

Newsletter for Families

October 2019

How Can Case Management Help You?

page 2

P. 3

Get Ready

Flu and RSV
Season

P. 4

CF Corner

Cystic Fibrosis-
Related Diabetes

P. 4

**Upcoming Dates
of Interest**



How Can Case Management Help You?

A few years ago, a child with a complex illness needed medical equipment and supplies at home. Her family did not know how to get them. She was on the CSHCN waiting list, and her family asked for case management. The CSHCN case manager found a program that was able to help pay for the equipment and other supplies she needed.



Case Management Services

When you get services through the Children with Special Health Care Needs (CSHCN) Services Program, you can also get case management services. If your family is on the CSHCN waiting list, a case manager can help you, too.

Case managers are social workers and nurses who know about health care resources and support services in the area where you live.

The case manager looks for the right services, while respecting your family's cultural beliefs, traditions and values.

A case manager can help you and your family:

- Find a doctor, a dentist, or other health care providers.
- Plan and set up appointments, coordinate care, and learn what to ask at each visit.
- Find agencies and organizations that can offer services.
- Get medical supplies or equipment.
- Plan the transition for teenagers and young adults moving into adult health care and independent living.

How do you ask for a case manager?

This newsletter has the facts you need:

- 1 Go to the Public Health Regions map.** Find the region in which you live. Each region has a Health Service Regional Office.
- 2 Go to the Health Service Regional Offices section.** Find the office and phone number for your region. For example, if you live in Wichita Falls, look for the Health Service Region 7 – Arlington office.
- 3 Call your Health Service Regional Office.** Ask for case management services. The office will tell you about the local office that is closest to you and how case management can help your family. ■

Flu and RSV Season: Get Ready

Viruses cause flu and respiratory syncytial virus (RSV). Coughing and sneezing spread these illnesses quickly during this time of year. The viruses can also spread before people feel sick. These illnesses can cause serious health problems.

Healthy Habits Can Prevent Flu and RSV

To prevent getting sick and spreading the viruses:

- Wash your hands often with soap and water. If you are not near soap and water, use an alcohol-based hand rub.
- Stay home from work, school and other activities when you are sick.
- Stay away from other people, especially infants, if you think you might be sick. Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you sneeze or cough, and then throw the tissue in the trash.
- Clean surfaces and objects (such as door handles, toys and crib rails) with a cleaner that kills bacteria and viruses.
- Avoid sharing cups, forks and spoons.
- Avoid smoking in your home.
- Practice healthy habits every day: Get plenty of sleep, drink fluids and eat nutritious food.

Flu Prevention and Treatment

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) urge most people ages 6 months and older to get the flu vaccine every year to prevent serious illness.

Children younger than 6 months cannot get the flu vaccine, so the CDC urges families and caregivers to get the vaccine each year.

Different types of flu vaccines are available:

- Different flu vaccines are used for different age groups.
- Some vaccines are made without eggs.
- Children might get a 1-dose or a 2-dose vaccine. When the 2-dose vaccine is used, the child must get both doses to prevent the flu.

Before you get the flu vaccine, tell your health care provider and the person who gives the vaccine:

- If you have had a severe reaction to a flu vaccine or anything in the vaccine.
- If you have had Guillain-Barre syndrome.
- If you are feeling sick.

If you have questions about the flu vaccine, ask your health care provider.

Flu Treatment

During the first two days of flu symptoms, antiviral drugs can help reduce fever and help people get better quickly. For some people, this can prevent serious health problems.

To learn more about antiviral drugs, talk to your health care provider.

RSV

RSV can cause serious health problems in children 5 years of age and younger, especially:

- All infants 6 months of age and younger.
- Children born prematurely.
- Children with long-lasting heart, lung, or neuromuscular disorders.
- Children with weakened immune systems.

RSV can still spread after some people no longer have symptoms. Practice the healthy habits listed above to avoid getting and spreading RSV.

Preventing RSV

Palivizumab is a medicine that can prevent severe RSV in some infants and children who are at risk of serious health problems.

