

# BENEFITS GATEWAY

BENEFICIOS DE PUERTA DE ENLACE



## Understanding and Preventing Health Care Fraud, Waste, and Abuse

Fraud, waste, and abuse in the health care industry is a rapidly growing problem. As such, it is important for you to understand what each of these issues are and what you can do to prevent them from having a negative effect on your life. To begin with, let's take a look at how these terms are defined:

- **Fraud** is when someone intentionally lies to a health plan, insurance company, Medicaid, or Medicare, to get money or receive coverage.
- **Waste** is when someone overuses health services carelessly.
- **Abuse** is when best medical practices are not followed, leading to expenses and treatments that are not needed.

Now let's review some of the most common scams that are used in relation to health care fraud, waste, and abuse:

- **Identity Theft:** This is the fastest growing type of health care fraud. It can include having your information stolen and/or your identity used without consent.
- **False Claims:** Individuals submitting false claims who are not doctors and did not provide a service.
- **Doctor Shopping:** This is when a person visits multiple doctors to get many prescriptions for controlled substances.
- **Kickbacks:** People are paid to get procedures they do not need, or doctors pay other doctors for referrals.
- **Misrepresenting Services:** Doctors claim they did a costlier procedure than what really occurred.

- **Phantom Billing:** A real patient's information is used to make up claims or increase the number of valid claims.
- **Unbundling:** This is billing for each stage of a procedure one by one, as if the doctor was doing more than one procedure.
- **Upcoding:** Billing for a service that costs more than the service that was actually provided to a patient.

Finally, let's detail a few ways you can prevent these scams from happening to you:

- **Review Your Explanation of Benefits ("EOBs"):** *\*This is the most important way to protect yourself!* Your EOBs are snapshots of your doctor's visits. When you receive an EOB in the mail or access it online, make sure the services listed on it match the services you actually received.
- **Watch Out For "Free" Services Claims:** If you get offered free medical exams or copay waivers, or you see advertisements that say "covered by insurance," be careful.
- **Avoid Identity Theft:** Do not leave your ID card exposed, and if it is lost or stolen, report it immediately.

If you think you may be a victim of fraud, you can contact Anthem/Empire BlueCross BlueShield at (800) 810-BLUE (2583), Express Scripts at (800) 711-0917, or Sele-Dent at (800) 520-3368, for assistance.

### Comprender y prevenir el fraude, el desperdicio y el abuso de la atención médica

El fraude, el desperdicio y el abuso en la industria de la atención médica es un problema que crece con rapidez. Como tal, es importante que comprendan qué son cada uno de estos problemas y lo que puede hacer para prevenir que tengan un efecto negativo en su vida. Para empezar, eche un vistazo a cómo se definen estos términos:

- **Fraude** es cuando alguien miente intencionalmente a un plan de salud, compañía de seguros, Medicaid o Medicare para obtener dinero o recibir cobertura.
- **Desperdicio** es cuando alguien utiliza en exceso los servicios de salud sin importarle.
- **Abuso** es cuando no se siguen las mejores prácticas médicas, lo cual provoca gastos y tratamientos innecesarios.

Ahora revisemos algunas de las estafas más comunes que se utilizan en relación con el fraude, el desperdicio y el abuso de la atención médica:

- **Robo de identidad** Este es el tipo de fraude de atención médica que crece con mayor rapidez. Puede incluir que le roben la información y/o utilicen su identidad sin consentimiento.
- **Reclamos falsos:** Personas que presentan reclamos falsos que no son médicos y no prestaron un servicio.
- **Compra de médicos:** Esto ocurre cuando una persona visita a múltiples médicos para obtener muchas recetas para sustancias controladas.
- **Sobornos:** Personas a las cuales se les paga para obtener procedimientos que no son necesarios o médicos que pagan a otros médicos para derivaciones.
- **Servicios de mala representación:** Médicos que reclaman que realizaron un procedimiento más caro de lo que en realidad fue.
- **Facturación fantasma:** La información real de un paciente se utiliza para inventar reclamos o aumentar el número de reclamos válidos.
- **Desagrupación de precios** Esto es facturar cada etapa de un procedimiento una por una, como si el médico hubiera hecho más de un procedimiento.
- **Inflación de facturas:** Facturar un servicio que cuesta mucho más que el servicio que en realidad se prestó a un paciente.

