



BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund



Innovative Health Care Delivery

Innovative Healthcare Delivery (IHD) works with members of Operative Plasterers and Cement Masons Local 797 who have been discharged from a hospital or who have a prescheduled procedure. Its goal is to simplify the health care process and improve health outcomes.

IHD helps reduce barriers to care when coming home from the hospital. It also assists when a patient has a prescheduled procedure to ensure that care coordination is in place prior to the procedure and throughout the course of post-operative care.

IHD's mission is to understand the patient's personal needs and ensure his or her path to recovery is free and clear of any obstacles. Its staff has experience with the complexities of the health care system and is trained to customize service to each individual's needs.

These services are provided through your Health and Welfare Trust benefits at NO additional cost to you.

For more information, contact IHD at any time by calling (702) 534-6380 or visiting ihdcare.com.

Benefits Bulletin is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.

For more information:

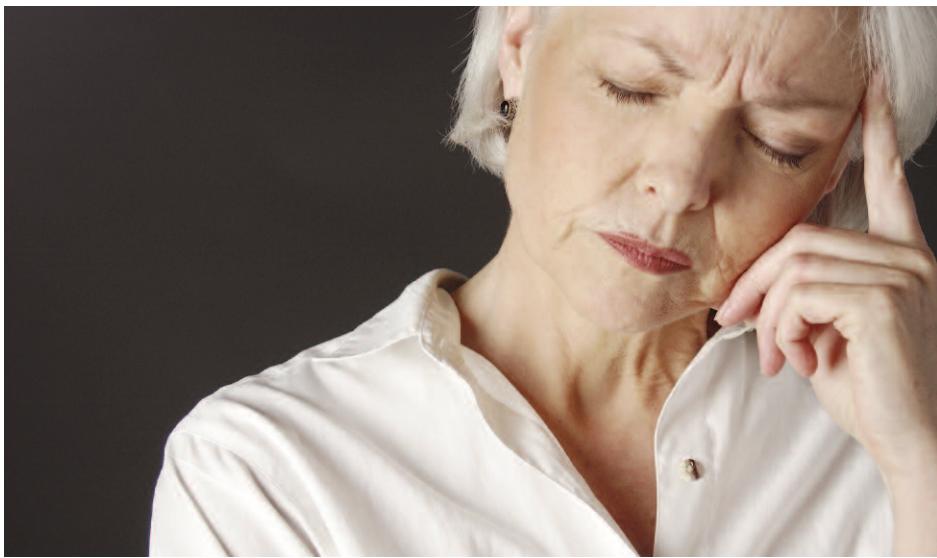
Call BeneSys at **(702) 415-2190**

Ask for the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department.

This newsletter describes particular benefits and does not include all governing provisions, limitations and exclusions. Refer to the Summary Plan Description for governing information. The information in these articles is for general use only and should not be taken as medical advice. In an emergency, you are advised to call 9-1-1.

PERMIT NO. 690
SACRAMENTO, CA
PAID
US POSTAGE
PRST STD

100% Union
BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113
BeneSys Administrators



Lower your risk for arthritis

Arthritis is a potentially debilitating condition which causes pain and/or swelling in the joints.

There are two kinds of arthritis: rheumatoid arthritis (RA) and osteoarthritis (OA).

Rheumatoid arthritis is a chronic auto-immune disorder with symptoms that can come and go for no apparent reason. It can affect almost any joint in the body, including the hands, neck, shoulders, knees, hips or feet. In addition to pain and swelling, RA's symptoms can include fatigue and fever.

Osteoarthritis is more common than RA. It is associated with wear and tear on the joints as cartilage breaks down over time. In addition to joint pain and stiffness, OA can cause a "crunching" feeling or sound when a joint is used.

Several forms of treatment, including pain relievers and other medications, exist for both forms of arthritis, but there are steps you can take to lower your risk for the disease and lifestyle changes almost anyone can take to make life more comfortable if you are noticing early symptoms:

- Lose weight.** Every extra pound adds pressure to such weight-bearing joints as the knees and hips. Losing a few pounds can make you feel

significantly better.

- Get proper exercise.** Stronger muscles can help the joints bear their loads. Exercise also stimulates the production of natural pain killers in the body. Ask your doctor about designing an exercise routine which supports the joints without wearing on them.

