



TEAMSTERS MISCELLANEOUS

SECURITY TRUST FUND

A Special Publication Addressing Member Health Benefits

Fall 2004

Premium Costs Rise Again

Taking Charge of Your Medical Care:

OBTAINING AND
UNDERSTANDING YOUR
MEDICAL RECORDS **6**

USING YOUR
COMPUTER AS A
MEDICAL AID **8**

MAKING
HEALTHY LIFESTYLE
CHANGES **10**



A Message from the Trustees

Every year at this time the health providers — health maintenance organizations and insurance companies — come to the Trust Fund with their renewal rates for next year. New rates always seem to involve increases. This year followed the pattern of the last four years — with a double-digit jump in the premium cost. Premium increases rose from 10 percent in some cases to an alarming 57 percent for retiree benefits.

A 10 percent increase is significant: on an average \$500 per month premium it means an additional \$50 a month, or \$600 a year.

The usual reasons are becoming well-known to anyone who reads or watches TV. State-of-the-art technology, which provides the highest quality medical care, comes with a price tag. Prescription drugs bring the manufacturers very healthy profits that increase each year. Our aging population now requires significantly more health care. Uninsured Americans are treated when they require it, but their health care costs ultimately turn into rate increases for people who have insurance. Now we have another reason — rising hospital costs. The Wall Street Journal recently reported that the average cost of a hospital stay has jumped 17 percent, to \$10,600 a day.

Such news has an impact on all of us. Deductibles and co-payments are being reexamined and any premium sharing that is part of a labor contract will be enacted.

Your union and management Trustees are determined to preserve your benefits. We are proud that you are not in danger of joining the 44 million Americans with no coverage, 6.8 million Californians who do not have health insurance, or the 6,000 families each month who lose their benefits. We want to work with you to preserve and protect your medical benefits.

We cannot do it alone. You and your family must take a keen interest in your plan and learn to use it responsibly.

The days of walking into your doctor's office, dropping your ID card on the receptionist's desk, and thinking you are relieved of financial responsibility are over. Americans are learning that with increased co-payments, deductibles, and premium sharing, they now pay a significant part of their medical bill.

The message is clear. Americans must learn to become better medical consumers. They must read their benefit books, understand their plan, use their networks, take an interest in their treatment, and examine their bills.

This publication is designed to assist you and your family. Among the subjects the editors have chosen, obtaining your medical records is the initial step in taking charge of your medical care. There is another important story on using your computer as a medical aid.

We want to assist you in getting the high quality of medical care you deserve.

Los Angeles Times

Sept. 10, 2004

Health Insurance Costs Jump 11.2%

Premium hike

Annual percentage increases

- Health insurance premiums
- Overall inflation
- Worker earnings



Source: Kaiser Family Foundation
Los Angeles Times
September 10, 2004

Families pay \$1,000 more than in 2000. 'This system is broken,' one company official says.

By DEBORAH VRANA
Times Staff Writer

The cost of providing health insurance for American workers has climbed an average of 11.2% this year — five times as fast as wages — according to a survey released Thursday.

It now costs an average of \$9,950 to insure an employee and three family members — about the yearly pay of a full-time minimum-wage worker, according to the survey by the Kaiser Family Foundation and the Health Research and Educational Trust. Of that, \$2,661 is paid by the employee, the rest by the company.

The jump marked the fourth straight year of double-digit percentage increases.

"There is a great sense that there is just no answer to this problem," said Drew Altman, chief executive of the Kaiser Family Foundation, a nonprofit research organization based in Menlo Park, Calif., that specializes in healthcare issues. "Just for premium contributions alone, families are paying \$1,000 more this year for their health coverage than they paid in 2000."

[See Health, Page A23]

Un Mensaje de los Fideicomisarios

Cada año alrededor de esta época los proveedores de salud – las organizaciones de mantenimiento de la salud y las compañías de seguros- vienen al fondo de fideicomiso con sus tasas para renovación para el próximo año. Nuevas tasas siempre parecen involucrar aumentos. Este año siguió el formato de los últimos cuatro años - con un salto de dígitos dobles en los valores de las cuotas. Las cuotas aumentaron desde un 10 por ciento en algunos casos hasta un alarmante 57 por ciento en los beneficios para los jubilados o retirados.

Un aumento de un 10 por ciento es significativo: en un promedio de \$500 al mes significa unos \$50 adicional al mes o unos \$600 al año.