Finalmente, detallamos algunas maneras de evitar que le sucedan estas estafas:

- **Revise su explicación de beneficios (en adelante, "EOB"):** *\*Esta es la manera más importante de protegerse a usted mismo!* Sus EOB son pantallazos de sus visitas al médico. Cuando recibe un EOB en el correo o accede a él en línea, asegúrese de que los servicios enumerados coincidan con los servicios que realmente recibió.
- **Tenga cuidado con los reclamos de servicios "gratuitos":** Si le ofrecen exámenes médicos o renuncias a copago gratuitas, o si ve publicidades que digan "cubierto por el seguro", tenga cuidado.
- **Evite el robo de identidad:** No deje expuesto su carnet de identificación y, si lo pierde o se lo roban, denúncielo de inmediato.

Si cree que podría ser una víctima de fraude, puede comunicarse con Anthem/Empire BlueCross BlueShield al (800) 810-BLUE (2583), Express Scripts al (800) 711-0917 o Sele-Dent al (800) 520-3368 para obtener ayuda.

# How to Get the Most Out of Your Doctor's Visits

Every day in the United States, hundreds of thousands of people go to the doctor's office. The latest statistics show that more than 80% of adults and 90% of children see at least one health care professional each year. What this means is that you will likely be making your own visit to a doctor in the near future. Whether your appointment is routine or a follow-up from an illness or surgery, a few simple steps can help you get the most out of your doctor's visits. Keep in mind the following:

- **You and your doctor are partners.** Outcomes are better when patients and physicians work together toward a common goal: **Your good health.** It is important to talk about how you are feeling and what health issues you may be having. You also should not be afraid to ask questions. After all, you know what you are experiencing health wise better than anyone else. The more information doctors have about their patients, the better they can direct a course of treatment.
- **Prepare ahead of time for your visit.** Write down your questions in advance. Make sure you include

a list of medications and medical tests you have had since your last visit. If you have traveled outside the country, let your provider know that too. Older patients or those with multiple conditions may want to have someone go with them to the appointment since a second set of eyes and ears can be helpful.

- **Put together your own "health summary."** This could include: Primary and secondary emergency contacts, Health care Proxy (if you have one), active medical conditions, active medication list (including over-the-counter supplements and vitamins), allergies, other medication side effects, and family history. Share it with your doctor and let someone close to you know where to find it should you face an emergency.
- **Play an active role in your own health.** In addition to keeping your information current and talking with your doctor, it is important that you follow the treatment recommendations you are given. While physicians do the screenings and prescribe treatments, the patient is responsible for prevention.

Take your medications as directed and complete the course of those medications unless otherwise instructed. Make the recommended lifestyle modifications and always call the office if your health changes.

Do...

- Arrive on time or early in case you need to update your paperwork.
- Call ahead if you will be late (sometimes offices can adjust schedules).
- Present your questions at the start of your appointment.
- Do online research of health sites but ask your provider which sites he/she would recommend.

Do Not...

- Withhold questions.
- Be embarrassed by asking questions.
- "No show" for your appointment, as that slot could be needed by another patient.

Do not forget, your medical appointment is important to you and your doctor, so be sure the time you spend together is productive and leads to better health!

For more information, visit [www.anthem.com](http://www.anthem.com).

