

Case Management Week

Health Services for Children with Special Needs, Inc. (HSCSN) celebrated Case Management Week in October. The American Case Management Association's theme was "Improving Outcomes. Improving Care." We want to thank all of the care managers at HSCSN. They are an important part of the care you get through our health plan. Your care manager can help you manage your child's care. You have many choices for providers with our health plan. As a member, your child has a primary care physician. He or she can refer you to other health care providers. Your Care Manager will:

- make a care plan that meets your or your child's needs;
- help make plans to visit a doctor;
- help arrange rides to appointments;
- make sure all providers are following the care plan;
- help you understand your or your child's health issues;
- connect you to groups that can help.



In October, we celebrated our Care Managers and HSCSN leadership, pictured here, while celebrating the NCQA accreditation for Case Management.

FOR MORE INFORMATION about Care Management, please contact:

Anne Conway

Vice President of Care Management

AConway@hschealth.org

(202) 835-2775



HSCSN earns quality award

In August, our Care Management Program earned a three-year accreditation. This is the highest recognition a program can get. The National Committee for Quality Assurance (NCQA) sets standards for these programs. The standards help the programs improve. Groups that perform well are recognized with this award. NCQA uses a detailed review process. This helps health care

companies perform their best.

"This award reflects our commitment to quality health care. We do our best to improve care, measure outcomes, and perform well for our members," said CEO Nathaniel Beers. "Our dedicated team worked hard to earn this award. It affirms that we are doing the right things to serve our members."



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

Health Services for Children
with Special Needs, Inc.

VICTOR FIELDS

Chief Executive Officer,
HSCSN EVP, Managed Care,
The HSC Health Care System

ERIC LEVEY, M.D.

Chief Medical Officer, HSCSN

ANNE CONWAY

Vice President, Care
Management, HSCSN

DENISE CHISOLM

Director of Outreach Programs and
Community Health Services,
Director, Enrollee Services, HSCSN

NADINE COY

Senior Director, Provider
Affairs, HSCSN

HSCSN complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

HSCSN Health Connection is published by Health Services for Children with Special Needs to provide general information. It is not intended to provide personal medical advice, which should be obtained directly from a physician. © 2018. All rights reserved. Printed in the U.S.A. Developed by StayWell.

For more information, visit: www.hschealth.org.

For reasonable accommodations, please call (202) 467-2708.



Printed on Recyclable Paper

548M

Program Spotlight: Male Caregivers Advocacy Support Group (MCAS)



Male caregivers meet every Wednesday night to give and receive emotional support.

November is Family Caregivers Month! We want to celebrate the Department of Family and Community Development's male care group. Our staff works hard to help male caregivers. Many men take care of children with complex health care needs. But male caregivers are often ignored. Without support, male caregivers can't provide good care. Our group can train men to become better caregivers. The group is a safe place to give and receive emotional support.

MCAS Meeting Time

Wednesdays from 6 to 9 p.m.
Health Services for Children with
Special Needs, Inc. (HSCSN)
Department of Family and
Community Development
2124 Martin Luther King Jr. Ave. SE
Washington, DC 20020

Raising a Child with Autism: WHAT PARENTS SHOULD KNOW

Parents help their children grow and explore the world. A parent of a child with autism is no different. But, you are faced with unique challenges. Take time to understand how you can help your child succeed.

TREATMENT OPTIONS

After diagnosis, techniques used in autism therapy can help at home. Each child is different. The best way to learn about your child's needs is to be active in his or her treatment. Ask the therapists questions and listen to their advice.

There is no cure for ASD. But treatments can help improve some symptoms. Research has shown that early intervention is important. For example, it may be possible to improve speech and nonverbal communication skills.

Treatment programs should match a child's age, needs, and interests. Some children with ASD may benefit from behavioral therapy or medicine.

ADDITIONAL HEALTH PROBLEMS

Autism often goes hand in hand with other disorders. Many children with autism have trouble sleeping. Some children with autism may also have stomach problems or seizures. Others develop anxiety, depression, or other mental conditions.

Your child's doctor should work with you and your child to manage these health issues. Look for a pediatrician or child psychologist or psychiatrist who has expertise in ASD to guide you.

HSCSN Summer Activities

In July, our Department of Family and Community Development hosted a fun tennis event. It was held at East Potomac Tennis Park, 1090 Ohio Dr. SW, Washington, DC 20024. We want to thank the East Potomac Tennis Park staff for their help!



