HEALTHY







We Care About Quality

We want to improve the health of all members. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this.

The program looks at the quality and safety of our services. It reviews the care we give to members. This

includes medical, behavioral health, dental and vision care.

We also set standards and goals for our quality. Learn more and see how we're doing. Call 1-877-644-4623 to ask for a paper copy of the program's work.

que les damos a los miembros. Esto incluye la atención médica, la salud del comportamiento, dental y de la visión.

También establecemos estándares y metas para nuestra calidad. Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos. Llame al 1-877-644-4623 para pedir una versión impresa del trabajo del programa.

Schedule An Annual Physical

If you or your child are 20 years old or younger, you should see the doctor for a checkup once a year. The visit evaluates you or your child's overall health with a full physical checkup.

>> QUICK TIP

A PDL (preferred drug list) is a list of medications that are covered by your plan. Covered medication will cost you less money. You can review your PDL at sunflowerstatehealth.com. Call Member Services at 1-877-644-4623 if you have questions about which medications are covered.

Give Us a Call

We can help you with many things. Just call our Member Services at **1-877-644-4623** if you need:

- A paper copy of anything on our website.
- ► Help making health appointments.
- A ride to your appointments.
 (Call at least 48 hours before your appointment.)
- Answers to your questions about healthcare and your benefits.

You can also find us on Facebook at Facebook.com/sunflowerhealthplan.



Manage Your Diabetes

Call your doctor today to schedule your health screenings and tests. Remember, poor diabetes care can lead to blindness, kidney disease, heart disease and diabetic amputation!

When You Can Expect Care

Nobody likes to wait, especially for healthcare. Sunflower State Health Plan wants you to have the right care at the right time. So we work with doctors and providers to set standards for how long you have to wait for care.

WHEN YOU CALL TO BOOK AN APPOINTMENT

To help you plan, here is how long you may have to wait for an appointment:

TYPE OF PROVIDER	APPOINTMENT STANDARDS					
Primary Care Providers	Primary Care Providers					
Regular Appointments	Not to exceed 3 weeks from date of member request.					
Urgent Care	48 hours.					
Substance Use Disorder (SUD) Providers						
Emergent	On demand service. No prior authorization is required and members go directly to an emergency room. Members are seen immediately.					
Urgent	Assessment conducted within 24 hours of the initial contact and services delivered within 48 hours from initial contact.					
IV Drug Users	Within 14 days of initial contact.					
Routine	Members assessed within 14 days of initial contact and treatment services are delivered within 14 days of assessment.					
Mental Health Access Standards						
Post-Stabilization Services	Referral within 1 hour. Assessment and/ or treatment within 1 hour from referral for post-stabilization services (both inpatient and outpatient) in an emergency room.					
Emergent	Referral immediately. Assessment and/or treatment within 3 hours for an outpatient Mental Health service and within 1 hour from referral for an emergent concurrent utilization review screen.					
Urgent	Referral within 24 hours. Assessment and/ or treatment within 48 hours from referral for outpatient Mental Health services and within 24 hours from referral for an urgent concurrent utilization review screen.					
Planned Inpatient Psychiatric	Referral within 48 hours. Assessment and/or treatment within 5 working days from referral.					
Routine Outpatient	Referral within 5 days. Assessment and/or treatment within 9 working days from referral. 10 working days from previous treatment.					

WHEN YOU ARE SITTING IN THE WAITING ROOM

You should be taken to the exam room within 15 minutes of your scheduled visit time.

Cuánto puede esperar por la atención

A nadie le gusta esperar, especialmente para recibir atención médica. El Plan de Sunflower State Health desea que usted reciba la atención apropiada en el momento adecuado. Por eso trabajamos con médicos y proveedores para establecer pautas sobre cuánto tiempo tiene que esperar para que lo atiendan.