## Cómo aprovechar al máximo las visitas a su médico

Cada día en Estados Unidos, cientos de miles de personas van al consultorio médico. Las estadísticas demuestran que más del 80 % de los adultos y el 90 % de los niños ve a un profesional de la atención médica al menos una vez al año. Esto significa que probablemente visite a un médico en el futuro cercano. Ya sea que su cita es de rutina o un seguimiento a una enfermedad o cirugía, unos pocos simples pasos pueden ayudarle a aprovechar al máximo las visitas al médico. Tenga en cuenta lo siguiente:

- **Usted y su médico son socios.** Los resultados son mejores cuando los pacientes y los médicos trabajan juntos en busca de un objetivo en común: **Su buena salud.** Es importante hablar acerca de cómo se siente y que problemas de salud podría tener. Tampoco debe temer hacer preguntas. Después de todo, sabe lo que está experimentando en cuanto a la salud mejor que cualquier otra persona. Cuanta más información tengan los médicos acerca de sus pacientes, mejor pueden dirigir un plan de tratamiento.
- **Prepárese con antelación a su visita.** Anote sus preguntas con

antelación. Asegúrese de incluir una lista de medicamentos y pruebas médicas que ha tenido desde su última visita. Si ha viajado fuera del país, hágaselo saber a su proveedor también. Los pacientes mayores o aquellos con afecciones múltiples podrían querer que alguien los acompañe a la cita, dado que un segundo par de ojos y oídos pueden ser de ayuda.

- **Recopile su propio "resumen de salud".** Esto podría incluir lo siguiente: Contactos de emergencia principales y secundarios, representante de atención médica (si tiene uno), afecciones médicas activas, lista de medicamentos activa (incluso suplementos y vitaminas de venta libre), alergias, otros efectos secundarios de medicamentos y antecedentes familiares. Compártalo con su médico y haga que alguien cercano a usted sepa dónde encontrarlo en caso de emergencia.
- **Desempeñe un rol activo en su propia salud.** Además de mantener su información actualizada y hablar con su médico, es importante que siga las recomendaciones de tratamiento que le indiquen. Mientras que los médicos realizan las evaluaciones y recetan tratamientos, el paciente es responsable de la prevención. Tome

sus medicamentos según le indiquen y complete el plan de dichos medicamentos, a menos que le indiquen lo contrario. Realice las modificaciones recomendadas a su estilo de vida y siempre llame al consultorio si su estado de salud cambia.

Haga lo siguiente:

- Llegue a tiempo o temprano en caso de que necesite actualizar su documentación.
- Llame con antelación si llegará tarde (a veces los consultorios pueden ajustar los cronogramas).
- Presente sus preguntas al inicio de su cita.
- Investigue en línea centros de salud, pero pregúntele a su proveedor qué centros recomendaría.

No...

- Retenga preguntas.
- Se sienta avergonzado de hacer preguntas.
- Falte a su cita, ya que ese lugar puede ser necesitado por otro paciente.

No olvide que su cita médica es importante para usted y su médico, ¡así que asegúrese de que el tiempo que pasen juntos sea productivo y conlleve a una mejor salud!

Para obtener más información, visite [www.anthem.com](http://www.anthem.com).

# Suicide Prevention

## Suicide Can Be Prevented

Understanding the issues concerning suicide and mental health is an important way to take part in suicide prevention, help others in crisis, and change the conversation around suicide.

## We Can All Take Action

Evidence shows that providing support services, talking about suicide, reducing access to means of self-harm, and following up with loved ones are just some of the actions we can all take to help others.

## Know the Risk Factors

Risk factors are characteristics that make it more likely that someone will consider, attempt, or die by suicide.

**Risk factors can't cause or predict a suicide attempt, but they are important to be aware of.**

- Alcohol and other substance use.
- Hopelessness.
- Impulsive and/or aggressive tendencies.
- History of trauma or abuse.
- Major physical illness.

- Past suicide attempt(s).
- Family history of suicide.
- Job or financial loss.
- Loss of relationship(s).
- Easy access to lethal means.
- Local cluster of suicide.
- Lack of social support and sense of isolation.
- Stigma associated with asking for help.
- Cultural and/or religious beliefs, such as belief that suicide is a noble resolution to a personal dilemma.
- Exposure to others who have died by suicide (in real life, via media, or on the internet).