If your doctor decides your child needs this medicine, your doctor must ask the CSHCN Services Program for approval before giving it. This is called a prior authorization request.

Palivizumab cannot cure or shorten the illness in people who already have RSV. ■

Cystic Fibrosis-Related Diabetes

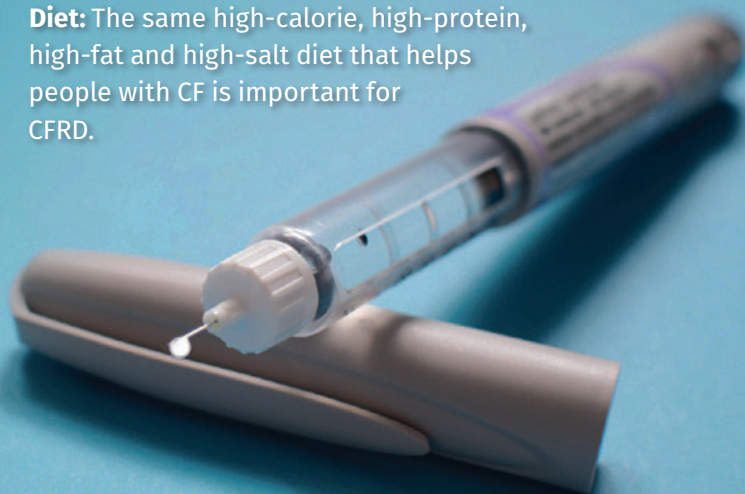
Cystic Fibrosis-Related Diabetes (CFRD) causes some people to feel thirsty, lose weight, or feel tired; they might notice their lungs do not work as well as usual. Others with CFRD do not have any symptoms.

CFRD shares some of the features of type 1 and type 2 diabetes. Often people with CFRD do not make enough insulin. Other people can make insulin, but their bodies do not use it properly; this is called insulin resistance.

The Cystic Fibrosis Foundation has created *Managing Cystic-Fibrosis-Related Diabetes, An Instruction Guide for Patients and Families*. This guide has facts on testing, treatment, how to handle and use insulin, checking and testing blood sugar at home, nutrition and managing CFRD. For a copy, go to cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Cystic-Fibrosis-Related-Diabetes/. ■

Treatment for CFRD includes:

- **Insulin:** It helps people absorb the nutrients in food.
- **Regular activity:** Exercise helps lung function and helps insulin work better.
- **Diet:** The same high-calorie, high-protein, high-fat and high-salt diet that helps people with CF is important for CFRD.



UPCOMING DATES OF INTEREST

OCTOBER

Mental Illness Awareness Week

Mental illness affects many people, their families and their friends. In 1990, the U.S. Congress named the **first week of October** Mental Illness Awareness Week.

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) teaches the public about mental illness. NAMI also helps families affected by mental illness.

Around this week, NAMI holds events to help everyone learn about mental illness. To learn more, go to nami.org.

NOVEMBER

Epilepsy Awareness Month

Epilepsy is a group of brain conditions that cause seizures. Seizures can be traumatic to those who have them. Today, most types of epilepsy can be controlled with medication.

Years ago, fear and myths caused bad feelings toward people who had epilepsy. Now we know more facts about the brain, but bullying and discrimination still happen to people who have epilepsy.

The goal of Epilepsy Awareness Month is to help everyone learn about epilepsy and what to do when someone has a seizure.

