

# Feeling Great in 2008 Checklist

Save and bring this every time you visit the doctor

## Maternity

- Call your doctor for an appointment as soon as you think you may be pregnant.
- Schedule an appointment with your OB/GYN as soon as possible if you are pregnant.
- Keep all your appointments with your OB/GYN to help keep you and your baby healthy.
- Ask your doctor about programs available to help stop smoking or using drugs.
- Ask your doctor about the best foods to eat for you and your baby.
- Brush your teeth every day.
- See your dentist for your dental health and the health of your baby.



## Women's Health

- Talk with your doctor about a mammogram every year.
- Talk with your doctor about a Pap test every year.
- Learn how to perform monthly breast exams—you can ask your doctor.
- Call your doctor if you notice any changes in your breasts.



## Diabetes

- Check your blood sugar regularly as your doctor tells you.
- Get an A1c test each year or as your doctor tells you.
- Check your cholesterol each year or as your doctor tells you.
- See your eye doctor each year.
- See your foot doctor each year.
- Ask your doctor about weight management and nutrition.
- Exercise every day.



## Heart Health

- Weigh yourself every day or as your doctor tells you.
- Take your medicines every day or as your doctor tells you.
- Check your cholesterol each year or as your doctor tells you.
- Check your blood pressure as your doctor tells you.
- Ask your doctor about weight management and nutrition.
- Exercise every day.



## Lead/Immunization

- Have your child tested for lead at least once between 9 months and 3 years old.
- Remember to schedule well-child visits for your child up to the age of 18.
- Ask your doctor which immunizations (shots) your child needs.



## Weight Management

- Ask your doctor about weight management and nutrition to keep you and your children healthy.
- Add fruits and vegetables to all your meals.
- Reduce sugar and high-fat foods in the foods your family eats.
- Plan time for exercising as a family.
- Encourage playing outside.
- Reduce screen time (computer and TV).
- Encourage your child to go to after-school programs with physical activity.



## Dental

- Brush your teeth two times a day.
- Make sure your children brush their teeth two times a day.
- Floss your teeth every day.
- Call to make regular dentist checkups for you and your children every six months.
- Avoid foods with high amounts of sugar.
- Talk with your dentist about the foods you eat.



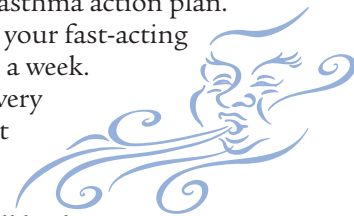
## Depression

- Talk with your doctor to let him/her know if you:
  - Feel sad, blue, or "down in the dumps"
  - Feel tired, have little energy, or are unable to concentrate
  - Have trouble sleeping or eating (too little or too much)
- You might be depressed. Your doctor can find the right treatment for you.
- Depression can hurt anyone. Just remember, it is treatable and you can feel better by asking your doctor for help!



## Asthma

- Talk with your doctor about an asthma action plan.
- Talk with your doctor if you use your fast-acting (rescue) inhaler more than twice a week.
- Take your controller medicine every day. Never stop taking it without first talking with your doctor.
- See your doctor when you have:
  - Wheezing or coughing that still bothers you one hour after using your quick-relief medicine
  - Trouble doing normal activities because you are weak or tired
  - Trouble breathing or breathing very fast
 Your doctor can tell you if more treatment is needed to help you breathe better.



Would you like more copies of this checklist? Call **Member Services** at 1-800-521-6860.

These checklists are intended to help you and your family stay healthy. They are not intended to replace care by your health care professionals. Please talk with your doctor about any questions you have about your health conditions.

# Lista de Control para Sentirse Bien en el 2008

Guarde esto y tráigalo cada vez que visite al médico.

## Maternidad

- Llame a su médico para hacer una cita tan pronto crea que está embarazada.
- Si está embarazada, haga una cita con su obstetra/ginecólogo lo más pronto posible.
- Vaya a todas sus citas con su obstetra/ginecólogo para ayudarle a mantenerles saludables a usted y a su bebé.
- Pregúntele a su médico sobre los programas que hay disponibles para ayudar a dejar de fumar y a dejar de usar drogas.
- Pregúntele a su médico sobre los mejores alimentos que debe comer para usted y para su bebé.
- Cepille sus dientes todos los días.
- Vaya al dentista para su salud dental y la salud de su bebé.