## Warning Signs

Some warning signs may help determine if a loved one is at risk for suicide, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change. Below are some warning signs that a person at risk may display. Please note that no one single sign or factor is indicative of suicide risk.

- Talking about wanting to die or kill themselves.

- Looking for a way to kill themselves, like searching for information online or buying a weapon.
- Talking about feeling hopeless or having no reason to live.
- Talking about feeling trapped or in unbearable pain.
- Talking about being a burden to others.
- Increase in alcohol or drug use.
- Behaving anxious or agitated.
- Engaging in reckless behaviors.
- Increase or decrease in sleep.
- Withdrawing or isolating themselves from others.
- Showing rage or talking about seeking revenge.
- Extreme mood swings.

If you or someone you know exhibits any of these symptoms or behaviors, seek help by calling the **Lifeline at (800) 273-8255** or visiting <https://suicidepreventionlifeline.org>.

## Stories of Hope & Recovery

<https://suicidepreventionlifeline.org/stories/page/2/>

# Prevención de suicidios

## El suicidio puede prevenirse

Comprender los problemas en cuanto al suicidio y la salud mental es una manera importante de tomar parte en la prevención de suicidios, ayudar a otros en crisis y cambiar la conversación en torno al suicidio.

## Todos podemos actuar

La evidencia demuestra que prestar servicios de apoyo, hablar acerca del suicidio, reducir el acceso a medios de autocuidado y hacer un seguimiento de los seres queridos son algunas de las acciones que todos podemos realizar para ayudar a los demás.

## Conocer los factores de riesgo

Los factores de riesgo son características que hacen que sea más probable que una persona considere o intente suicidarse o muera por suicidio. Los factores de riesgo no pueden causar o predecir un intento de suicidio, pero es importante ser consciente de ellos.

- Alcohol y otro abuso de sustancias.
- Desesperanza.
- Tendencias impulsivas y/o agresivas.
- Antecedentes de trauma o abuso.
- Enfermedades físicas importantes.
- Intentos anteriores de suicidio.
- Antecedentes familiares de suicidio.

- Pérdida de trabajo o financiera.
- Pérdida de una relación
- Acceso fácil a medios mortales
- Agrupación local de suicidio
- Falta de apoyo social y sensación de aislamiento.
- Estigma relacionado con pedir ayuda.
- Creencias culturales y/o religiosas, como la creencia de que el suicidio es una resolución noble ante un dilema personal.
- Exposición a otros que han muerto por suicidio (en la vida real, a través de los medios o en Internet).

## Signos de alerta

Algunos signos de alerta pueden ayudar a determinar si un ser querido está en riesgo de suicidio, especialmente si su comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece relacionado con un evento, pérdida o cambio doloroso. A continuación indicamos algunos signos de alerta que una persona en riesgo podría mostrar. Tenga en cuenta que ningún signo o factor único es indicativo de un riesgo de suicidio.

- Hablar acerca de querer morirse o matarse.
- Buscar una manera de matarse, como buscar información en línea o comprar un arma.

- Hablar acerca de sentirse desesperanza o no tener razón para vivir.
- Hablar acerca de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Hablar acerca de ser una carga para otros.
- Aumenta en el consumo de alcohol o drogas.
- Comportarse de manera ansiosa o agitada.
- Involucrarse en comportamientos insensatos.
- Aumentar o disminuir el sueño.
- Alejarse o aislarse de otros.
- Mostrar ira o hablar acerca de buscar venganza.
- Cambios de humor extremos.

Si usted o alguien que conoce demuestran cualquiera de estos síntomas o comportamientos, busque ayuda al llamar a **Lifeline al (800) 273-8255** o al visitar <https://suicidepreventionlifeline.org>.

## Historias de esperanza y recuperación

<https://suicidepreventionlifeline.org/stories/page/2/>

## Requests for Pension Signature Verification and/or Welfare Documentation

It is extremely important that you timely respond to requests from the Hollow Metal Fund Office regarding Pension signature verification and/or Welfare documentation. A failure to respond to these requests, or responding to these requests after the due date, may delay payment of your Pension and/or Welfare benefits.