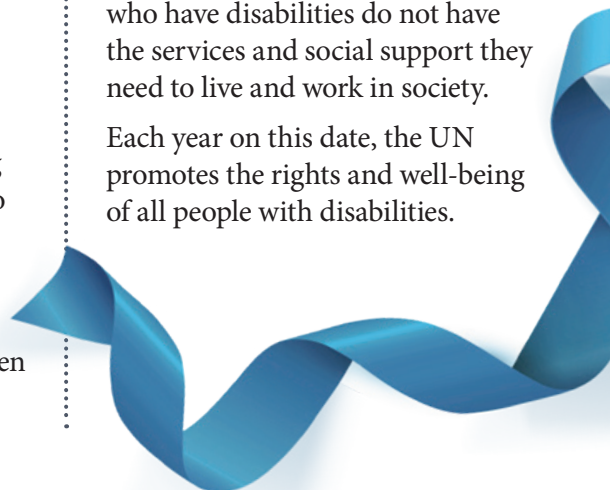
DECEMBER

International Day of Persons with Disabilities

The United Nations (UN) has named **Dec. 3rd** International Day of Persons with Disabilities.

In many parts of the world, people who have disabilities do not have the services and social support they need to live and work in society.

Each year on this date, the UN promotes the rights and well-being of all people with disabilities.



Health Service Regional Offices*

The CSHCN Services Program has offices all over the state of Texas to provide case management services. Case management involves working one on one with a social worker to help you plan, coordinate, and access health care and related services for you and your family.

Call the region where you live to begin working with a case manager in an office near you.

Health Service Region 1 - Lubbock

6302 Iola Ave.

Lubbock, TX 79424-2721

Telephone: 1-806-744-3577

Fax: 1-806-783-6455

Health Service Region 2/3 - Arlington

1301 South Bowen Road, Suite 200

Arlington, TX 76013-2262

Telephone: 1-817-264-4624 or 1-817-264-4627

Fax: 1-817-264-4911

Health Service Region 4/5 North - Tyler

2521 West Front Street

Tyler, TX 75702-7822

Telephone: 1-903-533-5269

Toll-free: 1-877-340-8842

Fax: 1-903-535-7593 or 1-903-595-4706

Health Service Region 6/5 South - Houston

5425 Polk Avenue, Suite J

Houston, TX 77023-1497

Telephone: 1-713-767-3000

or 1-713-767-3111

Fax: 1-713-767-3223 or 1-713-767-3125

Oficinas regionales de servicios médicos*

El programa cuenta con oficinas en todo el estado de Texas para proporcionar servicios de administración de casos. En colaboración con un trabajador social, este servicio es útil para planificar y coordinar el cuidado de la salud y los servicios de apoyo a la familia.

Marque el número de la región que le corresponde para comenzar a utilizar este servicio en la oficina más cercana.

Health Service Region 7 - Temple

2408 South 37th Street

Temple, TX 76504-7168

Telephone: 1-254-771-6791

Toll-free: 1-800-789-2865

Fax: 1-254-778-5490

Health Service Region 8 - San Antonio

7430 Louis Pasteur Drive

San Antonio, TX 78229-4507

Telephone: 1-210-949-2000, 1-210-949-2142,
or 1-210-949-2044

Fax: 1-210-949-2047

Health Service Region 9/10 - El Paso

401 East Franklin, Suite 210

El Paso, TX 79901-1206

Telephone: 1-915-834-7675

Fax: 1-915-834-7808

Health Service Region 11 - Harlingen

601 West Sesame Drive

Harlingen, TX 78550-4040

Telephone: 1-956-423-0130

Fax: 1-956-444-3293

★ See the Texas Health Service Regional Map on page 11
Vea el mapa de las regiones de Texas en la página 11.

Address Change Form | *Formulario de cambio de domicilio*

If you have moved, please complete this form and attach a copy of the required documentation to update our records. Please print.

Si se mudó, llene y mande este formulario con una copia del documento requerido para que actualicemos nuestros registros. Escriba en letra de molde.

