento emocionado de edificar conjuntamente al compromiso de Valerie la misión de la organización. Univera Community Health sirve a las necesidades de las personas con falta de servicios y no aseguradas en la parte Oeste del Estado de Nueva York al proporcionar opciones de seguro a precios accesibles, aumentar el acceso a cuidados de salud y mejorar la calidad de cuidado a través de la cooperación de esfuerzos con nuestros socios.

Continuaré mejorando nuestro compromiso de mejorar la salud y bienestar de nuestros miembros en las comunidades que servimos.

Michael C. Holvey, Jr.  
Director Ejecutivo

## El programa Care Calls ayuda a miembros con enfermedades crónicas

Care Calls es un programa telefónico que está diseñado para educar a los miembros que tienen enfermedades crónicas como diabetes, asma, depresión, falla congestiva del corazón, y ahora, el dejar de fumar. Una enfermera registrada capacitada trabajará por teléfono con los miembros.

### El programa enfatiza:

- Educación a pacientes
- Ayuda para que usted se mantenga sano
- Habilidades de auto-manejo y auto-monitoreo

### Relevancia del Programa

- Una alternativa excelente a clases o sesiones en grupo
- Los miembros reciben un folleto educativo gratuito y elementos para su auto-monitoreo como:
  - espaciador y medidor de fluido máximo de asma
  - medidor de glucosa para diabetes
  - diario de actividades para la depresión
  - diario de peso mensual para falla congestiva del corazón
- Instrucciones y consejos de persona a persona por teléfono. La enfermera registrada dejará

saber a su doctor cuando usted termine el programa.

- Servicio de horario flexible para los pacientes.

Ahora Care Calls ha añadido a su programa el servicio para dejar de fumar que incluye:

- Consejería confidencial por teléfono
- Consejos y apoyo de una enfermera certificada en servicios para dejar de fumar
- Materiales y recursos de información

No se necesita ser referido. Para mayor información sobre el programa Care Calls, llame gratuitamente al 1-800-860-2619 opción 1.

## Obtenga un certificado de regalo gratis

¿Ha tenido usted un bebé a partir de la fecha 1ro de marzo? Si es así, a Univera Community Health le gustaría darle una recompensa por haberse cuidado bien. Usted puede calificar para recibir un certificado de regalo por \$25 en Target o Wal-Mart (usted escoge) si usted hizo y cumplió con su cita de revisión con su doctor entre los 21 y 56 días después de haber dado a luz. ¡Es así de simple!

¡Por favor llame un miembro del personal del Programa Birth and Beyond<sup>SM</sup>, Caroline al 857-6364, o a Jackie al 857-4616, para averiguar cómo es que usted puede recibir su certificado de regalo hoy!





## Recordatorio de pago premium

Si su familia debe el pago mensual Premium de Child Health Plus, por favor mande por correo el pago antes del día 25 de cada mes para asegurar que la cobertura de su hijo continúe.

### Para miembros de Child Health Plus

Univera Community Health le enviará una forma de renovación en aproximadamente 90 días antes de su fecha anual de re-certificación. Complete la forma de renovación tan pronto como le sea posible para continuar el seguro de salud de su niño. Usted deberá re-certificar a tiempo o el seguro de salud de su niño será cancelado.

### Para miembros de Family Health Plus

Usted recibirá una solicitud Access NY del Departamento de Servicios Sociales del Condado de Erie aproximadamente 60 días antes de la fecha límite de su re-certificación. Dos semanas después, usted recibirá un recordatorio para completar la solicitud y enviar la documentación requerida para la fecha en la carta para mantenerse inscrito.

Si tiene alguna pregunta por favor llame a Servicio al Cliente al 847-1433.

## Consejos para prevenir la obesidad infantil

Dentro de los últimos años el número de niños que sufren de obesidad infantil ha aumentado. La obesidad puede causar otros factores de riesgo como son la diabetes de tipo 2, enfermedades del corazón y presión sanguínea alta.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo a ayudar a su niño:

- Sea un buen modelo
- Enfóquese en la salud, no en el peso
- Empaque almuerzos escolares saludables.
- No use comida como alivio/recompensa
- Esté consiente del tamaño de las porciones
- Limite las sodas y los jugos
- Limite la comida rápida
- Promueva el ejercicio
- Limite el tiempo de televisión



## El sitio Web de Univera Community Health recibe honores

El sitio Web de Univera Community Health [www.univeracomunityhealth.org](http://www.univeracomunityhealth.org) ganó un Premio de Distinción de The Communicator Awards.