If you receive a request for Pension verification and/or Welfare documentation from the Hollow Metal Fund Office and you are unsure how to respond, please contact us at (212) 366-7880 or (212) 366-7881.

## Solicitudes de verificación de firma de pensión y/o documentación de bienestar

Es extremadamente importante que responda oportunamente a las solicitudes de Hollow Metal Fund Office en cuanto a la verificación de firma de pensión y/o documentación de bienestar. No responder a estas solicitudes, o responder a estas solicitudes después de la fecha límite, podría

demorar el pago de su pensión y/o beneficios de bienestar.

**Si recibe una solicitud de verificación de pensión y/o documentación de bienestar de Hollow Metal Fund Office y no está seguro de cómo responder, comuníquese con nosotros al (212) 366-7880 o (212) 366-7881.**



## Do you have Questions about your Medical Coverage?

Contact Anthem BlueCross BlueShield at (800) 810-BLUE (2583), or visit their website at **[www.anthem.com](http://www.anthem.com)**.

Anthem BlueCross BlueShield will assist you with all of your medical coverage questions.

## ¿Tiene consultas sobre su cobertura médica?

Comuníquese con Anthem BlueCross BlueShield al (800) 810-BLUE (2583), o visite el sitio web en **[www.anthem.com](http://www.anthem.com)**.

Anthem BlueCross BlueShield lo ayudará con todas las preguntas que tenga sobre su cobertura médica.

# Copayment for Urgent Care Center Visits Reduced for Hollow Metal Trust Fund (Plan B ONLY) Participants

Great news! **Effective March 1, 2019**, the copayment for Urgent Care Center visits was **reduced** from **\$100 to \$50** for Hollow Metal Trust Fund (**PLAN B ONLY**) participants. This news was circulated to all Plan B participants via a Summary of Material Modifications ("SMM") mailing in February. Remember, Urgent Care Centers are an excellent option for non-emergency

medical situations where you cannot get an appointment with your Primary Care Physician ("PCP"), but you want to avoid the high costs associated with an unnecessary trip to the emergency room.

If you have any questions regarding this change, please contact the Hollow Metal Trust Fund at **(212) 366-7880**.

## Do you have Questions about your Medical Bills or Claims?

Contact  
C&R Consulting, Inc.  
at **(212) 395-9339**  
C&R Consulting, Inc.  
will be happy  
to answer any  
questions you  
may have  
regarding  
your benefits.

## ¿Tiene preguntas sobre sus facturas o reclamaciones médicas?

Comuníquese con  
C&R Consulting, Inc. al  
**(212) 395-9339**  
C&R Consulting, Inc.  
responderá con  
gusto cualquier  
pregunta que  
pueda tener  
sobre sus  
beneficios.

# Copago para visitas a centros de atención de emergencia reducido para los participantes del Hollow Metal Trust Fund (Plan B ÚNICAMENTE)

¡Tenemos buenas noticias! **Con vigencia a partir del 1 de marzo de 2019**, el copago para las visitas al Centro de atención de emergencia se **redujo** de **\$100 a \$50** para los participantes del Hollow Metal Trust Fund (**PLAN B ÚNICAMENTE**). Esta noticia se comunicó a todos los participantes del Plan B a través del Resumen de Modificaciones Sustanciales (en adelante, "SMM") que se envió por correo en febrero. Recuerde que los

Centros de atención de emergencia son una excelente opción para situaciones médicas no urgentes donde no puede obtener una cita con su médico de atención primaria (en adelante, "PCP"), pero desea evitar los altos costos relacionados con un viaje innecesario a la sala de emergencias.

Si tiene preguntas sobre este tema, llame al Departamento de Bienestar de Hollow Metal al **(212) 366-7880**.