CSHCN Client's Name/Nombre del cliente de CSHCN:		CSHCN Case No./Núm. de caso de CSHCN:	
Parent's/Guardian's Name/Nombre del padre, la madre o el tutor:		Telephone No./Núm. de teléfono:	
Street Address/Domicilio:		Apartment No./Núm. de apartamento:	
City/Ciudad:	State/Estado:	ZIP Code/Código postal:	
Parent's/Guardian's Signature/Firma del padre, la madre o el tutor:			

Required documentation attached (a copy of one of the following forms of proof of residence is required). **Please check the documentation you will send with this form:**

*Documento requerido adjunto (requerimos una copia de uno de los siguientes comprobantes de residencia). **Marque abajo el documento que mandará con este formulario:***

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Current utility bill (electricity, water, telephone) | <input type="checkbox"/> <i>Factura actual de servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current lease agreement (with landlord's name, address, and telephone number) | <input type="checkbox"/> <i>Acuerdo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current mortgage bill or payment | <input type="checkbox"/> <i>Factura o pago actual de hipoteca</i> |
| <input type="checkbox"/> Current rent receipt (with landlord's name, address, and telephone number) | <input type="checkbox"/> <i>Recibo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas Driver's License | <input type="checkbox"/> <i>Licencia actual de conducir de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas Motor Vehicle Registration Current Texas Voter Registration | <input type="checkbox"/> <i>Registro actual de automóvil de Texas Registro actual de votante de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current school records showing attendance in a Texas school | <input type="checkbox"/> <i>Registros escolares actuales que muestren la asistencia a una escuela de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas medical care identification (Medicaid ID) | <input type="checkbox"/> <i>Identificación actual de atención médica (identificación de Medicaid) de Texas</i> |

Mail to/Enviélos por correo postal a:
CSHCN Services Program MC 1938
P.O. Box 149347
Austin TX 78714-9347
1-800-252-8023

Boletín para Familias

Octubre 2019

¿Cómo puede
ayudarlo la
administración
de casos?

page 8

P. 9

Prepararse

La temporada de
la gripe y VRS

P. 10

Rincón FQ

Diabetes relacionada
a la fibrosis quística

P. 10

Fechas de interés



¿Cómo puede ayudarlo la administración de casos?

Hace varios años, una niña con una enfermedad compleja necesitaba equipos y artículos médicos para su casa. Su familia no sabía cómo obtenerlos. Estaba en la lista de espera de CSHCN, y su familia solicitó servicios de administración de casos. El administrador de casos de CSHCN encontró un programa que pudo ayudar a pagar los equipos y otros artículos que ella necesitaba.



Servicios de administración de casos

Cuando recibe servicios del Programa de Servicios para Niños con Necesidades Médicas Especiales (CSHCN), también puede obtener servicios de administración de casos. Si su familia está en la lista de espera de CSHCN, también puede recibir ayuda de un administrador de casos.

Los administradores de casos son trabajadores sociales o enfermeras que conocen los recursos de atención médica y los servicios de apoyo que se ofrecen cerca de usted. Los administradores de casos buscan los servicios más adecuados, respetando las creencias culturales, las tradiciones y los valores de su familia.

Los administradores de casos pueden ayudarlo a usted y a su familia a lograr lo siguiente:

- Buscar un médico, un dentista u otros proveedores de atención médica.
- Planificar y programar citas, coordinar la atención médica y saber lo que debe preguntar en cada visita.
- Buscar agencias y organizaciones que puedan ofrecerle servicios.
- Obtener artículos y equipos médicos.
- Planificar la transición de los adolescentes y adultos jóvenes hacia la etapa de atención médica para adultos y la vida independiente.

¿Cómo solicitar un administrador de casos?

Este boletín le ofrece la información:

- 1 Vaya al mapa de las Regiones de salud pública.** Busque la región en la que vive. Cada región tiene su propia oficina regional de servicios médicos.
- 2 Vaya a la sección de Oficinas regionales de servicios médicos.** Busque la oficina y el número de teléfono de su región. Por ejemplo, si vive en Wichita Falls, busque la oficina de la Región 7 de Servicios Médicos, localizada en Arlington.
- 3 Llame a la oficina regional de servicios médicos de su área.** Pida que le comuniquen con los servicios de administración de casos. El representante le indicará cuál es la oficina local más cercana y cómo la administración de casos puede ayudar a su familia. ■

La temporada de la gripe y el VRS: es hora de prepararse

Los virus que causan la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS) se propagan rápidamente en esta época del año por medio de la tos y los estornudos. Los virus también pueden propagarse antes de que una persona se sienta enferma. Estas enfermedades pueden causar graves problemas médicos.