CUANDO LLAME PARA PROGRAMAR UNA CITA

Para ayudarlo a planificar, a continuación presentamos cuánto tiempo quizá deba esperar para una cita:

TIPO DE PROVEEDOR	NORMAS PARA LAS CITAS					
Proveedores de atención p	Proveedores de atención primaria					
Citas regulares	No más de 3 semanas a partir de la fecha de solicitud del miembro.					
Atención de urgencia	48 horas.					
Proveedores de servicios para Trastorno por uso de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés)						
Emergencia	Servicio a pedido. No se requiere autorización previa y los miembros se dirigen directamente a la sala de emergencias. Se los atiende de inmediato.					
Urgencia	La evaluación se lleva a cabo dentro de las 24 horas a partir del contacto inicial y los servicios se prestan en un plazo de 48 horas desde dicho contacto.					
Consumidores de drogas IV	Dentro de los 14 días a partir del contacto inicial.					
Rutina	A los miembros se los evalúa dentro de los 14 días a partir del contacto inicial y se prestan los servicios de tratamiento en un plazo de 14 días desde la evaluación.					
Normas de acceso a servic	ios de Salud mental					
Servicios posteriores a la estabilización	Derivación en 1 hora. Evaluación o tratamiento dentro de 1 hora desde la derivación para los servicios posteriores a la estabilización (tanto para pacientes hospitalizados como ambulatorios) en una sala de emergencias.					
Emergencia	Derivación inmediatamente. Evaluación o tratamiento dentro de las 3 horas para un servicio de salud mental para un paciente ambulatorio y dentro de 1 hora a partir de la derivación para una evaluación de revisión de utilización simultánea de emergencia.					
Urgencia	Derivación dentro de las 24 horas. Evaluación o tratamiento dentro de las 48 horas para un servicio de salud mental para un paciente ambulatorio y dentro de las 24 horas a partir de la derivación para una evaluación de revisión de utilización simultánea de urgencia.					
Hospitalización psiquiátrica planificada	Derivación dentro de las 48 horas. Evaluación o tratamiento dentro de los 5 días hábiles a partir de la derivación.					
Paciente ambulatorio de rutina	Derivación dentro de los 5 días. Evaluación o tratamiento dentro de los 9 días hábiles a partir de la derivación o 10 días hábiles desde el tratamiento previo.					

CUANDO ESTÁ ESPERANDO EN LA SALA DE ESPERA

Debe ingresar al consultorio dentro de los 15 minutos del horario programado para su consulta.

>> CONSEJO RÁPIDO

Una PDL (lista de medicamentos preferidos) es una lista de medicamentos que están cubiertos por su plan. Los medicamentos cubiertos le costarán menos dinero. Usted puede consultar la PDL en Sunflowerstatehealth. com. Llame a Servicios para miembros al 1-877-644-4623 si tiene preguntas acerca de qué medicamentos están cubiertos.

Programe un examen físico anual

Si usted o su hijo tienen 20 años o menos, deben ver al médico para un chequeo una vez al año. En esta visita, se evalúa su estado de salud general o el de su hijo con un chequeo físico completo.

LLÁMENOS

Podemos ayudarle con muchas cosas. Solo llame a Servicios para Miembros al **1-877-644-4623** si necesita:

- Una versión impresa de cualquier tema de nuestro sitio web.
- Ayuda para programar citas médicas.
- ► Transporte para sus citas. (Llame al menos 48 horas antes de la cita).
- Respuestas a sus preguntas sobre la atención médica y sus beneficios.

También nos puede encontrar en Facebook en Facebook.com/sunflowerhealthplan.

Controle su diabetes

Llame a su médico hoy para programar análisis y pruebas de detección de la salud. Recuerde: un control inadecuado de la diabetes puede provocar ceguera, enfermedad renal, enfermedad cardíaca y jamputación como consecuencia de la diabetes!

How to Help Your Health

What is "preventive care"?
It's one of the best ways to take care of your health. It can help your doctor look for serious medical problems.
Examples are blood pressure exams, cholesterol tests and cancer screenings.

For women, preventive care includes Pap smears and mammograms. These are screenings that may help save your life. And they don't cost you anything.

Have a visit with your doctor at least once a year. Your doctor will tell you if you are due for preventive care. You can also check our website or your Member Handbook for the recommended schedule. Go to sunflowerstatehealth.com.

WHAT IS "UTILIZATION MANAGEMENT"?

Utilization management is how we make decisions about paying for care and services.

What are these choices based on?

- ▶ What is covered.
- If the service is needed.
- ▶ If the service works well.
- If the service is right for you.

How do we make these choices? We use information from many doctors. We do not reward doctors or staff for saying no to care.

Do you have questions? Call our utilization management team at **1-877-644-4623.** TTY users can call **1-888-282-6428.** We also offer language assistance if you need it.

