



HEALTH AND AGING

How to maintain your health and well-being as you age

Staying healthy and maintaining a sense of well-being is important at any age. But as you get older, you experience an increasing number of major life changes. You can suffer multiple losses that impact how you feel—mentally and physically. Over time, the total effect can be hard to handle. It may eventually cause you to lose your sense of well-being and feel like your health is getting worse. You may experience changes such as:

- Death of friends and loved ones
- Career changes and retirement
- Mental or emotional health problems
- Physical health problems
- Loss of social outlets and activities
- Loss of independence



Need help managing a health condition?

*FirstCare has Case Managers that can assist you if you are having trouble managing a health condition. To request a Case Manager, call customer service at **1-866-229-4969**. (TTY users should call 1-800-562-5259). Hours are October 1–February 14, 8 a.m. to 8 p.m. daily; February 15–September 30, 8 a.m. to 8 p.m., Monday through Friday.*

Have a medical question?

*You can speak with a nurse who can help you. Call our Nurse24™ help line at **1-855-828-1013**, 24 hours a day, 7 days a week.*

Experiencing loss is a normal part of the aging processes. And, coping with change can be very difficult. But it is important to remember that how you handle these changes is the key to maintaining your sense of well-being. The good news is that you can take steps to help yourself if you are facing challenges, in addition to seeing your doctor and getting needed health care. Follow these helpful tips to improving and maintaining your health and well-being:

- **Spend time with people you enjoy.** This can be chatting with a friend over lunch, calling or visiting family members, joining a group with interests like yours, or signing up for outings to see new places.
- **Get a hobby.** There are many to choose from, such as knitting, scrapbooking, cooking, gardening, wood working, or volunteering.
- **Connect with the world around you.** This may include going to church or joining support groups. It can also include less formal activities such as meditating, sitting on the porch enjoying nature, walking your dog, fishing, or visiting parks and museums.
- **Get health care if you need it.** Make sure to get the preventive care your doctor suggests and take good care of any chronic medical conditions that you have. If you feel anxious or depressed, see a doctor. There are medicines and other treatment that can greatly help anxiety or depression.
- **Accept the things you can control.** Decide what you can do, given your limitations, and choose meaningful ways to use your time and energy. This includes who you spend your time with and what you do.
- **Take care of yourself physically and mentally.** The mind and body are connected, so both are important to your well-being. Eat a balanced diet, exercise within your limits, get plenty of sleep, and take your medicine. Focus on the things you're grateful for and think positive thoughts.
- **Talk to someone you can trust.** It could be a counselor, or simply a good friend or family member. It should be someone who can listen well and not judge you. Being able to confide in someone without worry of being judged can help you deal with your losses. Burying your feelings can lead to anger, resentment, and depression.

At FirstCare Health Plans, our priority is to help you live a healthier life. The next time you start feeling like your health is getting worse, remember these helpful tips and take action to improve your health and feel well again. It may simply be a matter of changing your perspective and focusing on the positive. Above all, remember that FirstCare cares!

For more information, visit [FirstCare.com/Advantage](https://www.firstcare.com/advantage).

This information is available for free in other languages. Please contact our member service number at 1-866-229-4969 for additional information. Esta información es disponible en otras lenguas. Por favor llame al servicios de cliente al 1-866-229-4969 para más.

FirstCare Advantage (HMO) is a health plan with a Medicare contract. Enrollment in FirstCare Advantage (HMO) depends on contract renewal.



SALUD Y ENVEJECIMIENTO

Cómo mantener la salud y el bienestar al ir envejeciendo

Conservar la salud y mantener un sentido de bienestar es importante a cualquier edad. Pero al ir envejeciendo, se va experimentando un número creciente de cambios importantes en la vida. Se pueden sufrir múltiples pérdidas que afectan la manera como uno se siente, tanto mental como físicamente. Con el tiempo, el efecto total puede ser difícil de sobrellevar. Eventualmente esto puede causar que se pierda la sensación de bienestar y se puede sentir que la salud empeora. Se pueden experimentar cambios como:

- El fallecimiento de amigos y seres queridos
- Cambios profesionales y jubilación
- Problemas de salud mental o emocional
- Problemas médicos físicos
- Pérdida de interacciones sociales y actividades
- Pérdida de independencia



¿Necesita ayuda para manejar una afección?

