



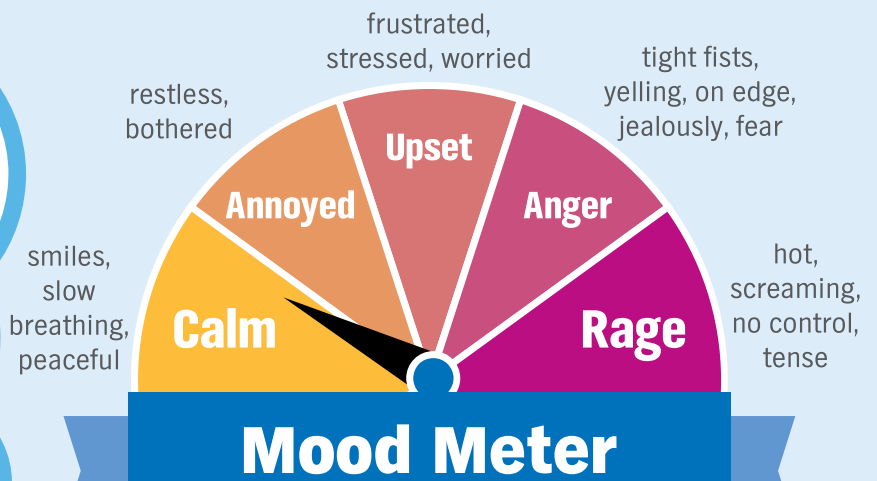
Feeling angry is a normal and healthy emotion.

Learn what makes you angry, signs of anger, and ways to control it. This can make the difference in helping or hurting you, your family or friends.

Why do we get angry?

Common causes of anger are:

- Making plans that don't work out.
- Bad memories.
- Feeling like you're not treated fairly.
- Not getting your way.
- Feeling like someone wronged you.



Ask family and friends for help. You can also talk with your primary care provider (PCP). They can help you figure out if counseling, or "talk therapy" could help you.



- Recognizing the signs
- Calming down
- Exercising
- Relaxing
- Walking away
- Coping

Measure your meter



- Hitting
- Yelling
- Swearing
- Fighting
- Withdrawing
- Feeling grumpy

Helpful phone numbers for Anthem Medicaid members only


Member Services: 1-855-690-7784 (TTY 711)
Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Eastern time
24/7 NurseLine: 1-866-864-2544 (TTY 711)

AKY-MEM-1583-20

www.anthem.com/kymedicaid

Manage your meter

Not everyone who is angry yells or throws things. Some people get grumpy, withdraw from friends or get physically sick.

What makes you angry?	Finding a solution
I get angry when my kids or other family members are late.	What's making them late? How can I help my kids plan ahead to be on time? Maybe I can help: <ul style="list-style-type: none"> • Set up a ride ahead of time. • Pick out my kids' outfits or pack snacks or lunches the day before they need to be somewhere early.
My partner and I argue a lot.	What are you arguing about? Are they important things that are hard to talk about after you're tired from a long day? Maybe I can: <ul style="list-style-type: none"> • Pick days or times to talk about serious things. • Play a game or take a walk together instead. • Ask for a few minutes of time to yourself after a long day.
Write in your own example: 	



How can you cope with anger?

Ways to help keep anger in check every day are:

- Get plenty of rest and exercise.
- Keep a sense of humor.
- Try and see other people's side of things.
- Refocus your energy on something you enjoy.
- Open up about anger triggers, without getting defensive.
- Download a free anger management or mood tracking app. Visit Google Play™ or the App Store® to find one that might work for you.

Source:
American Psychological Association, apa.org

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid is the trade name of Anthem Kentucky Managed Care Plan, Inc., independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc.

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their: Race · Color · National origin · Age · Disability · Sex or gender identity

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-855-690-7784 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-855-690-7784 (TTY 711).

Benötigen Sie Hilfe bei Ihrer medizinischen Versorgung, der Kommunikation mit uns oder beim Lesen unserer Unterlagen? Unsere Materialien sind auf Anfrage auch in anderen Sprachen und Formaten kostenlos erhältlich. Rufen Sie uns gebührenfrei an unter 1-855-690-7784 (TTY 711).



Sentirse enojado es una emoción normal y sana.