Get Ready for a Healthy School Year

The new school year is in full swing. Besides making sure you have school supplies, there are also healthy to-dos as your kids head back to school. What should be on your family's back-to-school health checklist?

SET TIME FOR DOCTOR AND DENTIST

Health Services for Children with Special Needs, Inc. offers free checkups from birth to 21 years of age. These services are offered through HealthCheck. HealthCheck is a yearly health screening program available to D.C. Medicaid members. Some care services include:

- a full physical exam;
- blood lead tests;
- growth and development check;
- hearing and vision screenings;
- oral health assessments.

And don't forget about dental health. Kids should get a dental checkup about every six months.

GET VACCINES

At a well-child visit, your provider should check that your child's shots are up-to-date. It's important to get any missing shots. This includes a yearly flu vaccine. School-age children have some of the highest rates of flu. Getting the flu shot is the best way to help your child avoid the flu.



PLAN HEALTHY MEALS

Start the day with a healthy breakfast. It is proven to help kids concentrate, do better in school, and have more energy. And when packing lunches, aim for something nutritious and fun. Think healthy, kid-friendly pizza with whole-grain crust and loaded with veggies.

SET A SCHEDULE

Getting enough sleep helps your child focus and learn. Keep devices out of their bedrooms to help them get better sleep. Start a consistent bedtime before the school year starts. Then your child will be ready and rested before the first day. Younger kids should

get 10 to 12 hours of sleep a night. Kids ages 13 to 18 should get at least 8 to 10 hours.

SWEAT OUT STRESS

School pressures can take a mental toll. Exercise can help kids manage stress. HSCSN's Department of Family and Community Development offers a Healthy Living Program Yoga class. The class is every Tuesday night from 6 to 8 p.m. Yoga has been proven to reduce tension and help them sleep better. It can also put them in a better mood and boost self-esteem. Sports teams or even a regular game of tag with neighbors are great ways to move more.

New Advice on SIDS

Doctors sent moms and dads a message 20 years ago. They asked parents to put babies to sleep on their backs. This helped reduce sudden infant death syndrome (SIDS) by 50 percent.

Now there's a new call to action. Studies have found other factors that also raise a child's risk of dying from SIDS.

THE RESEARCH

Doctors can't always tell what causes SIDS. SIDS is the sudden unexplained death of a baby younger than age 1.

Babies who sleep on their stomachs are at high risk for SIDS. But a study published in *Pediatrics* found other risk factors. They include babies:

- sharing a bed with an adult;
- sleeping on an adult mattress;
- being put to sleep on their sides;

- being placed on soft bedding;
- being overdressed for the temperature;
- having their faces covered;
- being around cigarette smoke.

Premature babies are born with a higher risk of SIDS. Moms who smoke or use alcohol while pregnant put babies at higher risk for SIDS, too.

OTHER STEPS TO TAKE

Help keep your baby safe from SIDS.

Avoid all the risky practices listed. Other ways to help include:

- Don't put soft toys, pillows, or loose blankets in the crib.
- Have your baby sleep in your room, but not in your bed. Keep a crib, bassinet, or play yard close to your bed for sleeping. Your child can sleep there until age 1.
- Breast-feed your baby.
- Use a pacifier.



- Let your child's doctor know if your baby ever shows these signs: going limp, turning blue, or appearing to stop breathing for any period of time.

Not all SIDS deaths can be avoided. But you can help save your child's life by making these safer choices.

Breast-feeding benefits babies, but did you know that it is healthy for moms, too? Women who breast-feed have a lower risk for type 2 diabetes, ovarian cancer, and certain types of breast cancers, according to the U.S. Department of Health and Human Services.

DID YOU?
Know



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

WE ARE WASHINGTON GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
DC MURIEL BOWSER, MAYOR

If you do not speak and/or read English, please call 202-467-2737 between 7:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you.

Si no habla o lee inglés, llame al 202-467-2737 entre las 7:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle.

የእንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጊዜ 7:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር 202-467-2737 በመደወል እርዳታ ማግኘት ይቻላል፡፡

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi 202-467-2737 từ 7 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn.

如果您不能講和/或不能閱讀英語，請在上午 7:00到下午 5:30之間給 202-467-2737 打電話，我們會有代表幫助您。

영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 7시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 202-467-2737번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다.

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeler 202-467-2737 entre 7:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

Keep Your Benefits Call Today!

Is this the month you lose Medicaid eligibility? If you lose eligibility, you will not be able to:

take your child to the doctor; get medicine your child needs; use transportation services.