Los hábitos saludables pueden prevenir la gripe y el VRS

Para evitar enfermarse y propagar los virus:

- Lávese las manos con agua y jabón. Si no está cerca de un lugar con agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si está enfermo, quédese en casa en vez de ir al trabajo, a la escuela o a otras actividades.
- Manténgase alejado de otras personas, especialmente de los bebés, si sospecha que podría estar enfermo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando estornude o tosa, y luego tírelo a la basura.
- Limpie las superficies y los objetos (como las manijas de las puertas, los juguetes y los barandales de la cuna) con un limpiador que elimine las bacterias y los virus.
- Evite compartir vasos, tenedores y cucharas.
- Evite fumar en la casa.
- Incorpore los hábitos saludables a su rutina diaria: dormir lo suficiente, beber líquidos y comer alimentos nutritivos.

Prevención y tratamiento de la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que la mayoría de las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe cada año para prevenir enfermedades graves.

Los niños menores de 6 meses de edad no pueden vacunarse contra la gripe, por lo que los CDC recomiendan que sus familias y cuidadores se vacunen una vez al año.

Existen diferentes tipos de vacunas contra la gripe:

- Se utilizan diferentes vacunas contra la gripe para personas de distintas edades.
- Algunas vacunas se fabrican sin usar huevos.
- El niño puede recibir la vacuna en 1 ó 2 dosis. Si la vacuna es de 2 dosis, el niño debe recibir las dos para prevenir la gripe.

Antes de recibir una vacuna contra la gripe, dígasles a su proveedor de atención médica y a la persona que le administra la vacuna:

- Si alguna vez ha tenido una reacción fuerte a la vacuna contra la gripe o algún ingrediente de la vacuna.
- Si alguna vez ha tenido el síndrome de Guillain-Barré.
- Si se siente enfermo.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe, consulte a su proveedor de atención médica.

Tratamiento contra la gripe

Durante los primeros dos días de síntomas de la gripe, los medicamentos antivirales pueden ayudar a reducir la fiebre y ayudar a que las personas se mejoren rápidamente. Para ciertas personas, esto podría evitar graves problemas médicos.

Para obtener más información sobre los medicamentos antivirales, consulte a su proveedor de atención médica.

VRS

El VRS puede causar graves problemas médicos a los niños de hasta 5 años de edad, en particular a:

- Los bebés de hasta 6 meses de edad.
- Los niños prematuros.
- Los niños con trastornos cardíacos, pulmonares o neuromusculares de larga duración.
- Los niños con el sistema inmunitario debilitado.

El VRS puede propagarse en algunos casos incluso después de desaparecer los síntomas. Incorpore a su rutina diaria los hábitos saludables mencionados anteriormente para evitar contraer y propagar el VRS.

Prevención del VRS

El palivizumab es un medicamento que puede prevenir casos graves de VRS en algunos bebés y niños que corren riesgo de sufrir problemas médicos graves.

Si su médico decide que su hijo necesita este medicamento, debe obtener la aprobación del Programa de Servicios CSHCN antes de darle el medicamento. Esto se llama solicitud de autorización previa.

El palivizumab no puede curar ni acortar la enfermedad a las personas que ya padecen el VRS. ■

Diabetes relacionada a la fibrosis quística

La diabetes relacionada con la fibrosis quística (CFRD) hace que algunas personas tengan sed, pierdan peso o se sientan cansadas; podrían notar que sus pulmones no funcionan tan bien como de costumbre. Hay otras personas que padecen CFRD sin tener ningún síntoma.

La CFRD comparte ciertas características con la diabetes de tipo 1 y tipo 2. Muchas veces, las personas que padecen CFRD no producen suficiente insulina. Hay otras personas que pueden producir insulina, pero su cuerpo no la usa adecuadamente; esto se llama resistencia a la insulina.