*FirstCare cuenta con administradores de casos que pueden ayudarlo si tiene problemas para manejar una afección. Si desea la asistencia de un administrador de casos, llame al Departamento de Servicio al Cliente al **1-866-229-4969**. (Las personas con discapacidades auditivas deben llamar al 1-800-562-5259). Del 1.º de octubre al 14 de febrero estamos disponibles de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. todos los días; del 15 de febrero al 30 de septiembre el horario es de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. de lunes a viernes.*

¿Tiene alguna pregunta médica?

*Puede hablar con una enfermera para que lo ayude. Llame a nuestra línea telefónica de asistencia Nurse24™ al **1-855-828-1013**, las 24 horas del día de los siete días de la semana.*

Experimentar pérdidas es una parte normal del proceso de envejecimiento. Y enfrentarse al cambio puede ser muy difícil. Pero es importante que recuerde que su sentido de bienestar depende de la manera en que se enfrenta a estos cambios. La buena noticia es que puede tomar pasos para ayudarse a sí mismo cuando se le presentan retos, además de visitar a su médico y recibir la atención médica necesaria. Siga estas útiles sugerencias para mejorar y conservar su salud y bienestar:

- **Pase tiempo con personas con quienes disfruta.** Esto puede ser hablar con un amigo durante el almuerzo, llamar o visitar a familiares, unirse a un grupo que comparta sus intereses, o inscribirse en excursiones para visitar lugares nuevos.
- **Emprenda un pasatiempo.** Hay muchos entre los cuales escoger, como tejer, hacer álbumes de recortes, cocinar, la jardinería, trabajar con madera o trabajar como voluntario.
- **Conéctese con el mundo que lo rodea.** Esto puede incluir ir a la iglesia o unirse a grupos de apoyo. También puede incluir actividades menos formales como meditar, sentarse en el portal a disfrutar de la naturaleza, pasear a su perro, pescar o visitar parques y museos.
- **Reciba la atención médica que necesite.** Asegúrese de recibir la atención preventiva que su médico le sugiera, y trate apropiadamente cualquier afección crónica que tenga. Si se siente ansioso o deprimido, visite al médico. Hay medicamentos y otros tratamientos que pueden ayudar bastante con la ansiedad o la depresión.
- **Acepte las cosas que puede controlar.** Decida lo que puede hacer, considerando sus limitaciones, y escoja maneras significativas de usar su tiempo y energía. Esto incluye decidir con quién pasa su tiempo y qué hace.
- **Cuídese física y mentalmente.** La mente y el cuerpo están conectados, y ambos son importantes para su bienestar. Lleve una dieta balanceada, haga ejercicio dentro de sus límites, duerma lo suficiente y tómese sus medicamentos. Concéntrese en las cosas por las que se siente agradecido y tenga pensamientos positivos.
- **Hable con alguien en quien pueda confiar.** Puede ser un consejero, o simplemente un buen amigo o familiar. Debe ser alguien que sepa escuchar y que no lo juzgue. Poder confiar en alguien sin preocuparse de que lo juzguen puede ayudarlo a sobreponerse a sus pérdidas. Si oculta sus sentimientos puede experimentar ira, resentimiento y depresión.

En FirstCare Health Plans, nuestra prioridad es ayudarlo a disfrutar una vida más saludable. La próxima vez que comience a sentir que su salud empeora, recuerde estas útiles sugerencias y emprenda medidas para mejorar su salud y volverse a sentir bien otra vez. Pudiera ser simplemente cuestión de cambiar su perspectiva y concentrarse en lo positivo. Y sobre todo, recuerde que Firstcare se interesa en usted!

Si desea más información, visite **FirstCare.com/Advantage**.

Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Si desea información adicional, comuníquese a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al 1-866-229-4969. This information is available in other languages. Please contact our member service number at 1-866-229-4969 for additional information.

FirstCare Advantage (HMO) es un plan médico con contrato con Medicare. La inscripción en FirstCare Advantage (HMO) depende de la renovación del contrato.