Know Your Benefits

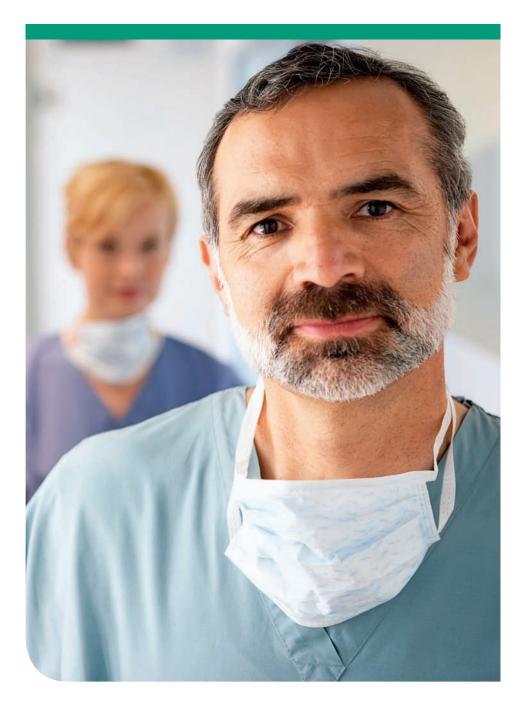
Get the most of your health plan. Learn what you get as a member of this plan. Visit our website or check your Member Handbook for information.

Here's some of what you can find in your Member Handbook and at our website, **sunflowerstatehealth.com**:

- Important numbers to remember.
- Getting pregnancy care and services just for women.
- Special services—who to call if you need help.

- How to get emergency care and other medical services.
- How to send us a complaint.
- How to start an appeal.
- Rights and responsibilities.
- Who to call if you need interpreter services.
- ► How to find a provider.

If you have questions or need a copy of your Handbook, call Member Services.



¿QUÉ SIGNIFICA "ADMINISTRACIÓN DE LA UTILIZACIÓN"?

La Administración de la utilización es la forma en la que tomamos decisiones sobre el pago del cuidado y los servicios.

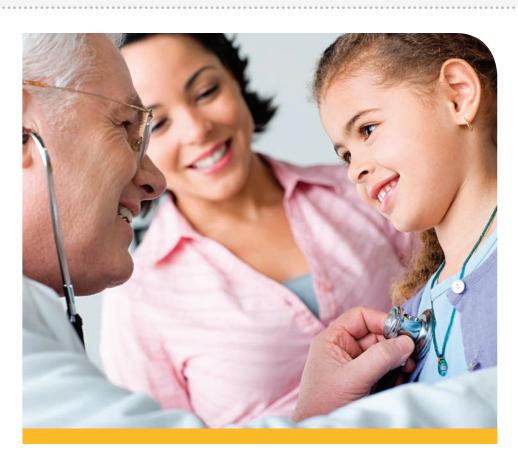
¿En qué se basan estas decisiones?

- ▶ Qué está cubierto.
- ► Si el servicio es necesario.

- ▶ Si el servicio funciona bien.
- Si el servicio es el adecuado para usted.

¿Cómo tomamos estas decisiones? Utilizamos la información de varios médicos. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar la atención.

¿Tiene preguntas? Llame a nuestro equipo de administración de la utilización al **1-877-644-4623**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **1-888-282-6428**. También ofrecemos asistencia con el idioma si la necesita.



Conozca sus beneficios

Aproveche al máximo su plan de salud. Conozca lo que obtiene por ser miembro de este plan. Visite nuestro sitio web o revise su Manual para miembros para obtener información.

Estas son algunas de las cosas que puede encontrar en su Manual para miembros y en nuestro sitio web,

sunflowerstatehealth.com:

- Números importantes para recordar.
- Recibir atención durante el embarazo y servicios solo para mujeres.

- Servicios especiales: a quién llamar si necesita ayuda.
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos.
- Cómo enviarnos una queja.
- Cómo iniciar una apelación.
- Derechos y responsabilidades
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete.
- Cómo encontrar un proveedor.

Si tiene alguna pregunta o necesita una copia de su Manual, llame a Servicios para miembros.



Cómo ayudar a su salud

¿Qué significa "atención preventiva"? Es una de las mejores maneras de cuidar su salud. Puede ayudar al médico a encontrar problemas médicos graves. Algunos ejemplos son mediciones de presión arterial, análisis de colesterol y pruebas de detección del cáncer.