HSCSN can help so that you do not lose your medical benefits. Call us Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m. at **202-467-2737**.



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM
Health Services for Children
with Special Needs, Inc.

HEALTH Connection

OTOÑO
2018

Boletín informativo para familias con niños y adultos jóvenes con necesidades especiales de atención médica de HSCSN

Visítenos en línea en hschealth.org/health-plan

Semana de manejo de casos

Health Services for Children with Special Needs, Inc. (HSCSN) celebró la Semana de Manejo de Casos en octubre. El tema de la Asociación Americana de Manejo de Casos fue «Mejorando los resultados. Mejorando la atención». Queremos agradecer a todos los administradores de atención en HSCSN. Ellos son una importante parte de la atención que usted recibe a través de nuestro plan de salud. Su administrador de atención puede ayudarle a manejar la atención de su niño. Usted tiene muchas opciones para elegir proveedores con nuestro plan de salud. Como miembro, su niño tiene un

médico de atención primaria. Él o ella pueden referirle a otros proveedores de atención médica. Su Administrador de atención:

- hace un plan de atención que cumpla con las necesidades suyas o las de su niño
- ayuda a hacer planes para visitar a un médico
- ayuda a organizar viajes a las citas
- se asegura de que todos los proveedores estén siguiendo el plan de atención
- le ayuda a comprender sus asuntos de salud o los de su niño
- le conecta con grupos que pueden ayudar.



En octubre, celebraremos a nuestros Administradores de Atención y al liderazgo de HSCSN, retratados aquí, mientras celebraban la acreditación de NCQA para Manejo de Casos.

PARA MÁS INFORMACIÓN

acerca de Administración de Atención, comuníquese con: **Anne Conway**, Vice Presidenta de Administración de Atención

AConway@hschealth.org
(202) 835-2775



HSCSN recibe premio de calidad

En agosto, nuestro Programa de Administración de Atención obtuvo una acreditación de tres años. Este

es el mayor reconocimiento que un programa puede obtener. El Comité Nacional de Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés) establece estándares para estos programas.

Los estándares ayudan a los programas a mejorar. Los grupos que operan bien son reconocidos con este premio. NCQA usa un proceso de revisión detallado. Esto ayuda a las empresas de atención médica a que se esfuercen.

“Este premio refleja nuestro compromiso a la atención médica de calidad. Hacemos

todo lo posible para mejorar la atención, medir los resultados y funcionar bien para nuestros miembros”, dijo el CEO Nathaniel Beers. “Nuestro dedicado equipo trabajó arduamente para ganar este premio. Esto afirma que estamos haciendo lo correcto para servir a nuestros miembros”



UTILIZATION MANAGEMENT

Postmaster: Please deliver between
December 17 and 21.

Nonprofit Org.
U.S. POSTAGE PAID
HEALTH SERVICES
FOR CHILDREN WITH
SPECIAL NEEDS, INC.

Health Services for Children with
Special Needs, Inc. (HSCSN)
1101 Vermont Avenue NW, 12th Floor
Washington, D.C. 20005

THE HSC HEALTH CARE SYSTEM
Health Services for Children
with Special Needs, Inc.





THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

Health Services for Children
with Special Needs, Inc.

VICTOR FIELDS

Director Ejecutivo,
HSCSN EVP, Managed Care,
The HSC Health Care System

ERIC LEVEY, M.D.

Director Médico, HSCSN

ANNE CONWAY

Vice Presidenta, Administración
de Atención, HSCSN

DENISE CHISOLM

Director de programas de alcance y
servicios de salud comunitaria,
Directora de Servicios para
beneficiarios, HSCSN

NADINE COY

Directora Sénior, Asuntos relacionados
con proveedores, HSCSN

HSCSN cumple con las leyes federales concernientes a derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

HSCSN Health Connection es publicado por Health Services for Children with Special Needs para proporcionar información general. No está destinado a proporcionar consejo médico personal, que debería obtenerse directamente de un médico. © 2018. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU. Desarrollado por StayWell.

Para más información visite: www.hschealth.org.

Para adaptaciones razonables, por favor llame al
(202) 467-2708.



Printed on Recyclable Paper

548M

Programa destacado: Grupo de apoyo para defensoría de cuidadores masculinos (MCAS, por sus siglas en inglés)



Cuidadores masculinos se reúnen todos los miércoles por la noche para dar y recibir apoyo emocional.

