

WHOLE you



January 2020

We're Here to Help!

Iowa Total Care can help you manage your health. Here are three valuable services we offer our members.



1. Rides to medical appointments.

Remember to call at least two days before you need a ride.



2. Care management.

Are you living with many illnesses, or do you have a complex condition such as cancer? Care management teams can help you learn how to care for yourself. The team can also help you get the best care possible.



3. Start Smart for Your Baby®.

This program is for women who are pregnant or just had a baby. It offers support, advice and education.

To learn more about these services,
call **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.

See all upcoming events at IowaTotalCare.com.

Estamos aquí para ayudarle.

Iowa Total Care puede ayudarle a manejarse la salud. Los siguientes son tres servicios que ofrecemos a nuestros afiliados.



1. Transporte a citas médicas.

No olvide llamar por lo menos dos días antes de que necesite el transporte.



2. Administración de la atención.

¿Tiene usted muchas enfermedades, o un padecimiento complejo, como cáncer? Los equipos de administración de la atención pueden ayudarle a aprender cómo cuidarse. El equipo también puede ayudarle a obtener la mejor atención posible.



3. Start Smart for Your Baby®.

Este programa es para embarazadas o mamás que acaban de dar a luz. Ofrece apoyo, consejo y educación.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.

Get Free Help This Tax Season

Tax time can be confusing. You have many options for help with filling out your tax return and getting filed on time. Best of all, these options are free to use.



Volunteer Income Tax Assistance (VITA)

The Internal Revenue Service (IRS) offers a free program for people who need help filling out their tax documents. Volunteers are trained and ready to work with you throughout the tax season.

Tax Counseling for the Elderly (TCE)

If you are 60 years and older, the IRS provides free assistance with its TCE program. IRS-certified volunteers can help with tax questions about pensions and retirement. VITA and TCE sites are close to where you live. You can find them nationwide at places like community centers, libraries and schools.

Visit <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> to find a VITA or TCE site. Or, call 1-800-906-9887. Before you go, make sure you have the paperwork you'll need. Find the full list of what to bring at <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

IRS Phone Assistance

If you have questions about filling out your return, call the IRS at 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Representatives are available to help from 7 a.m. to 7 p.m. Your wait time can vary. The IRS estimates it at about 15 minutes.

MyFreeTaxes

The United Way and H&R Block have teamed up to create MyFreeTaxes. It's a website with 24/7 access to H&R Block expert software. Plus, you can use this free service to electronically file your state and federal taxes. The software can even check for any tax credits you may have missed. And that is important in helping you get your maximum refund. Visit myfreetaxes.com for more information.

Obtenga ayuda gratis esta temporada de impuestos

La época de impuestos puede ser confusa. Sin embargo, ayuda de muchas formas para llenar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Lo mejor de todo es que estas opciones son gratuitas.

Asistencia voluntaria para impuestos sobre el ingreso (Volunteer Income Tax Assistance; VITA)

El Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service; IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para llenar sus documentos de impuestos. Tienen voluntarios capacitados y listos para trabajar con usted durante toda la temporada de impuestos.

Asesoramiento sobre impuestos para las personas de edad avanzada (Tax Counseling for the Elderly; TCE)

Si tiene 60 años de edad o más, el IRS brinda asistencia gratuita mediante su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con dudas de impuestos sobre las pensiones y la jubilación. Hay sitios de VITA y TCE cerca de donde usted vive. Puede encontrarlo en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> para encontrar un sitio de VITA o TCE. O bien, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de que tiene todos los documentos que necesitará. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

Continúa en la página 5.

Sources: / Fuentes:

<https://www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers>

<https://www.moneytalksnews.com/tax-hacks-2017-7-ways-get-your-taxes-done-for-free/>

<https://www.investopedia.com/articles/tax/09/sources-free-tax-help.asp>

<https://www.myfreetaxes.com/>

<https://www.irs.gov/>

Help for Managing Your Care



Do you need help taking care of your health? Maybe you are living with several illnesses.

Or maybe you have a long-term condition such as cancer, high blood pressure or diabetes. Care management may be able to help.

Care managers are nurses and social workers. They can:

- **Help you understand your health problems.** They can help you learn how to take care of yourself.
- **Work with your doctors to get you the best care possible.** They can help schedule appointments. They can help coordinate care.
- **Connect you to services and resources in the community.** These could include food stamps or housing support.