Aprenda qué lo hace enojar, las señales del enojo y formas para controlarlo. Esto puede hacer la diferencia en ayudarlo o lastimarlo a usted, a sus familiares o amigos.

¿Por qué nos enojamos?

Las causas comunes del enojo son:

- Hacer planes que no funcionan.
- Malos recuerdos.
- Sentir que no recibe un trato justo.
- No obtener lo que quiere.
- Sentir que alguien lo perjudicó.



Pídales ayuda a familiares y amigos. También puede hablar con su proveedor de cuidado primario (PCP). Él o ella puede ayudarle a darse cuenta de si la consejería, o "sicoterapia", podría ayudarle.



- Reconocer las señales
- Calmarse
- Ejercitarse
- Relajarse
- Alejarse
- Afrontar

Use su medidor



- Golpear
- Gritar
- Maldecir
- Pelear
- Distanciarse
- Sentirse gruñón

Números útiles solo para miembros de Anthem Medicaid


Servicios al Miembro: 1-855-690-7784 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Este
 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7):
 1-866-864-2544 (TTY 711)

www.anthem.com/kymedicaid

AKY-MEM-1583-20 SP

Controle su medidor

No todos las que están enojados gritan o tiran cosas. Algunas personas se ponen gruñonas, se distancian de los amigos o se enferman.

¿Qué lo hace enojar a usted?	Encontrar una solución
<p>Me enojo cuando mis hijos u otros integrantes de la familia se retrasan.</p>	<p>¿Qué los está retrasando? ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a que planeen con antelación para ser puntuales? Tal vez pueda ayudar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programar un viaje con anticipación • Seleccionar los vestidos de mis hijos o empacar meriendas o almuerzos el día antes de que necesiten llegar temprano a algún lugar
<p>Mi pareja y yo discutimos mucho.</p>	<p>¿Por qué están discutiendo? ¿Son cosas importantes sobre las que es difícil hablar después de llegar cansado de un largo día? Tal vez pueda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoger días u horas para hablar sobre cosas serias • Jugar o caminar juntos en lugar de eso • Pedir unos cuantos minutos de tiempo para mí después de un largo día
<p>Anote su propio ejemplo:</p> 	



¿Cómo puede afrontar el enojo?

Algunas formas para mantener el enojo bajo control todos los días son las siguientes:

- Descansar y ejercitarse bastante.
- Mantener un buen sentido del humor.
- Tratar de ver la perspectiva de la otra persona.
- Reenfocar su energía en algo que disfrute.
- Hablar abiertamente acerca de los activadores del enojo, sin ponerse a la defensiva.
- Descargar una aplicación gratuita para el control del enojo o darle seguimiento a su estado de ánimo. Visite Google Play™ o el App Store® para encontrar una que le funcione.

Fuente:

American Psychological Association, apa.org

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid es el nombre comercial de Anthem Kentucky Managed Care Plan, Inc., licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por estos motivos: Raza · Color · Nacionalidad · Edad · Discapacidad · Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-855-690-7784 (TTY 711).



<<Today's Date>>

<<Member Name>>

<<Member Address>>

<<Member Address>>

Dear <<Member Name>>:

Thank you for being an Anthem Medicaid member. We'd like to congratulate you for taking the first steps to become smoke-free.

By eliminating tobacco from your life, you will be doing something wonderful for your health and the health of those around you. Although you may not notice them at first, the health benefits of quitting will begin within hours of when you crush out your last cigarette.

You'll see these health benefits:	20 minutes, your blood pressure and your heart rate return close to normal.	8 hours, the levels of carbon monoxide and oxygen in your blood return close to normal.	24 hours, your risk of heart attack is lower.	48 hours, your senses of smell and taste get better.
	Two weeks to three months, your circulation improves, and your lung function gets better.			

We're also including some items for you to use to assist in your journey to a smoke-free life. Call the Quit Now Kentucky quitline at 1-800-QUIT-NOW or 1-800-784-8669 if you'd like more tips from a personal quitting coach.

Questions? We're here for you. Call us toll free at 1-855-661-2027, ext. 106-103-5259, Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. Eastern time, except holidays.