Noviembre es el mes de los cuidadores familiares! Nosotros queremos celebrar al grupo de cuidado masculino del Departamento de la Familia y Desarrollo Comunitario. Nuestro personal trabaja arduamente para ayudar a los cuidadores masculinos. Muchos hombres cuidan a niños con necesidades de atención médica complejas. Pero los cuidadores masculinos son a menudo ignorados. Sin apoyo, los cuidadores masculinos no pueden proporcionar buen cuidado. Nuestro grupo puede entrenar hombres para que sean mejores cuidadores. El grupo es un lugar seguro para dar y recibir apoyo emocional.

Horas de reunión del MCAS

Viernes de 6 a 9 p.m.

Health Services for Children with
Special Needs, Inc. (HSCSN)

Departamento de la Familia y
Desarrollo Comunitario

2124 Martin Luther King Jr. Ave. SE
Washington, DC 20020

Cómo criar a un niño con autismo: LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Los padres ayudan a sus niños a crecer y explorar el mundo. Un padre de un niño con autismo no es diferente. Pero usted enfrenta retos únicos. Saque tiempo para entender cómo usted puede ayudar a su niño a salir adelante.

OPCIONES DE TRATAMIENTO

Después del diagnóstico, las técnicas utilizadas en la terapia para autismo pueden ayudar en la casa. Cada niño es diferente. La mejor forma de aprender sobre las necesidades de su niño es estar activo en su

tratamiento. Hágales preguntas a los terapeutas y escuche sus consejos. No hay cura para el ASD (siglas en inglés para trastorno del espectro autista). Pero los tratamientos pueden ayudar a mejorar algunos síntomas. La investigación ha demostrado que la intervención temprana es importante. Por ejemplo, puede ser posible mejorar destrezas de comunicación verbal y no verbal.

Los programas de tratamiento deben coincidir con la edad, las necesidades e intereses del niño. Algunos niños con ASD pueden beneficiarse de terapia conductual o medicina.

PROBLEMAS DE SALUD ADICIONALES

El autismo a menudo va de la mano con otros trastornos. Muchos de los niños con autismo tienen problemas para dormir. Algunos niños con autismo también pueden tener problemas estomacales o convulsiones. Otros desarrollan ansiedad, depresión u otras condiciones mentales.

El médico de su niño debe trabajar con usted y su niño para manejar estos problemas de salud. Busque un pediatra o un psicólogo o psiquiatra infantil con experiencia en ASD para que le oriente.

Actividades de verano de HSCSN

En julio, nuestro Departamento de la Familia y Desarrollo Comunitario organizó un evento de tenis divertido. Fue celebrado en el East Potomac Tennis Park, 1090 Ohio Dr. SW, Washington, DC 20024. ¡Queremos agradecer al personal de East Potomac de Tennis Park por su ayuda!



Prepárese para un año escolar saludable

El nuevo año escolar está en pleno apogeo. Además de asegurarse de tener útiles escolares, también hay tareas saludables por hacer mientras sus niños regresan a la escuela. ¿Qué debería estar en la lista de control de salud para el regreso a la escuela de su familia?

SAQUE TIEMPO PARA EL MÉDICO Y EL DENTISTA

Health Services for Children with Special Needs, Inc. ofrece chequeos gratuitos desde el nacimiento a los 21 años de edad. Estos servicios son ofrecidos a través de HealthCheck. HealthCheck es un programa anual de evaluación de salud disponible para miembros de Medicaid en D.C. Algunos servicios de atención incluyen:

- un examen físico completo
- pruebas de plomo en la sangre
- evaluación de crecimiento y desarrollo
- exámenes de audición y visión
- evaluaciones de salud oral

Y no olvide la salud dental. Los niños deben obtener un chequeo dental alrededor de cada seis meses.

RECIBAN VACUNAS

En una visita de rutina, su proveedor debe verificar que las vacunas de su niño estén actualizadas. Es importante obtener las vacu-

nas que faltan. Esto incluye una vacuna anual contra la gripe. Niños de edad escolar tienen algunas de las tasas más altas de gripe. Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de ayudar a que su niño evite la gripe.

PLANIFIQUE COMIDAS SALUDABLES

Comience el día con un desayuno saludable. Está probado que ayuda a los niños a concentrarse, rendir mejor en la escuela y tener más energía. Y cuando prepare almuerzos, procure que sea algo nutritivo y divertido. Piense en pizza saludable y atractiva para niños con masa de grano integral y cubierta de vegetales.