La Fundación de la Fibrosis Quística ha publicado el folleto El manejo de la diabetes relacionada con la fibrosis quística: una guía instructiva para los pacientes y sus familias. Esta guía contiene datos sobre las pruebas, el tratamiento, el manejo y uso de la insulina, el control y evaluación en el hogar del nivel de azúcar en la sangre, la nutrición y el manejo de la CFRD. Para obtener una copia, visite cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Cystic-Fibrosis-Related-Diabetes/. ■

El tratamiento para la CFRD incluye:

- **Insulina:** ayuda a las personas a absorber los nutrientes de los alimentos.
- **Actividad frecuente:** el ejercicio promueve la función pulmonar y ayuda a que la insulina funcione mejor.
- **Dieta:** las personas con CFRD deben consumir la misma dieta rica en calorías, proteínas, grasas y sal que ayuda a las personas con fibrosis quística.



FECHAS DE INTERÉS

OCTUBRE

Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales

Las enfermedades mentales afectan a muchas personas, así como a sus familiares y amigos. En 1990, el Congreso de los Estados Unidos designó la primera semana de octubre como la Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales.

La Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (NAMI) educa al público sobre las enfermedades mentales. La NAMI también ayuda a familias afectadas por las enfermedades mentales. Durante esta semana, la NAMI organiza eventos con el fin de que todos se informen sobre las enfermedades mentales.

Para obtener más información, visite nami.org.

NOVIEMBRE

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Epilepsia

La epilepsia es un grupo de afecciones cerebrales que causan convulsiones. Las convulsiones pueden ser traumáticas para quienes las padecen. Hoy en día, la mayoría de los tipos de epilepsia se pueden controlar con medicamentos.

En el pasado, el miedo y las ideas falsas provocaron prejuicios contra las personas que padecían epilepsia. Ahora tenemos más información sobre el cerebro, pero las personas con epilepsia siguen siendo blancos de acoso y discriminación.

El objetivo del Mes de Concientización sobre la Epilepsia es ayudar a que todo el mundo se informe sobre la epilepsia y sepa qué hacer cuando a alguien le da una convulsión.

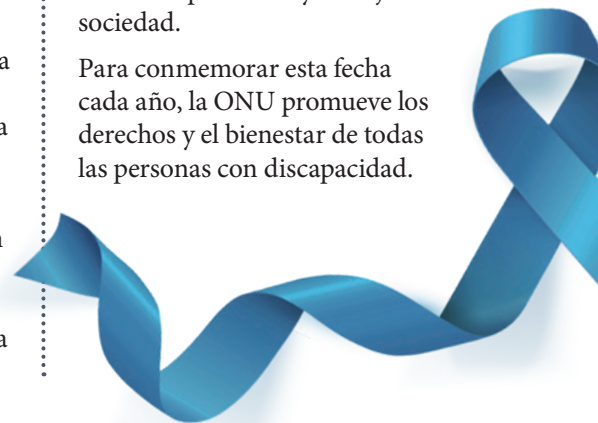
DICIEMBRE

Día Internacional de las Personas con Discapacidad

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha designado el **3 de diciembre** como el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