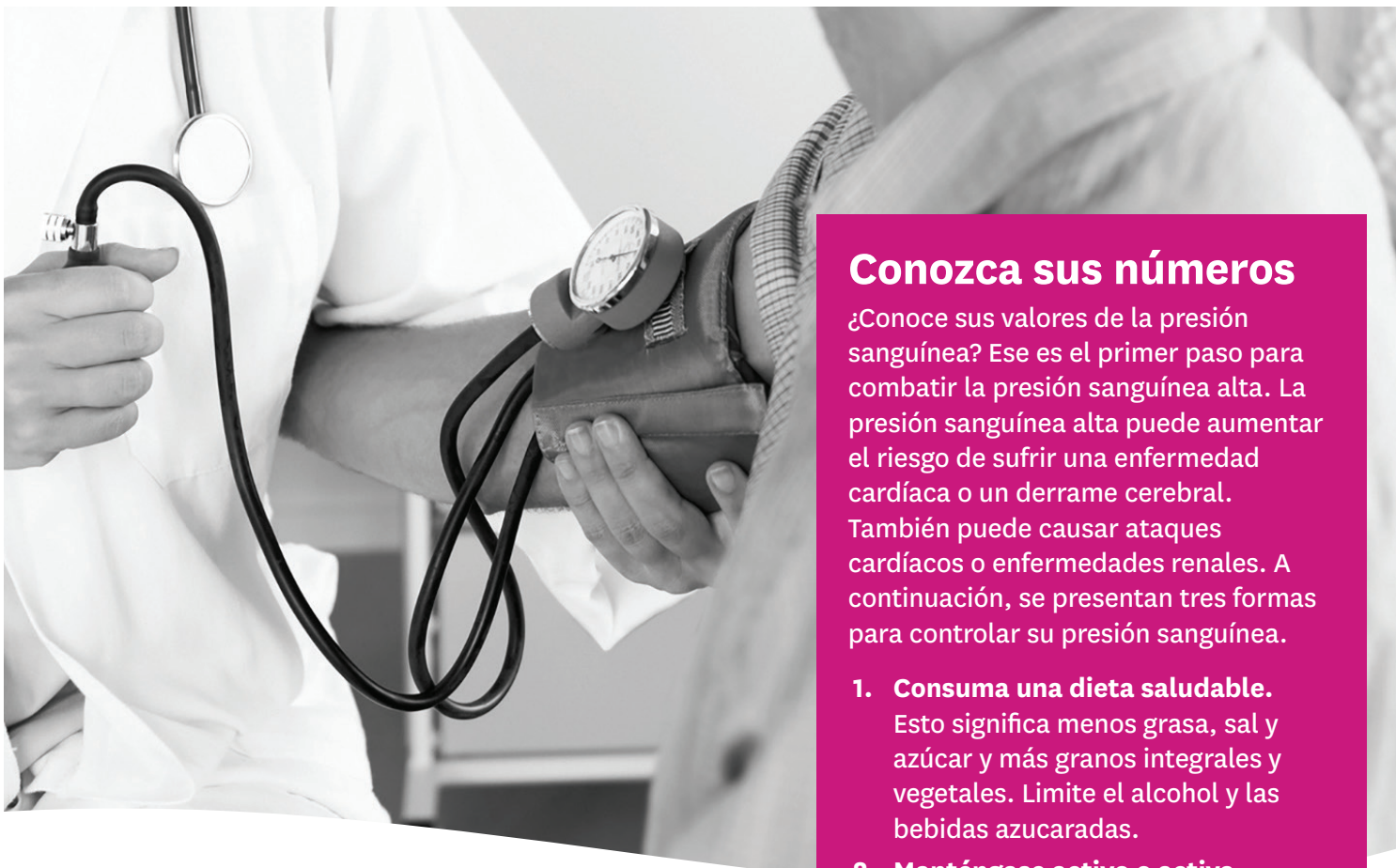
You or your doctor may ask for care management. It is not required. Call Member Services at **1-833-404-1061**, (TTY: 711) to find out more.

Ayuda para administrar su atención

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez usted tiene varias enfermedades. O tal vez usted tiene una afección de largo plazo, como cáncer, presión sanguínea alta o diabetes. La administración de la atención podría ayudar.

La administración de la atención está formada por personal de enfermería y trabajadores sociales, quienes pueden:

- **Ayudarle a comprender sus problemas de salud.** Pueden ayudarle a aprender cómo cuidarse.
- **Trabajar con su médico para que obtenga la mejor atención posible.** Pueden ayudarle a programar las citas y a coordinar la atención.
- **Conectarle a servicios y recursos en la comunidad,** que podrían incluir cupones de alimentos o apoyo para la vivienda.



Do you know your blood pressure numbers?

That is the first step in fighting high blood pressure. High blood pressure can increase the risk of heart disease and stroke. It can lead to heart attacks and kidney disease. Here are three ways to control your blood pressure.

- 1. Eat a healthy diet.** This means less fat, salt and sugar and more whole grains and vegetables. Limit alcohol and sugary drinks.
- 2. Stay active.** Regular exercise will make your heart stronger. It can also keep your weight down.
- 3. Take your medication.** Has your doctor prescribed medication to control your blood pressure? Take it exactly as prescribed.