ESTABLEZCA UN HORARIO

Dormir lo suficiente ayuda a su niño a concentrarse y aprender. Mantenga aparatos tecnológicos fuera de sus habitaciones para ayudarles a dormir mejor. Comience con una hora de acostarse constante antes de que el año escolar comience. Así su niño estará listo y descansado antes del primer día. Los niños más pequeños deberían dormir de 10 a 12 horas por noche. Niños en las edades de 13 a 18 deben dormir al menos de 8 a 10 horas.



ELIMINE EL ESTRÉS SUDANDO

Las presiones escolares pueden tener un costo mental. El ejercicio puede ayudar a los niños a manejar el estrés. El Departamento de Familia y de Desarrollo Comunitario de HSCSN ofrece una clase de yoga del Programa de Vida Saludable (Healthy Living Program) todos los martes por la noche de 6 a 8 p.m. Se ha demostrado que el yoga reduce la tensión y les ayuda a dormir mejor. También puede ponerlos en un mejor estado de ánimo y aumentar la autoestima. Equipos deportivos o incluso un juego regular de “la queda” con los vecinos son excelentes maneras de moverse más.

Nuevos consejos sobre SIDS

Los médicos enviaron un mensaje a las mamás y los papás hace 20 años. Les pidieron a los padres que pusieran los bebés a dormir boca arriba. Esto ayudó reducir el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) en un 50 por ciento.

Ahora hay un nuevo llamado a la acción. Estudios han encontrado otros factores que también aumentan el riesgo de un niño de morir de SIDS.

LA INVESTIGACIÓN

Los médicos no siempre pueden decir qué causa el SIDS. SIDS es la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de 1 año. Los bebés que duermen boca abajo tienen alto riesgo de SIDS. Pero un estudio publicado en *Pediatrics* encontró otros factores de riesgo. Ellos incluyen, bebés que:

- comparten una cama con un adulto
- duermen en un colchón para adultos

- los ponen a dormir de costado
- son colocados en una cama suave
- están vestidos excesivamente para la temperatura
- tienen sus rostros cubiertos
- están alrededor de humo de cigarrillos

Los bebés prematuros nacen con un mayor riesgo de SIDS. Mamás que fuman o toman alcohol durante el embarazo también ponen a los bebés a mayor riesgo para SIDS.

OTRAS MEDIDAS A TOMAR

Ayude a mantener a su bebé a salvo del SIDS. Evite todas las prácticas riesgosas enumeradas aquí. Otras maneras de ayudar incluyen:

- No coloque peluches, almohadas o mantas sueltas en la cuna.
- Ponga a su bebé dormir en la habitación suya, pero no en su cama. Tenga una cuna, moisés o un corralito cerca de su cama para dormir. Su niño puede dormir allí hasta la edad de 1 año.



- Amamante a su bebé.
- Use un chupete.
- Informe al médico de su niño si su bebé alguna vez muestra estas señales: se pone flácido, se torna color azul o pareciera que deja de respirar por un período de tiempo.

No todas las muertes por SIDS se pueden evitar. Pero puede ayudar a salvar la vida de su niño haciendo estas elecciones más seguras.

Amamantar beneficia a los bebés, pero

¿Sabía usted?

¿sabía usted que también es saludable para las mamás?

Mujeres quienes amamantan tienen un menor riesgo para la diabetes tipo 2, cáncer de ovario y ciertos tipos de cánceres de seno, de acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

WE ARE WASHINGTON GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
DC MURIEL BOWSER, MAYOR

If you do not speak and/or read English, please call 202-467-2737 between 7:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you.

Si no habla o lee inglés, llame al 202-467-2737 entre las 7:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle.

የእንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጊዜ 7:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር 202-467-2737 በመደወል እርዳታ ማግኘት ይቻላል፡፡

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi 202-467-2737 từ 7 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn.

如果您不能講和/或不能閱讀英語，請在上午 7:00到下午 5:30之間給 202-467-2737 打電話，我們會有代表幫助您。

영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 7시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 202-467-2737번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다.

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeler 202-467-2737 entre 7:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

¡Llame hoy!

¿Es este el mes en que pierde la elegibilidad de Medicaid? Si pierde la elegibilidad, no va a poder llevar a su niño al médico;

obtener medicina que su niño necesita; utilizar servicios de transporte.

HSCSN puede ayudar para que no pierda sus beneficios médicos. Llámenos de lunes a viernes entre 8 a.m. y 5 p.m. al **202-467-2737**.