Para las mujeres, la atención preventiva incluye pruebas de Papanicolaou y mamografías. Estas son pruebas de detección que pueden salvarle la vida. Y son gratuitas para usted.

Visite al médico al menos una vez al año. Su médico le dirá si está listo para recibir atención preventiva. También puede echarle un vistazo a nuestro sitio web o a su Manual para miembros para ver el cronograma recomendado. Diríjase a sunflowerstatehealth.com.



Your Health Records Are Safe

Your medical details are called "PHI." That stands for "protected health information." We keep this personal information safe for you.

We follow state laws to keep your info private. We also follow a law called "Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA)".

LEARN MORE. Read the complete privacy notice in your Member Handbook or on our website, at sunflowerstatehealth.com.

WHAT IS THAT SORE THROAT?

Scratchy, sore throats can make you feel terrible. But they don't always mean you need to see your doctor. Remember these tips:

- A basic sore throat usually clears up in a few days.
 It's caused by a virus, so antibiotics won't help.
- It might be strep if the sore throat lasts longer than 2 days and if you have a fever.

For kids with sore throats: Call your child's doctor right away if:

- Your child is drooling and has trouble swallowing.
- Your child is having trouble breathing.
- Your child is acting very ill.



You Have Rights And Responsibilities

As a member, there are things you can expect from your plan. There are also things the plan expects from you. These are called rights and responsibilities. They cover your treatment, privacy and access to information.

We list some of your rights here. There are more. You can read the complete list of member rights and responsibilities.

Your rights include, but are not limited to:

- Receiving all services that we must provide.
- Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind.
- Knowing that your medical record information will be kept private.
- Being able to ask for and get a copy of your medical record, and being able to ask that the record be changed/ corrected if needed.
- Being able to file an appeal, a grievance (complaint) or state hearing.

Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights.
- Keeping your scheduled appointments.
- Having your ID card with you at your appointments.
- Always getting in touch with your primary care physician (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency.
- Telling your PCP if you had care in an emergency room.

Check your Member Handbook or visit **sunflowerstatehealth.com** for the complete list of rights and responsibilities. Call Member Services at **1-877-644-4623** if you need a paper copy of the Member Handbook.

Usted tiene derechos y responsabilidades

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan. También hay cosas que el Plan espera de usted. Estas se denominan derechos y responsabilidades. Estos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a la información.

Indicamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Puede leer la lista completa de los derechos y responsabilidades de los miembros.

Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:

- Recibir todos los servicios que debemos brindarle.
- Recibir tratamiento con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad.
- Saber que la información de su registro médico se mantendrá en privado.
- Poder pedir y obtener una copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que esta se modifique o se corrija si es necesario.
- Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja (reclamo) o solicitar una audiencia estatal.

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Mantener sus citas programadas.
- Llevar con usted su identificación de miembro cuando acuda a sus citas.
- Siempre comunicarse primero con su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no es una emergencia.
- Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias.

Revise su Manual para miembros o visite sunflowerstatehealth.com para ver la lista completa de derechos y responsabilidades. Si necesita una versión impresa del Manual para miembros, comuníquese con Servicios para Miembros al 1-877-644-4623.



Sus registros de salud están seguros

Sus detalles médicos se llaman "PHI". PHI son las siglas en inglés de "información de salud protegida". Mantenemos segura su información personal.

Cumplimos con las leyes del estado para conservar la privacidad de su información. Además, seguimos la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés).

OBTENGA MÁS
INFORMACIÓN: Lea la
notificación de privacidad
completa en su Manual para
miembros o en nuestro sitio web
en sunflowerstatehealth.com.

¿QUÉ ES ESE DOLOR DE GARGANTA?

La picazón o el dolor de garganta puede provocar que usted se sienta muy mal. Pero no siempre significa que debe ver al médico. Recuerda estos consejos:

- El dolor de garganta básico normalmente se alivia en varios días. Es causado por un virus, así que los antibióticos no ayudarán.
- Puede ser faringitis estreptocócica si el dolor de garganta dura más de 2 días y si tiene fiebre.

Para los niños con dolor de garganta: Llame a su médico de inmediato si:

- Su hijo se babea o tiene dificultad para tragar.
- Su hijo tiene problemas para respirar.
- Su niño se comporta como cuando está muy enfermo.