Las razones de costumbre se están volviendo muy bien conocidas a cualquiera que lea o vea televisión. Lo último en tecnología, lo cual provee el cuidado médico de la más alta calidad, viene con una etiqueta de precio. Las drogas de prescripción le trae a los fabricantes unas ganancias bastante saludables que van en aumento cada año. Nuestra población que está envejeciendo requiere ahora un mayor cuidado de salud. Los norteamericanos no asegurados son tratados cuando lo requieren, pero los costos de sus cuidados de salud ultimadamente se convierten en aumentos de tasas para la gente que tiene seguro. Ahora tenemos otra razón – los altos costos de los hospitales. El “Wall Street Journal” reportó recientemente que el costo promedio de una estadía en un hospital ha dado un salto de un 17 por ciento, llegando a \$10,600 por día.

Dichas noticias tienen un impacto en todos nosotros. Los deducibles o nuestras porciones de pagos están siendo reexaminadas y cualquier cuota que es compartida la cual es parte de un contrato laboral será promulgada.

Su unión y fideicomisarios administrativos están determinados a preservar sus beneficios. Estamos orgullosos que ustedes no están en peligro a unirse a los 44 millones de norteamericanos que no tienen cobertura, o a los 6.8 millones de Californianos que no tienen seguro de salud, o a las 6,000 familias que cada mes pierden sus beneficios. Queremos trabajar con usted para preservar y proteger sus beneficios médicos.

No lo podemos hacer solos. Usted y su familia deben tomar interés en su plan y aprender a usarlo de manera responsable.

Se acabaron los días en que usted entraba al consultorio de su médico y dejaban su tarjeta de identificación del seguro y pensaban que quedaban liberados de sus responsabilidades financieras. Los norteamericanos están aprendiendo que con aumentos en sus porciones de pagos, o deducibles y con el compartir las cuotas, ellos ahora pagan una porción significativa de sus cuentas médicas.

El mensaje está muy claro. Los norteamericanos deben aprender a ser mejores consumidores en cuestiones médicas. Deben leer sus libros de beneficios, entender sus planes, usar sus redes médicas, tomar interés en sus tratamientos y examinar sus cuentas.

Esta publicación está diseñada para asistir a usted y a su familia. Entre los temas que los editores han escogido, el primer paso es el de obtener su historial médico. Hay otra historia muy importante al usar su computadora como una ayuda médica.

Nosotros queremos asistirlos a conseguir una alta calidad de cuidado médico que ustedes se merecen.



Emergency Rooms Are For Emergencies Only

SUGGESTION: USE YOUR HOTLINE FIRST

Going to the emergency room for non-emergency situations can be very expensive — both for the insurance plan and out-of-pocket money you have to pay.

In possible non-emergency situations, like when a small child is sick, choosing an emergency room for care can be a very costly substitute for going to your own doctor.

Primary care physicians often have 24-hour help-lines so you can get advice on your particular problem. That may save a trip to the ER. Remember, you can save significant out-of-pocket expenses by first contacting your own doctor or Health Maintenance Plan for advice. Health Net, Kaiser Permanente and PacificCare have 24-hour support lines for participants to talk to a health professional about their health concerns. First Health, which provides the PPO network for indemnity (non-HMO) patients, has a 24/7 toll-free phone number with nurse case managers on duty.

(Please see Page 12 for hotline phone numbers and health plan websites.)



Emergency room services are extremely expensive and they drive up plan costs. For example, a typical emergency room visit can easily cost \$300 or more. No matter what co-payment you may have to make on this — it varies by plan — it is still a heavy expense. A call to your doctor's office could save you significant out-of-pocket costs.

If you or a covered dependent has a true medical emergency, seek immediate treatment at the nearest medical facility as quickly as possible. It is important that hospital

emergency rooms are used **ONLY** for emergencies.

All HMO's have strict emergency guidelines. Please read your benefit booklet carefully if you are covered under an HMO option.



Notice to Retirees

Recently, the Retirees were notified of the Retiree copayment and HMO plan changes effective October 1, 2004. These changes were required due to the increase in utilization costs in addition to the HMO provider premium rate increases.