## Salud de la mujer

- Hable con su médico sobre una mamografía anual.
- Hable con su médico sobre una prueba de Papanicolaou anual.
- Aprenda cómo hacerse exámenes mensuales de los senos, le puede preguntar a su médico.
- Llame a su médico si nota algún cambio en sus senos.



## Diabetes

- Examine el azúcar en su sangre regularmente como el médico le indique.
- Hágase una prueba A1c todos los años o como su médico le indique.
- Examine su colesterol todos los años o como su médico le indique.
- Acuda a su médico de la vista todos los años.
- Acuda a su médico de los pies todos los años.
- Pregúntele a su médico sobre manejo de peso y nutrición.
- Haga ejercicios todos los días.



## Salud del corazón

- Pésese todos los días o como su médico le indique.
- Tome sus medicinas todos los días o como su médico le indique.
- Chequéese su colesterol todos los años o como su médico le indique.
- Chequéese su presión arterial como su médico le indique.
- Pregúntele a su médico sobre manejo de peso y nutrición.
- Haga ejercicios todos los días.



## Plomo/Inmunización

- Pida que le hagan pruebas de plomo a su niño por lo menos una vez entre las edades de 9 meses y 3 años.
- Recuerde programar visitas de niño sano para su niño.
- Pregúntele a su médico qué inmunizaciones (vacunas) su niño necesita.



## Manejo del peso

- Pregúntele a su médico sobre el manejo del peso y nutrición para mantenerse saludable y mantener a sus niños saludables.
- Agregue frutas y vegetales a todas sus comidas.
- Reduzca el azúcar y alimentos altos en grasa en las comidas de su familia.
- Saque tiempo para hacer ejercicio con su familia.
- Promueva jugar afuera.
- Reduzca el tiempo frente a la computadora y la TV.
- Estimule a su niño para que participe en programas extracurriculares donde practiquen actividad física.



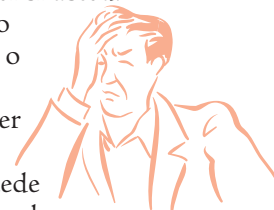
## Dental

- Cepille sus dientes dos veces al día.
- Asegúrese que sus niños se cepillan los dientes dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Llame para chequeos dentales regulares para usted y sus niños cada seis meses.
- Evite alimentos con mucha cantidad de azúcar.
- Hable con su dentista sobre los alimentos que usted come.



## Depresión

- Hable con su médico para dejarle saber si usted:
  - Se siente triste, deprimido o decaído
  - Se siente cansado, con poca energía o no puede concentrarse
  - Tiene dificultad para dormir o comer (muy poco o demasiado)
- Tal vez esté deprimido. Su médico puede hallar el tratamiento correcto para usted.
- La depresión puede afectar a cualquiera. Simplemente recuerde que es tratable y que puede sentirse bien al pedirle ayuda a su médico.



## Asma

- Hable con su médico sobre un plan de acción para el asma.
- Hable con su médico si usa un inhalador de acción rápida (de rescate) más de dos veces por semana.
- Tome su medicina controladora todos los días. Nunca pare de tomarla sin antes hablar con su médico.
- Acuda a su médico cuando tenga:
  - Silbido o tos que le sigue molestando una hora después de haber tomado una medicina de alivio inmediato.
  - Dificultad haciendo actividades normales porque está débil o cansado.
  - Dificultad para respirar o respira muy rápido. Su médico le puede decir si necesita más tratamiento para ayudarle a respirar mejor.



¿Quiere más copias de esta lista de control? Llame a **Servicios a los Miembros** al 1-800-521-6860.

Estas listas de control están diseñadas para ayudarle a usted y a su familia a estar saludables. No tienen el propósito de reemplazar la atención de sus profesionales de la salud. Por favor hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre sus condiciones de salud.