- Reduce stress.** Emotional stress is sometimes linked to flare-ups of rheumatoid arthritis. Reducing stress — through rest, meditation or simply enjoying friends, a good book or a symphony — can work wonders.

- Stay active as much as possible.** The expression "use it or lose it" often applies to individuals experiencing joint pain. Successful active therapies can include walking, water-walking, bicycling or bending-and-flexing exercises. Ask your doctor about a program suitable for your needs.

- Eat the right foods.** The Centers for Disease Control and Prevention recommends a diet with healthy amounts of vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products and lean protein. Reduce your intake of foods high in solid fats, added sugars and salt. Following this advice can help you control your weight and improve your overall physical and mental health.

Benefit reminders

Keep us up to date with your personal information

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status, such as a birth, death, adoption or divorce.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is **not** done automatically. Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.

For more information concerning your benefits, please call **(702) 415-2190**. You can email questions about your benefits to the Benefits Administrators' office at **staff@opcmia797benefits.org**.

A reply will be sent within 24 hours.



BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund

Entrega Innovadora de Atención Médica

Innovative Healthcare Delivery (IHD, por sus siglas en inglés) trabaja con los miembros Yeseros Operativos y Albañiles de Cemento del Local 797 que han sido dados de alta de un hospital o que tienen un procedimiento preestablecido. Su objetivo es simplificar el proceso de atención médica y mejorar los resultados de salud.

IHD ayuda a reducir las barreras para la atención cuando uno regresa a casa del hospital. También ayuda cuando un paciente tiene un procedimiento preestablecido para garantizar que la coordinación de la atención esté en su lugar antes del procedimiento y en el curso de la atención postoperatoria.

La misión de IHD es comprender las necesidades personales del paciente y garantizar que su camino hacia la recuperación sea libre y sin obstáculos. Su personal tiene experiencia con las complejidades del sistema de atención médica y está capacitado para personalizar el servicio a las necesidades de cada individuo.

Estos servicios se brindan a través de sus beneficios del Fideicomiso de Salud y Bienestar, sin costo adicional para usted.

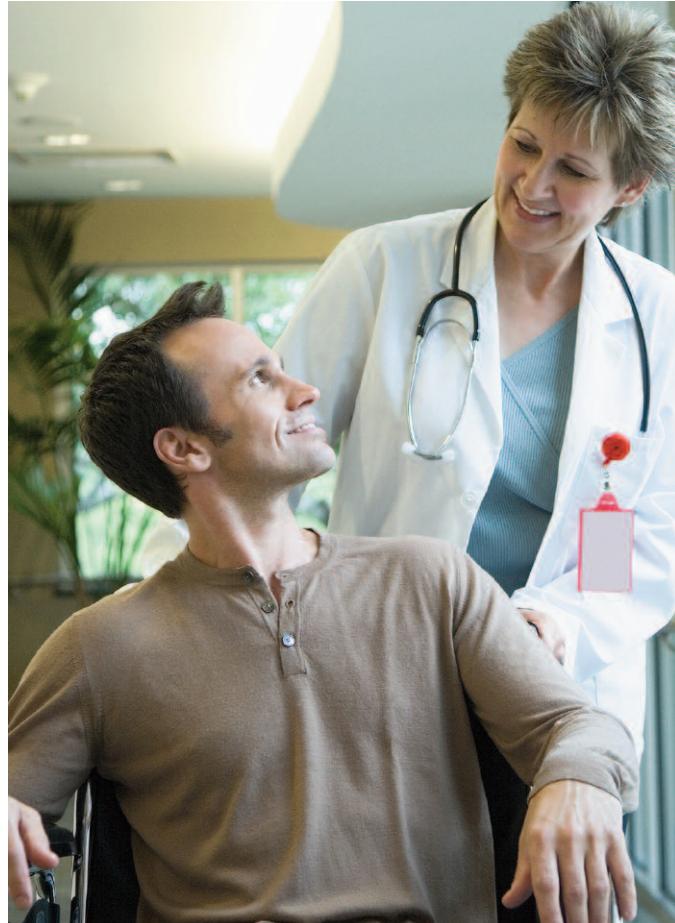
Para obtener más información, comuníquese con IHD en cualquier momento llamando al (702) 534-6380 o visitando ihdcare.com.

Disminuya su riesgo de artritis

La artritis es una condición potencialmente debilitante que causa dolor y/o hinchazón en las articulaciones. Hay dos tipos de artritis: artritis reumatoide (AR) y osteoartritis (OA).