Some of our Medicare eligible retirees have considered dropping their retiree benefits due to the increases in their retiree copayment and purchasing their Senior Plan (Medicare eligible) coverage directly with the HMO to avoid having to pay their copayment to the Fund. Retirees considering this should evaluate this option carefully. Because direct pay HMO benefits may differ and although direct pay HMO costs may be lower now, there is no guarantee that the costs or the same benefits will be provided

by the direct pay HMO in the future. **Please be advised that once you terminate your retiree benefits or the benefits of your spouse under the Teamsters Miscellaneous Security Trust Fund you cannot reinstate those benefits at a later date because the Fund's benefits and costs are now less than the HMO's direct pay Senior Plan benefits.**

If you did not receive the Fund's notice to the retirees please contact the Fund's Administrative office at 877-350-4792, extension 655.





Las Salas de Emergencia son Para Emergencias Solamente

SUGERENCIA:

USE PRIMERO SU LÍNEA DE CONSULTAS DE URGENCIA

El ir a la sala de emergencia para situaciones que no son de emergencia puede ser bastante costoso – tanto para el plan de seguro y dinero que sale de sus bolsillos que ustedes tienen que pagar.

En posibles situaciones que no son de emergencia tal como cuando un niño pequeño está enfermo, el escoger ir a una sala de emergencias para sus cuidados puede ser un sustituto muy caro de su propio doctor.

Los médicos de cuidados primarios tienen líneas telefónicas de consultas de urgencias las 24 horas del día para que ustedes puedan recibir consejo sobre su problema particular. Eso le puede ahorrar un viaje a la sala de emergencias (ER). Recuerden, ustedes pueden ahorrar significativamente gastos de bolsillo haciendo contacto primero con su propio médico o Plan de Mantenimiento de Salud solicitando consejos. Los seguros Health Net, Kaiser Permanente y Pacific Care tienen líneas telefónicas de apoyo para que los participantes puedan hablar con un profesional de la salud acerca de inquietudes de salud. First Health, el cual provee una red de PPO para pacientes indemnity (no HMO), tiene un número de teléfono 24/7 sin cobro para ustedes con enfermeras administrativas de turno.

(Por favor vea la página 12 donde aparecen los números de teléfonos calientes y los sitios virtuales para los planes de salud.)

Las salas de emergencias son extremadamente caras y hacen subir el costo del plan. Por ejemplo: una visita a una sala de emergencia fácilmente puede costar \$300 o más. Sin importar el valor de su co-pago que ustedes deben efectuar sobre esto – varía de plan a plan – aún así es un gasto pesado. Una llamada telefónica al consultorio de su médico podría ahorrarle apreciablemente los gastos de bolsillo.

Si usted o uno de sus dependientes cubiertos por su plan tiene una verdadera emergencia médica, busque tratamiento inmediato en la facilidad médica más cercana lo más rápido posible. Es importante que las salas de emergencia del hospital se usen SOLAMENTE para emergencias.

Todo HMO tiene unas guías estrictas. Por favor lea su folleto de beneficios cuidadosamente si usted está cubierto bajo una opción HMO.



Aviso a los Retirados

Recientemente, se le notificó a los Jubilados o Retirados sobre los cambios en el Co-Pago y en el Plan HMO que se hizo vigente el 1 de Octubre del 2004. Se requirieron estos cambios debido a los aumentos de los costos de la utilización además de los aumentos a las cuotas de los proveedores del HMO.

Algunos de nuestros Jubilados o Retirados elegibles al Medicare han considerado dejar sus beneficios de Jubilados o Retirados debido al aumento en el co-pago como Jubilado o Retirado y han comprado su Plan Senior (Elegible para los de Medicare) directamente con el HMO para evitar tener que pagar su co-pago al Fondo. Los Jubilados o Retirados considerando hacer esto deben evaluar esta opción de manera cuidadosa. Debido a que pagos directos de beneficios de HMO podrían diferir y aún cuando los costos de pago directo de HMO pueden por ahora ser más bajos, no hay garantía que

los costos de los mismos beneficios con pagos directos sean provistos por el HMO en el futuro. **Por favor queden enterados que una vez que ustedes den por terminados sus beneficios de Jubilados o los beneficios de su cónyuge bajo el Fondo de Fideicomiso de Seguridad Misceláneo de los Teamsters (Teamsters Miscellaneous Security Trust Fund) ustedes no podrán volver a restablecer esos beneficios en una fecha posterior porque los beneficios del Fondo y sus costos son menores que los beneficios del “Senior Plan” que los del Pago Directo del HMO.**

Por favor queden enterados que una vez que ustedes den por terminados sus beneficios de Jubilados o los beneficios de su cónyuge bajo el Fondo de Fideicomiso de Seguridad Misceláneo de los Teamsters (Teamsters Miscellaneous Security Trust Fund) ustedes no podrán volver a restablecer esos beneficios en una fecha posterior porque los beneficios del Fondo y sus costos son menores que los beneficios del “Senior Plan” que los del Pago Directo del HMO.