Iowa Total Care can help you manage your blood pressure. We have disease management and care management programs for members with certain conditions. Call **1-833-404-1061**, (TTY: 711).

Conozca sus números

¿Conoce sus valores de la presión sanguínea? Ese es el primer paso para combatir la presión sanguínea alta. La presión sanguínea alta puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar ataques cardíacos o enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas para controlar su presión sanguínea.

- 1. Consuma una dieta saludable.** Esto significa menos grasa, sal y azúcar y más granos integrales y vegetales. Limite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- 2. Manténgase activo o activa.** El ejercicio regular puede fortalecerle el corazón. También puede ayudar a mantener su peso bajo.
- 3. Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamento para controlarse la presión sanguínea? Tómelo exactamente como se lo hayan recetado.

Iowa Total Care puede ayudarle a controlarse la presión sanguínea. Tenemos programas de administración de la atención y manejo de enfermedades para los afiliados con ciertos padecimientos. Llame al **1-833-404-1061**, (TTY: 711).

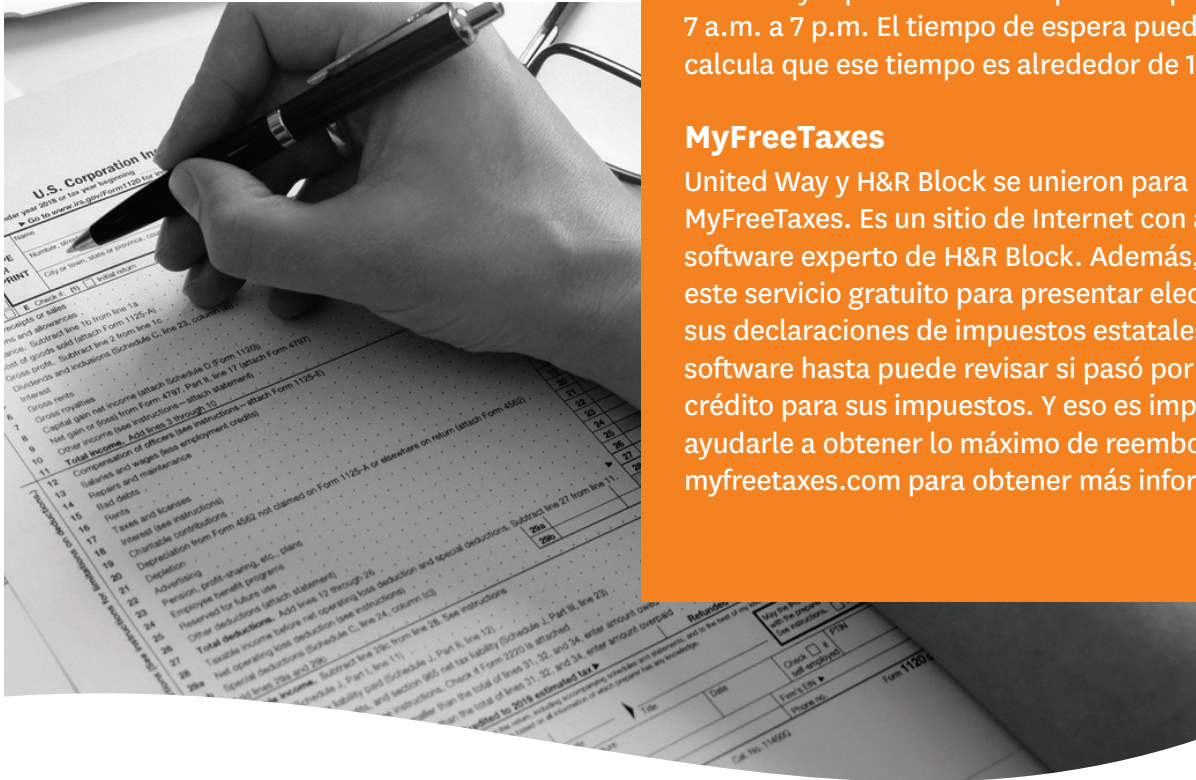
Viene de la página 2.

Asistencia telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo llenar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Hay representantes disponibles para atenderle de 7 a.m. a 7 p.m. El tiempo de espera puede variar. El IRS calcula que ese tiempo es alrededor de 15 minutos.

MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se unieron para crear MyFreeTaxes. Es un sitio de Internet con acceso 24/7 a software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus declaraciones de impuestos estatales y federales. El software hasta puede revisar si pasó por alto cualquier crédito para sus impuestos. Y eso es importante para ayudarle a obtener lo máximo de reembolso. Visite myfreetaxes.com para obtener más información.



© 2019 Iowa Total Care. All rights reserved.

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).