Kandis R. Fuller de Univera Health y Brian DeCicco de Kaleida Health mantienen el sitio Web.



The Communicator Awards es una competencia de premios internacional que reconoce los trabajos sobresalientes en el campo de la comunicación.

## Maneras de prevenir ciertos tipos de cáncer

Visite a su doctor regularmente. Asegúrese de hablar con su doctor de cuándo debe usted hacerse esas revisiones y de cómo reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Discuta los tipos de revisiones que usted debe hacerse. Ayude a disminuir el riesgo de cáncer siguiendo estos consejos:

- **Coma una dieta saludable.** Coma bastantes alimentos ricos en fibra tales como frutas y vegetales, pan y cereales de grano integral, y habichuelas. También debe incrementar el calcio que toma.
- **Haga ejercicio.** Haga ejercicio por lo menos 30 minutos cada día para reducir el riesgo.
- **Mantenga un peso saludable.** La obesidad aumenta su riesgo de cáncer.
- **No fume**
- **Use filtro solar.** Cuando pase períodos largos de tiempo al aire libre.



### Tipos de revisiones de cáncer:

#### Para Hombres:

- Próstata
- Piel
- Colon-rectal

#### Para Mujeres:

- Seno
- Cervical
- Piel
- Colon-rectal

## Consejos para prevenir envenenamiento por plomo en niños



Los altos niveles de plomo pueden ser un gran problema de salud para su niño. El

plomo puede causar problemas de comportamiento, incapacidad en el aprendizaje y en niveles altos puede llegar a producir convulsiones, coma o la muerte.

El plomo se puede encontrar en pintura, polvo, tierra y agua.

De acuerdo con el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Erie, se pueden seguir los siguientes pasos para ayudar a proteger a su niño contra el plomo:

- Mantenga a los niños lejos de pintura descascarada y de yeso roto.
- Limpie con trapo húmedo los suelos y las superficies dos veces a la semana para reducir el polvo de plomo.
- Lave frecuentemente las manos de su hijo.
- Lave frecuentemente los juguetes de su hijo, especialmente los juguetes durante la dentición.

- Use agua fría de la llave –no caliente- para preparar la fórmula para bebés o para cocinar.
- Guarde la comida de latas abiertas en recipientes de vidrio o plástico.
- Use platos que no tengan plomo. Algunos platos pueden tener plomo en su glaseado. No use platos rotos o con rajaduras para guardar o servir comida.
- Usted, o cualquier persona que viva con usted que esté expuesto al plomo en el trabajo debe bañarse en regadera y cambiarse con ropas y zapatos limpios antes de entrar a la casa.
- Lave la ropa de trabajo por separado.
- Mantenga a los niños lejos de lugares que se estén remodelando o renovando. La pintura antigua puede tener plomo.

Todos los niños de seis meses a seis años deben ser revisados regularmente. Los niños deberán ser revisados en su primer cumpleaños y nuevamente cuando cumplan dos años. Las escuelas preescolares y las guarderías le pedirán comprobantes de que su niño ha sido revisado.



## Notas de Salud

### Clases de Embarazo y Parto GRATIS

Para mayor información, llame a Servicios al Cliente al 847-1433

### Univera Community Health's Programa Birth & Beyond<sup>SM</sup>

857-6364 ó 857-4616

### 24 Horas Centro de Control de Envenenamiento de WNY

878-7654

### Línea para Dejar de Fumar

1-866-NY-QUITS

### ¿Se va a mudar?

Llame a Servicios al Cliente con su cambio de dirección o teléfono 847-1433



Servicios al Cliente: 716-847-1433  
 Director Ejecutivo: Michael C. Holvey, Jr.  
 Director Médico: Raghu Ram, M.D.  
 Editora: Kandis R. Fuller, APR  
 Interno: Courtney Quattrini

Univera Community Health está patrocinado por Univera Healthcare, Kaleida Health y el Centro médico del Condado de Erie. El boletín informativo para miembros se publica para miembros de Child Health Plus, PlusMed & Family Health Plus.

Por: Univera Healthcare  
 205 Park Club Lane  
 Buffalo, NY 14221-5239

Visite: [www.univeracomunityhealth.org](http://www.univeracomunityhealth.org)