Si usted no recibió esta notificación del Fondo para los Jubilados o retirados, por favor contacte la Oficina Administrativa del Fondo al 877-350-4792, extensión 655.



Obtaining and Understanding Your Medical Records

“Ethically and legally, you are entitled to the information in your records.” –American College of Physicians’ Code of Ethics

An important step in taking charge of your own medical care is obtaining a summary of your medical records. It could be helpful to have your immunization record, and you may want a precise list of the medications that have been prescribed for you.

The days when all of your medical history was contained in one folder at the doctor’s office are gone. Today most people have a family doctor and may also see specialists on a regular basis. Unfortunately, at this time there is not a universal system for sharing medical information. Doctors only know what you have told them.

Ensure Your Records are Correct

Although we expect physicians to mark down our records exactly, a recent study by the Medical Information Bureau found that some 600,000 of their files contain incorrect information about patients. Since insurance companies and potential employers may look at these files, it is extremely important that they are correct.

Your Records Could Be Destroyed or Lost

Records can lawfully be destroyed in as little as seven years by the doctor or office that owns them. Imagine if the records of a surgery you had ten years ago were suddenly destroyed. How would that affect a doctor’s ability to operate on you in the future? Unless you have your own copy, the information needed may not be there.

Ask Your Doctor

The most reliable way is to ask your doctor’s office staff for a copy of your current medical file. Ask your doctor

what his or her procedure is for obtaining a copy of your record. Doctors may have a request form you must sign, or a fee you must pay.

Contact Specialists and Facilities Directly

In the event that your family doctor does not have consultation reports from your specialists, contact the specialists directly. If you see a specialist regularly, make a habit of getting your results when you go. If your regular physician does not have hospital discharge summaries, you can contact the Medical Records department at your hospital and request the information. For laboratory results or x-ray reports, you can contact the specific facility directly. Also, get records from complementary care clinicians such as optometrists, dentists, acupuncturists and chiropractors.

Finding or Replacing Missing Records

Work in reverse chronological order, tracking down your current records first. If there are records still missing, they can be partially replaced by making a list of any illnesses, surgeries, hospitalizations, or conditions. Date your entries chronologically, giving approximate dates if necessary. Your medical history should

Sample Letter for Requesting Medical Records:

Jane Doe
123 Main Street
Hometown, USA 45678

November 14, 2005

Elaine Smith, MD
910 Any Avenue, Suite 11
Hometown, USA 45678



Dear Dr. Smith,

I’ve decided to take responsibility for collecting and keeping copies of my medical records. That way, I’ll be in a position to keep track of my own health information and furnish pertinent data to everyone involved in my care.

Thank you for helping me participate in my own care by sending me copies of (list whatever the doctor or facility probably has, such as laboratory tests, EKG and other heart tests, specialist consultation reports, hospital discharge summaries and operative reports).

Enclosed is a stamped, self-addressed envelope along with my check to cover the expense of copying my records (enclose a small fee if you have a lot of records and decide to send this letter rather than give it to the doctor during your next office visit).

Sincerely,

Jane Doe
Date of Birth: March 10, 1946

©2003 Savard Systems, LLC. All rights reserved. Info: www.DrSavard.com

include any history of allergies, smoking, drug abuse, or any adverse reactions to medications. Finally, list any medications with the dates, dosage, and directions. Go back as far as you can remember.

Points to Remember Regarding Medical Records

1. You only need typed reports and summaries. Handwritten notes are not necessary to obtain.
2. Be sure to give your date of birth in all correspondence about your medical records. This information is used to locate your files.
3. Plan on spending between \$10-25 to cover the cost of copying your records.
4. Keep a log of records that you have or have requested.

Obteniendo y Entendiendo Sus Propios Historiales Médicos

“Éticamente y legalmente usted tiene derecho a la información que hay en su historial.”

– Colegio Americano de Médicos - Código de Ética.

Un paso importante al asumir el mando de su propio cuidado médico es el obtener un resumen de su historial médico. Sería de ayuda tener información acerca de sus vacunas de inmunización y tal vez usted quiera una lista detallada de los remedios que le han sido recetados a usted.