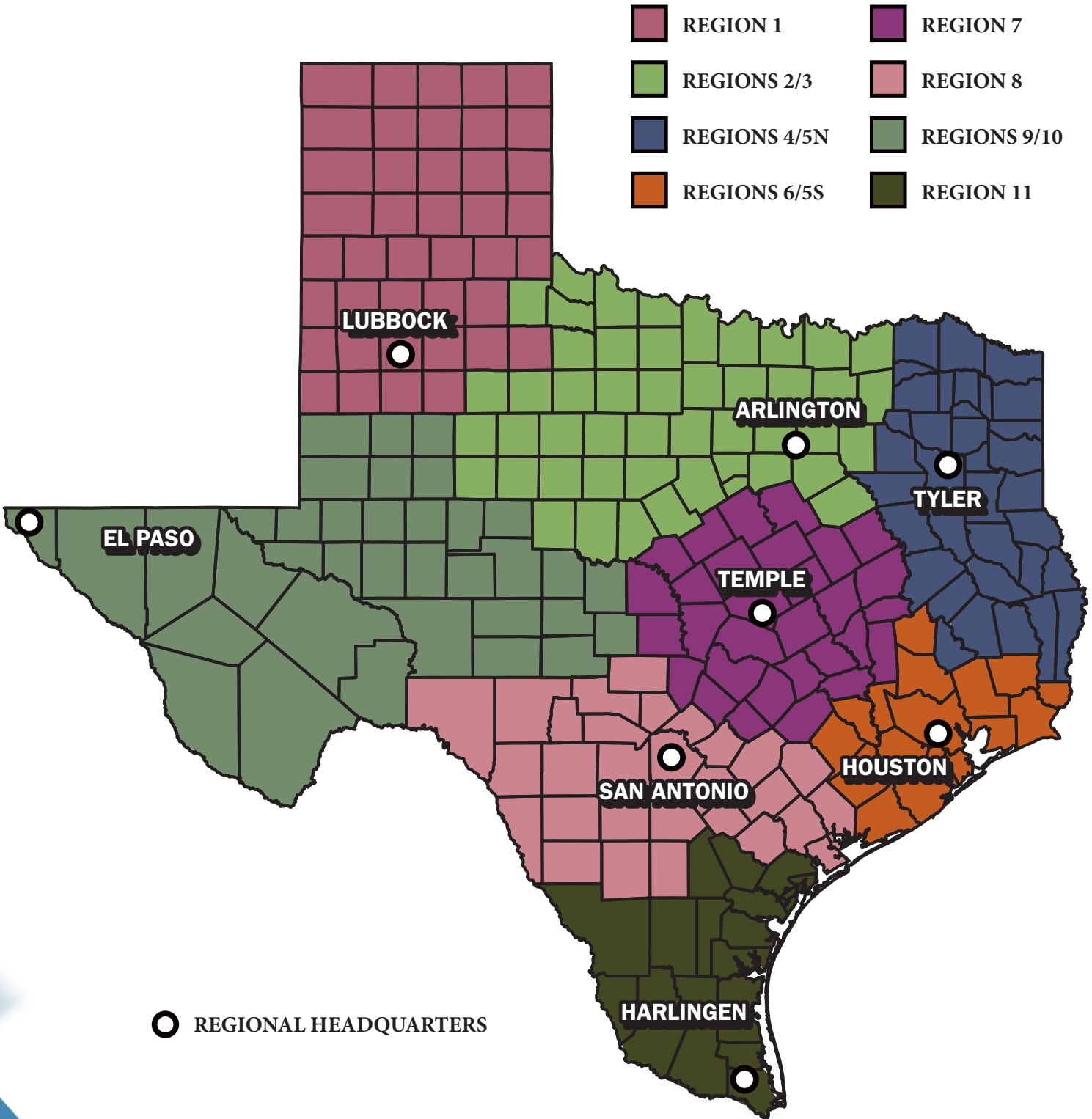
En muchos lugares del mundo, las personas con discapacidad no cuentan con los servicios y el apoyo social que necesitan para vivir y trabajar en la sociedad.

Para conmemorar esta fecha cada año, la ONU promueve los derechos y el bienestar de todas las personas con discapacidad.



Public Health Regions

www.dshs.texas.gov/regions





TEXAS

Health and Human Services

Children with Special Health
Care Needs Services

CSHCN Services Program
MC 1938
P.O. Box 149347
Austin, TX 78714-9347

Phone: 512-776-7150 or
800-252-8023 (toll-free)
Fax: 512-776-7162

A close-up photograph of a baby with dark hair, wearing large, tortoiseshell-rimmed glasses. The baby is looking slightly to the right of the camera with a curious expression. The baby's hands are raised near their face. The background is a solid teal color.

Newsletter for Families Boletín para Familias

October 2019

Octubre 2019