Sincerely,

Health Care Management Services Team
Anthem Medicaid

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid is the trade name of Anthem Kentucky Managed Care Plan, Inc., independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc. AKY-MEM-1580-20



Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters and written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card at 1-855-690-7784.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail, email, or phone:

Dan Sesit, Compliance Manager
13550 Triton Park Blvd.
Louisville, KY 40223

Phone: 1-502-619-6800,
ext. 106-126-6017
Email: Dan.Sesit@anthem.com

Need help filing? Call our Compliance Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** 1-800-368-1019 (TTY/TDD 1-800-537-7697)

For a complaint form, visit <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

AKY-MEM-0574-18

English: Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-855-690-7784 (TTY 711).

Spanish: ¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-855-690-7784 (TTY 711).

German: Benötigen Sie Hilfe bei Ihrer medizinischen Versorgung, der Kommunikation mit uns oder beim Lesen unserer Unterlagen? Unsere Materialien sind auf Anfrage auch in anderen Sprachen und Formaten kostenlos erhältlich. Rufen Sie uns gebührenfrei an unter 1-855-690-7784 (TTY 711).

Chinese: 您需要醫療保健的幫助嗎？請向我們諮詢，或是閱讀我們寄給您的資料。我們以其他語言和格式提供我們的資料，您無需支付任何費用。請撥打免費電話 1-855-690-7784 (TTY 711)。

French : Vous avez besoin d'aide pour vos soins médicaux, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Nous fournissons nos publications dans d'autres langues et sous d'autres formats, et c'est gratuit. Appelez-nous sans frais au 1-855-690-7784 (TTY 711).

Arabic: هل تحتاج إلى مساعدة بخصوص رعايتك الصحية أو التحدث إلينا أو قراءة ما نرسله إليك؟ نحن نقدم المواد الخاصة بنا بلغات وتنسيقات أخرى بدون تكلفة عليك. يُمكنك الاتصال على الرقم المجاني 1-855-690-7784 (الهاتف النصي: 711).

AKY-MEM-1308-19

Vietnamese: Quý vị có cần chúng tôi giúp với việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, trao đổi với chúng tôi, hoặc đọc những tài liệu chúng tôi gửi cho quý vị hay không? Chúng tôi cung cấp các tài liệu bằng các ngôn ngữ và định dạng khác, miễn phí cho quý vị. Hãy gọi cho chúng tôi theo số miễn phí 1-855-690-7784 (TTY 711).

Croatian: Da li vam je potrebna pomoć oko vaše zdravstvene njege, u razgovoru s nama ili u čitanju onoga što vam pošaljemo? Pružamo naše materijale na drugim jezicima i u drugim formatima bez troškova po vas. Pozovite nas besplatno na broj 1-855-690-7784 (TTY 711).

Japanese: ヘルスケアに関してご質問やご相談はありませんか?当社からお送りした資料のことでお困りですか?資料は英語以外の言語や別のフォーマットでもご用意しています。いずれも無料です。ご希望の方はフリーダイヤル 1-855-690-7784 (TTY 711)までお電話ください。

Korean: 의료 서비스, 당사와의 소통 또는 당사에서 보내는 자료 읽기와 관련해 도움이 필요하십니까? 무료로 자료를 다른 언어나 형식으로 제공해 드립니다. 무료 전화 1-855-690-7784 (TTY 711) 번으로 문의해 주십시오.

Tagalog: Kailangan ninyo ba ng tulong sa inyong pangangalagang pangkalusugan, sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa amin, o pagbasa kung ano ang ipinapadala namin sa inyo? Nagbibigay kami ng aming mga materyal sa ibang mga wika at anyo na wala kayong gagastusin. Tawagan kami nang walang bayad sa 1-855-690-7784 (TTY 711).

Hindi: क्या अपनी स्वास्थ्य देखभाल के बारे में, हमसे बात करने के लिए या हमारे द्वारा भेजी गई सामग्री पढ़ने के लिए आपको सहायता चाहिए? हम आपको अपनी सामग्री अन्य भाषाओं और फॉर्मेट में बिना किसी शुल्क के उपलब्ध कराते हैं। हमें टोल फ्री नंबर 1-855-690-7784 (TTY 711) पर फ़ोन करें।

Russian: Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Мы можем бесплатно предоставить вам материалы на других языках и в других форматах. Позвоните в нам по бесплатному телефону 1-855-690-7784 (TTY 711).

Pennsylvania Dutch: Brauchscht du Hilfe mit dei Health Care, mit uns schwetze, odder lese was mir dir schicke? Mir hen unsere Materials in annere Schprooche un Formats mitaus Koscht zu dir. Ruf uns mitaus Koscht uff 1-855-690-7784 (TTY 711).