Se acabaron aquellos días cuando todo su historial médico estaba contenido en una carpeta en el consultorio de su médico. Hoy en día la mayoría de las personas tienen un médico de la familia y podrán ir donde un especialista regularmente. Desgraciadamente, en este momento no hay un sistema universal para compartir información médica. Los doctores solo saben lo que ustedes les han dicho.

Asegúrese que sus Historiales estén Correctos

Aunque esperamos que los médicos anoten correctamente en nuestros historiales, un estudio recientemente efectuado por la Oficina de Información Médica encontró que unos 600,000 de sus historiales contenían información incorrecta acerca de los pacientes. Como las compañías de seguro y patrones en potencia podrían mirar estos historiales, es de extrema importancia que estos sean correctos.

Sus Historiales Pueden Perderse o ser Destruídos

Los historiales legalmente pueden ser destruidos en tan poco tiempo como siete años por el doctor o la oficina dueños de los mismos.

Imagines si el historial de una cirugía que tuvo hace diez años de pronto sea destruida. Cómo afectaría eso la habilidad de un médico para poder operarlo en un futuro? A no ser que usted tenga su propia copia, la información necesaria tal vez no esté ahí.

Pregúntele as su Doctor

La manera más eficaz es solicitando al personal del consultorio de su doctor una copia de su archivo o historial médico actual. Pregunte a su médico cual es el procedimiento que tiene para poder obtener una copia de su historial. Los doctores tal vez tengan un formato que ustedes deben firmar o cierta suma de dinero que ustedes deben pagar.

Haga Contacto Directamente con los Especialistas y Facilidades

En caso que el médico de la familia no tenga copias de los informes de los especialistas, haga contacto directamente con los especialistas. Si usted visita a un especialista de manera regular, convierta en hábito solicitar los resultados cuando usted vaya. Si su médico regular no tiene los sumarios cuando lo dan de alta en un hospital, usted puede contactar al Departamento de Historiales del Hospital y solicitar

esta información. Para resultados de laboratorio o de Rayos-X usted puede contactar a los mismos directamente. También solicite historiales de los optómetras, dentistas, acupunturitas y quiroprácticos.

Encontrando o Reemplazando Historiales Perdidos

Trabaje en orden cronológico inverso, primero encontrando sus historiales actuales. Si hay historiales que aún hacen falta, estos pueden ser reemplazados parcialmente haciendo una lista de cualquier enfermedad, cirugía, hospitalización o condiciones. Ponga fecha a sus anotaciones dando fechas aproximadas si es necesario. Su historial médico debe incluir alergias, si fuma, abuso de drogas o de cualquier reacción adversa a cualquier medicamento. Finalmente haga una lista de los medicamentos con fechas, dosis y direcciones. Anote hasta lo más antiguo que pueda recordar.

Punto de Recordar Acerca de los Historiales Médicos

1. Usted solo necesita informes escritos a maquina y sumarios. Anotaciones hechas a mano no son necesarias de obtener.
2. Asegure de dar su fecha de nacimiento en toda correspondencia acerca de su historial médico. Esta información se usa para localizar sus historiales.
3. Planee en gastarse alrededor de unos \$10-\$25 para cubrir el costo de copiar su historial.
4. Mantenga una lista de los historiales que usted ya tiene o de los que ha solicitado.

Using Your Computer

ONLINE IS THE QUICKEST AND EASIEST WAY TO ADDRESS ALL OF YOUR HEALTHCARE CONCERNS.



Of the many ways to get information on your medical plan, websites are quickly becoming the most efficient and informative. Rather than wait for business hours and an operator to assist you over the phone, you can immediately find the answers to your questions 24 hours a day/seven days a week. The internet is available free of charge at any public library and will give you access to websites for the union, the plan, and the plan administrator. Below you will find a summary of the information available online.

Teamsters Miscellaneous Security Trust Fund Website www.tmstf.com

By clicking on *Basic Eligibility Rules* you will have access to the following information:

Eligibility and Enrollment Rules - a summary of the plan rules, Explanation of COBRA and how to proceed if you qualify,

Definition of important terms, and

Appeals procedure and how to enforce your rights.

The *Life Events* button covers most possible scenarios that might change your status with your plan — New Employment, Termination, Change in Marital Status or Custody — and should be consulted whenever your home or work status changes.