La artritis reumatoide es un trastorno autoinmune crónico con síntomas que pueden aparecer y desaparecer sin ningún motivo aparente. Puede afectar casi cualquier articulación en

(Por favor vea la página 2)



Benefits Bulletin es una publicación trimestral del Fondo de Pensión, Asistencia Social y Jubilación de los Albañiles de Cemento y Yeso. Cada ejemplar informará a los participantes del fondo acerca de los nuevos desarrollos y los ayudará a utilizar, de la mejor manera, sus beneficios médicos.

Para más información:

Llame a BeneSys al **(702) 415-2190**
Pregunte por el Departamento de Servicios
al Cliente de los Albañiles de Cemento y Yeso.

Este boletín informativo describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones. Refiérase a la Descripción del Sumario del Plan para las provisiones reguladoras. La información de estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomado como un consejo médico. En una emergencia, a usted se le recomienda que llame al 9-1-1.



Disminuya su riesgo de artritis

(Continúa de la página 1)

el cuerpo, incluidas las manos, los hombros del cuello, las rodillas, las caderas o los pies. Además del dolor y la hinchazón, los síntomas de AR pueden incluir fatiga y fiebre.

La osteoartritis es más común que la AR. Se asocia con el desgaste de las articulaciones a medida que el cartílago se deteriora con el tiempo. Además del dolor y la rigidez en las articulaciones, la OA puede causar un sonido o sensación de “crujido” cuando se utiliza una articulación.

Existen varias formas de tratamiento que incluyen analgésicos y otros medicamentos para ambas formas de artritis, pero hay pasos que usted puede seguir para reducir el riesgo de la enfermedad y los cambios en el estilo de vida que cualquier persona puede hacer para sentirse más cómoda si se da cuenta temprano de los síntomas:

- **Perder peso.** Cada libra extra agrega presión a las articulaciones que soportan el peso como las rodillas y las caderas. Perder unos kilos puede hacerle sentir mucho mejor.

- **Hacer el ejercicio adecuado.** Los músculos más fuertes pueden ayudar a las articulaciones a soportar sus cargas. El ejercicio también estimula la producción de analgésicos naturales

en el cuerpo. Pregúntele a su médico sobre el diseño de una rutina de ejercicios que apoye las articulaciones sin usarlas.

- **Reducir el estrés.** El estrés emocional a veces se relaciona con los brotes de artritis reumatoide. Reducir el estrés, a través del descanso, la meditación o simplemente disfrutar de amigos, un buen libro o una sinfonía, puede hacer maravillas.

- **Manténgase activo tanto como sea posible.** La expresión “úselo o piérdalo” a menudo se aplica a las personas que sienten dolor en las articulaciones. Las terapias activas exitosas pueden incluir caminar, caminar dentro del agua, andar en bicicleta o hacer ejercicios de flexión. Pregúntele a su médico acerca de un programa adecuado para sus necesidades.

- **Coma los alimentos correctos.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan una dieta con cantidades saludables de vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Reduzca su consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal. Seguir este consejo puede ayudarlo a controlar su peso y mejorar su salud física y mental en general.

Recordatorio de beneficios

Manténgase al día con su información personal

A fin de que la Oficina de los Administradores de Beneficios puedan servirle mejor a sus necesidades, su información personal actualizada y precisa debe estar en nuestros archivos.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, números de Seguro Social de sus dependientes cubiertos y números de teléfono estén al día. Revise la información del Estatus Mensual del Reporte al Miembro para asegurarse de que todo esté correcto.

Además, debe notificar a la oficina acerca de los cambios en el estado de su familia, como un nacimiento, muerte, adopción o divorcio.

Incluso si usted ha notificado a su unión y al empleador de los cambios, usted aún tiene que informar a la Oficina de los Administradores de Beneficios.

Esto **no** se hace de forma automática.

No informar acerca de cualquier cambio en su información o condición de dependencia puede evitar el pago de reclamaciones o dar lugar a reclamaciones pagadas en exceso y será su responsabilidad pagar un reembolso.

Para obtener más información acerca de sus beneficios, por favor llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviarle preguntas acerca de sus beneficios a la Oficina de los Administradores de Beneficios a **staff@opcmia797benefits.org**. Usted recibirá una respuesta dentro de las 24 horas.