# Pension Benefit Statement Availability

You may request a statement of your accrued benefit from the Hollow Metal Pension Fund (the "Pension Fund") once in any 12-month period. The benefit statement includes an estimate of the monthly benefit you have earned, as of the date of your request, based on the most recent information available to the Pension Fund. To request a benefit statement,

please submit a written request to the Fund Office at:

Hollow Metal Pension Fund  
ATTN: Pension Statement Request  
395 Hudson Street  
New York, NY 10014

You may also contact us at (212) 366-7881.

Please keep the Fund Office updated on any changes in your contact information and/or marital status by sending updates to the following address:

Hollow Metal Trust Fund  
Hollow Metal Pension Fund  
395 Hudson Street  
New York, NY 10014

# Disponibilidad de la declaración del beneficio de pensión

Usted puede solicitar una declaración de su beneficio acumulado de Hollow Metal Pension Fund (el "Fondo de pensión") una vez en cualquier momento de un periodo de 12 meses. La declaración de beneficio incluye un estimativo del beneficio mensual que usted obtuvo, a partir de la fecha de su solicitud, según la información

más reciente disponible para el Fondo de pensión. Para solicitar una declaración de beneficio, por favor presente una solicitud escrita a la Oficina del Fondo en:

Hollow Metal Pension Fund  
ATT: Solicitud de declaración de pensión  
395 Hudson Street  
New York, NY 10014

También puede comunicarse con nosotros al (212) 366-7881.

Por favor mantenga a la Oficina del Fondo actualizada sobre cualquier cambio en su información de contacto y/o estado civil enviando actualizaciones al siguiente domicilio:

Hollow Metal Trust Fund  
Hollow Metal Pension Fund  
395 Hudson Street  
New York, NY 10014



## Pension Withholdings

You may change your current tax withholding options with respect to your monthly benefits from the Hollow Metal Pension Fund. If you would like to change your withholding options, please go to the IRS website at

<http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fw4p.pdf>, download the W-4P form, and submit it to the Hollow Metal Pension Fund Office.

If you have any questions, please contact us at **(212) 366-7881**.

## Retenciones sobre pensiones

Usted puede cambiar sus opciones de retención impositiva actuales respecto de sus beneficios mensuales de Hollow Metal Pension Fund. Si desea modificar sus opciones de retención, por favor visite al sitio web de IRS <http://>

[www.irs.gov/pub/irs-pdf/fw4p.pdf](http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fw4p.pdf), descargue el formulario W-4P y preséntelo en la oficina de Hollow Metal Pension Fund.

Si tiene alguna duda, por favor comuníquese con nosotros al **(212) 366-7881**.



## Do you have Questions about your Prescription Drug Coverage?

Contact Express Scripts at  
(800) 711-0917,  
or visit their  
website at

[www.express-scripts.com](http://www.express-scripts.com)

Express Scripts has all the answers to your prescription drug coverage questions.

## ¿Tiene preguntas sobre la cobertura de medicamentos recetados?

Comuníquese con Express Scripts al  
(800) 711-0917  
o visite su sitio web

[www.express-scripts.com](http://www.express-scripts.com)

Express Scripts tiene todas las respuestas para sus consultas sobre la cobertura para medicaciones prescriptas.

Hollow Metal Benefit Funds  
395 Hudson Street  
New York, NY 10014



Presorted First Class  
US POSTAGE  
**PAID**  
Wilkes-Barre, PA  
Permit #188



## Hollow Metal Benefit Funds

### CONTACT INFORMATION:

Hollow Metal Benefit Funds  
395 Hudson Street, 9th Floor  
New York, NY 10014

Welfare Department: (212) 366-7880

Pension Department: (212) 366-7881

\*The information in this newsletter is intended to highlight certain information about your benefits and to provide other information about the Hollow Metal Benefit Funds. **Benefits Gateway** is not a substitute for the official Plan documents which set forth all of the requirements and conditions for benefits. In the event of any inconsistency between **Benefits Gateway** and the Plan documents, the Plan documents control.