If you need to download any documents such as the COBRA Election Form or the Retiree Data Form, simply click on *Forms*. Several of these forms are available in both English

and Spanish. Further down the list the *FAQ (Frequently Asked Questions)* button will address some of your most common concerns and would be a good place to start if you are confused by your plan. If you have any questions that you cannot answer by using the website, you should click on the next button, *Contacts*. There you will find the numbers/extensions of the department you are looking for.

To find out about any news that affects your plan and coverage, you should click on the *Trust Fund News* button. Here you will find press releases and newsletters to keep you well informed. If you are having trouble finding specific information, the *Search Page* will allow you to type in a keyword (such as “dependent” or “subscribing employer”) in order to locate it on the website. And finally, any comments or suggestions on the website or your plan can be submitted by clicking on *Feedback*. They will be reviewed by the Fund’s Administrative office.

Hopefully you are now comfortable with using the World Wide Web as a resource. Further links, information and resources can be found at the plan administrator’s website (www.swadmin.com). Soon there will be a function on this site allowing members to access eligibility records and to check on the status of submitted claims. This will make it even easier to follow your individual claims online.



tmstf.com

Basic Eligibility: Definitions of Status, rules for dependents, COBRA

Forms: Can be downloaded and printed, in both English and Spanish

Contacts: With whom to get in touch

FAQ S: Frequently Asked Questions

Life Events: Information on New Employment, Termination, Birth, Divorce

Feedback: Send comments

Links: Navigate to Provider sites such as Health Net

swadmin.com

Who is SWA: Their role in your healthcare, a Customer Survey

E-Forms: Medical, Dental, Prescription reimbursement, etc. (not all forms available)

Link: Access to Providers, Local Unions, Joint Council, Trust Fund, Disclaimer

Contact Us: Insider information (what you need when you call), field service schedule/locations, Trust phone extensions.

Other Info: FAQ s, What’s New (recent changes and their effect on you), Definitions

Your Fund: Trust Fund list, Determining which Trust you are covered by, Appeals procedures

Events: How to proceed when there are new Life Events

Usando su Computador

ENLINEA ES LA MANERA MAS FACIL Y RAPIDA DE DIRIJIR TODAS SUS PREGUNTAS DE CUIDADO DE LA SALUD.

De las muchas maneras de conseguir información sobre sus planes médicos, los sitios virtuales se están convirtiendo rápidamente en los más eficientes e informativos. En vez de estar esperando a las horas de negocios y a una operadora para que le atienda por teléfono, ustedes pueden, de manera inmediata, encontrar las respuestas a sus preguntas las 24 horas del día-siete días a la semana. El internet está disponible sin cargo alguno en cualquier biblioteca pública y les dará acceso a sitios virtuales para la unión, el plan, y con el administrador del plan. Abajo encontrará un sumario de la información disponible en línea.

Sitio virtual del Fondo Misceláneo de Fideicomiso de los Teamsters (www.tmstf.com)

Haciendo un clic en *Reglas Básicas de Elegibilidad (Eligibility Rules)* ustedes tendrán acceso a la siguiente información:

Resumen de Fondos, reglas basicas de enrolamiento y elegibilidad. Explicaciones sobre COBRA y como proceder si es que usted califica.

Definiciones de términos importantes y

Procedimientos de apelaciones y como hacer valer sus derechos.

El botón de *Eventos de la Vida (Life Events)* cubre los posibles casos en que su "status" con el plan pueda cambiar – Un nuevo empleo, Despido o Terminación, Cambio en su estado Civil o Custodia – y se debe consultar ya sea desde su casa o cambie su estado en trabajo.

Si necesita "bajar" cualquier documento tal como la Forma de Elección de COBRA o la Forma de Datos del Retirado o Jubilado, solamente haga un clic en *Formas (Forms)*. Varias de

estas formas están disponibles tanto en Inglés como en Español. Mas abajo en el botón de la lista la *FAQ (Las Preguntas Hechas Mas Frecuentemente)* hablará sobre las preocupaciones mas frecuentes y sería un buen lugar donde empezar si es que usted está confundido con su plan. Si tiene preguntas que usted mismo no puede contestar usando este sitio virtual, usted debe hacer un clic en el próximo botón, *Contactos (Contacts)*. Ahí encontrará los números de teléfono y las extensiones de los departamentos que usted está buscando.