AKY-MEM-1308-19

Cushite/Oromo: Waa'ee nagumakeef gargaarsa ni barbaada, nu wajjin haasa'a, yookiin dubbisamoo jirtu waan nun isiniif ergine? Meeshota keenya afaan biraatiini fi akkaata biraatiin qopheessina kafaltii tokko malee. Toora bilbila bilisa kana irratti nuuf bilbila 1-855-690-7784 (TTY 711).

Bantu/Kirundi: Urakeneye ubufasha mu kubungabunga amagara yawe? Gaanira natwe canke usome ivyo tukwandikira. Tukumenyesha ibidandazwa vyacu mu zindi ndimi no mu bundi buryo ata kiguzi tugusavye. Duhamagare ku murongo utishura 1-855-690-7784 (TTY 711).

AKY-MEM-1308-19

This page is intentionally left blank



Reach your potential

Member Empowerment Program

As our member, you get the health benefits that make a difference in your life – like our Member Empowerment program.

Our Resource Navigators will help you improve your employment and education opportunities. They'll also:

- Help you reach your goals.
- Listen to any obstacles you may have.
- Find solutions for these challenges.



You'll also get extra perks, such as:



Free GED test vouchers.



Up to \$600 in transportation services to work, school or local community resources.



Payment for application fees for criminal record expungement.



And more!

Ready to take the first step?

Enroll today! Call us at 1-855-690-7784 (TTY 711)

Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m. Eastern time, except holidays.

Or email us at Empowerment@anthem.com for more information or to enroll.



Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid is the trade name of Anthem Kentucky Managed Care Plan, Inc., independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc.

Anthem Blue Cross and Blue Shield Medicaid follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their: Race · Color · National origin · Age · Disability · Sex or gender identity

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-855-690-7784 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-855-690-7784 (TTY 711).

Benötigen Sie Hilfe bei Ihrer medizinischen Versorgung, der Kommunikation mit uns oder beim Lesen unserer Unterlagen? Unsere Materialien sind auf Anfrage auch in anderen Sprachen und Formaten kostenlos erhältlich. Rufen Sie uns gebührenfrei an unter 1-855-690-7784 (TTY 711).



Erreichen Sie Ihr Potenzial

Programm zur Stärkung unserer Mitglieder

Als unser Mitglied erhalten Sie die gesundheitlichen Vorteile, die einen Unterschied in Ihrem Leben machen - wie z. B. unser Programm zur Stärkung der Mitglieder. **Unsere Ressourcennavigatoren helfen Ihnen dabei, Ihre Beschäftigungs- und Ausbildungsmöglichkeiten zu verbessern.**

Daneben werden sie außerdem:

- Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Stets ein offenes Ohr für Ihre möglichen Hürden haben.
- Lösungen für solche Herausforderungen finden.



Sie erhalten auch zusätzliche Vergünstigungen, wie zum Beispiel:



Kostenlose GED-Testgutscheine.



Bis zu 600 US-Dollar für Transportdienste zur Arbeit, zur Schule oder zu lokalen Ressourcen.



Zahlung der Antragsgebühren für die Löschung von Strafregistern.



Und vieles mehr!

Sind Sie bereit für den ersten Schritt?

Melden Sie sich noch heute an!

Rufen Sie uns an unter 1-855-690-7784 (TTY 711)

Montag bis Freitag von 7:00-19:00 Uhr (ET), außer an Feiertagen.

Oder senden Sie eine E-Mail an Empowerment@anthem.com, um weitere Informationen zu erhalten oder sich anzumelden.



Anthem Blue Cross und Blue Shield Medicaid sind die Markennamen von Anthem Kentucky Managed Care Plan, Inc., dem unabhängigen Lizenznehmer der Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem ist eine eingetragene Marke von Anthem Insurance Companies, Inc.

Anthem Blue Cross und Blue Shield Medicaid halten die gesetzlichen Vorgaben ein. Wir diskriminieren niemanden aufgrund von: Ethnischer Herkunft · Hautfarbe · Nationaler Herkunft · Alter · Behinderung · Geschlecht oder Geschlechtsidentität

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-855-690-7784 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-855-690-7784 (TTY 711).