Para averiguar acerca de cualquier noticia que afecta su plan y su cobertura, usted debe hacer un clic en *Noticias del Fondo de Fideicomiso (Trust Fund News)*. Aquí encontrará informes de prensa y cartas de noticias para que usted se mantenga bien informado. Si usted tiene problemas encontrando alguna información especifica, la *Página de Búsqueda (Search Page)* le permitirá escribir las palabras claves (tal como "dependiente" (dependent) o "compañía inscrita" (subscribing employer) con el fin de localizar al mismo en sitio virtual. Finalmente, cualquier comentario o sugerencia puede ser sometido haciendo un clic en *Reacciones o Comentarios (Feedback)*. Esto será revisado por la Oficina de Administracion de Fondos.

Esperamos que usted ahora se sienta cómodo usando el Sitio Virtual Mundial (World Wide Web) como uno de sus recursos. Enlaces adicionales, información y recursos pueden ser encontrados en el sitio virtual del administrador del plan (www.swadmin.com). Pronto habrá una función en este sitio que le permitirá a los miembros tener acceso a los archivos de elegibilidad para revisar el estado de una demanda sometida. Esto lo hará aún más fácil de poder seguir sus demandas a través de este sistema en línea.



tmstf.com

Elegibilidad B sica : Definiciones del Status , reglamento para los dependientes, COBRA

Formas: Se pueden bajar e imprimir, tanto en Ingl s como en Espa ol

Contactos: Con quien deben comunicarse

FAQ S: Las Preguntas Hechas M s Frecuentemente

Eventos de la Vida: Informaci n sobre Nuevos Empleos, Terminaciones, Nacimientos, Divorcio

Reacciones o Comentarios: Env e sus comentarios

Enlaces: Navegue a los sitios de

Proveedores tal como HealthNet

swadmin.com

Quien es SWA: El papel que ellos desempe an en su cuidado de su salud, una encuesta de los clientes

Formas E (E-Forms): M dicas, Dentales, Reintegros de Medicina, etc. (no todas las formas est n disponibles)

Enlaces (Links): Acceso a los Proveedores, Locales de Uni n, Concilio Conjunto, Fondo de Fideicomiso, Rectificaci n

Haga Contacto con Nosotros: Informaci n Adentro (lo que usted necesita tener cuando usted nos llama), horario de servio en

diferentes localidades, N meros de las Extensiones del Fondo

Otra Informaci n : Preguntas Mas Frecuentes (FAQs), Lo Nuevo (recientes cambios y sus efectos en usted), Definiciones

Su Fondo: Lista de su Fondo de Fideicomiso, Determinando cu l Fondo lo cubre a usted, Procedimiento de Apelaciones

Eventos: Como proceder cuando hay nuevos Eventos de Vida

Lifestyle Changes Today for a Healthier Tomorrow

Every year millions of Americans suffer needlessly from preventable medical conditions. By modifying some of your daily behaviors you can increase both your quality of life and your life expectancy. The following are some of the most common afflictions as well as some suggestions to reverse their effects.



Stress

The causes and effects of stress vary from person to person. The most common manifestations are headaches, upset stomach/digestive interruptions, rashes, insomnia, ulcers, high blood pressure, heart disease and stroke. While no one can completely avoid stress,

Cambios De Estilo de Vida Hoy Para un Mañana Más Saludable

Cada año millones de Norteamericanos sufren sin necesidad de condiciones médicas que se pueden prevenir. Modificando algunos de sus comportamientos diarios usted puede incrementar tanto su calidad de vida como su longevidad. Los siguientes son algunas de las aflicciones más comunes así como algunas sugerencias para revertir sus efectos



Stress

Las causas y efectos del stress varía de persona a persona. Las manifestaciones más comunes son dolores de cabeza, malestar estomacal, interrupciones digestivas, brote o salpullido, insomnio, úlceras, alta presión, enfermedades del corazón e infartos. Mientras que nadie puede completamente evitar el stress,

there are several techniques that can be helpful in reducing its effect on your life.

Incorporating physical activities such as running, walking or swimming 3-4 times a week will help to reduce emotional stress while increasing cardiovascular (physical) health. Stimulants such as caffeine and nicotine should be avoided, while intake of fruits and vegetables should be increased. These habits, when combined with daily relaxation methods such as deep breathing or meditation, will reduce stress. The benefits include a reduced risk of illness and chronic pain.



Weight Control

Those who are overweight or obese are more likely to develop serious conditions such as high blood pressure, diabetes, elevated cholesterol, certain cancers and arthritis. It is therefore important to understand how to control your weight in order to live a longer, healthier life.

A balanced diet and exercise are universally recognized as the most important elements. Combining a 30-minute workout (3-4 times a week) with a diet high in fruits and vegetables and low in saturated fats is the easiest way to reach your ideal weight. Not only will you be in better health, but you will look and feel better as well.

High Blood Pressure (Hypertension)

Hypertension can be a contributing cause of heart attacks, hardening of the arteries, stroke and heart failure. The key is changing your lifestyle now — that could prevent the onset of one of these life-threatening conditions in the future.

The first step is to lose weight, as obesity is the number one controllable factor in developing high blood pressure. It is also important to exercise regularly, reduce stress, quit smoking and reduce the salt, caffeine and alcohol in your diet. These methods are also effective in controlling high blood pressure and should be followed if you have already been diagnosed with the condition. See your doctor regularly to monitor your blood pressure. Together you can determine what dietary guidelines and exercise programs are most appropriate for you.



hay varias técnicas que pueden ayudar a reducir sus efectos en su vida.

Incorporando actividades físicas como salir a correr, caminar o nadar 3-4 veces a la semana ayudará a reducir el stress emocional mientras aumenta su salud cardiovascular. Estimulantes tal como la cafeína y la nicotina deben evitarse, mientras se debe aumentar la entrada o comida de frutas y vegetales. Estos hábitos, mientras se combinen con métodos de relajamientos diarios tal como respiración profunda o meditación, reducirá el stress. Los beneficios incluyen una reducción de enfermedades y dolores crónicos.

Control de Peso

Aquellos que están pasados de peso o son obesos tienen más tendencia a desarrollar condiciones serias tal como presión alta, diabetes, colesterol elevado, cierta clase de cáncer y artritis. Es por lo tanto importante entender como controlar su peso con el fin de vivir una

vida más larga y saludable.

Una dieta bien balanceada y ejercicio son reconocidos universalmente como los elementos más importantes. Combinando una sesión de ejercicio de 30 minutos (3-4 veces a la semana) junto con una dieta alta en frutas y vegetales y baja de grasa es la forma más fácil de lograr su peso ideal. No solamente gozará usted de mejor salud, sino que se sentirá y se verá mejor también.

Alta Presión Sanguínea (Hipertensión)

La hipertensión puede ser una de las causas que contribuye a causar ataques al corazón, endurecimiento de las arterias, derrames y fallas del corazón – eso podría prevenir la llegada de uno de estas condiciones de amenaza de muerte en el futuro.

El primer paso es perder peso, ya que la obesidad es factor número uno que es

controlable en el desarrollo de alta presión sanguínea. También es importante hacer ejercicio regularmente, reducir el stress, dejar de fumar y reducir la sal, cafeína y el alcohol en su dieta. Estos métodos también son efectivos para controlar la alta presión sanguínea y debe seguirse si ya lo han diagnosticado con esta condición. Vea a su médico de manera regular para monitorear su presión sanguínea. Juntos usted puede determinar que guías dietéticas y que programas de ejercicios son los más apropiados para usted.



Use Your Hotline

Use su Línea Rápida



During difficult times, patients are urged to first call their doctor's office. HMO's require their providers to have a doctor available by phone around the clock.

Los pacientes se ven en la necesidad de hablarle primeramente a su clinica particular. Los programas HMO requieren que los doctores establezcan un doctor disponible las 24 horas del dia.

PacifiCare®

1-866-PHS-HEALTH

1-866-747-4325

www.pacificare.com



Health Net®

1-800-893-5597

www.healthnet.com



KAISER PERMANENTE.

1-888-576-6225

1-888-KPONCALL

www.kaiserpermanente.org



First Health

1-800-544-2830

www.firsthealth.com

All websites for the Fund's providers are linked on www.tmstf.com or the member can use www.swadmin.com to link to all of the above referenced providers.

Todos los lugares cibernéticos de los fondos de proveedores estan conectados en el, www.tmstf.com o tambien el miembro puede hacer uso del, www.swadmin.com para conectarse con cualquiera de los proveedores ya mencionados.



Teamsters Miscellaneous Security Trust Fund

1000 South Fremont Avenue, A9 West
Alhambra, CA 91803

© 2003 Teamsters 113

PRESORT STD
U.S. POSTAGE

PAID

Los Angeles, CA
Permit No. 34694



www.tmstf.com