HEALTH TECHNOLOGY

Sunflower has a team that watches for the most upto-date medical care. This may include new medicine, tests, surgeries or other treatment options.

The team checks to make sure the new treatments are safe. We will tell you and your doctor about new services that may be covered under the Sunflower benefit.

Five Reasons Your Kids Need Lead Testing

- 1 Every year, there are more than 300,000 kids between ages 1 and 5 found to have high levels of lead in their blood.
- Lead can act as a poison in the body. It is most harmful to babies and little children.
- E Lead poisoning makes it hard for your kids to learn and grow as they should.
- 4 Lead can cause anemia.
- Lead testing is safe and simple.
 The doctor will take a small
 amount of blood to test. If your
 child is scared of needles, let him
 or her ask the doctor questions.
 Being tense can make the needle
 hurt more. So, tell your child to sit
 still, relax and look away.

Talk with your child's doctor about lead testing. Sunflower State Health Plan can also help you learn more. Just call **1-877-644-4623.**



Quick Tip for Parents

Even healthy kids must see the doctor every year. The doctor will make sure your children stay up-to-date with vaccines. It's also a good time for you and your kids to ask

questions about their growth. Call to schedule your child's checkup, also called a "well-child visit." Then, talk to your doctor about the list of vaccines below:

BIRTH THROUGH	2 THROUGH	7 THROUGH	13 THROUGH
23 MONTHS	6 YEARS	12 YEARS	18 YEARS
 ▶ Hepatitis B ▶ Rotavirus ▶ Diphtheria ▶ Tetanus ▶ Pertussis ▶ Haemophilus influenza type B ▶ Pneumococcal ▶ Inactivated Poliovirus ▶ Influenza ▶ Measles ▶ Mumps ▶ Rubella ▶ Varicella ▶ Hepatitis A 	 ▶ Diphtheria ▶ Tetanus ▶ Pertussis ▶ Pneumococcal ▶ Hepatitis A ▶ Meningococcal ▶ Influenza 	 Meningococcal Influenza Pneumococcal Hepatitis A Human Papillomavirus 	

Consejo rápido para padres

Incluso los niños saludables deben ver al médico todos los años. El médico se asegurará de que sus hijos estén al día con las vacunas. También es un buen momento para que usted y sus hijos hagan preguntas sobre su crecimiento. Llame para programar el chequeo de su hijo, que también se llama "control del niño sano". Luego, hable con su médico sobre la lista de vacunas que aparecen abajo:

DESDE EL	DESDE LOS	DESDE LOS	DESDE LOS
NACIMIENTO HASTA	2 AÑOS HASTA	7 AÑOS HASTA	13 HASTA
LOS 23 MESES	LOS 6 AÑOS	LOS 12 AÑOS	LOS 18 AÑOS
 ▶ Hepatitis B ▶ Rotavirus ▶ Difteria ▶ Tétano ▶ Pertussis ▶ Haemophilus influenza tipo B ▶ Neumocócica ▶ Poliovirus inactivo ▶ Gripe ▶ Sarampión ▶ Paperas ▶ Rubéola ▶ Varicela ▶ Hepatitis A 	➤ Difteria ➤ Tétano ➤ Pertussis ➤ Neumocócica ➤ Hepatitis A ➤ Meningocócica ➤ Gripe	 ▶ Meningocócica ▶ Gripe ▶ Neumocócica ▶ Hepatitis A ▶ Virus del papiloma humano 	► Gripe ► Neumocócica ► Hepatitis A



Cinco motivos por los que los niños necesitan realizarse la prueba de nivel de plomo en la sangre

- 1 Cada año, hay más de 300,000 niños entre 1 y 5 años con niveles altos de plomo en la sangre.
- El plomo puede actuar como un veneno en el cuerpo. Es más dañino para los bebés y los niños pequeños.
- El envenenamiento por plomo dificulta que los niños aprendan y crezcan como deberían.
- 4 El plomo puede provocar anemia.
- La prueba de nivel de plomo en la sangre es segura y sencilla. El médico extraerá una pequeña cantidad de sangre para analizarla. Si su hijo tiene miedo a las agujas, permítale que le haga preguntas al médico. Estar tenso puede hacer que la aguja duela más. Dígale a su hijo que se quede quieto, que se relaje y que mire hacia otro lado.

Hable con el médico de su hijo sobre la prueba de nivel de plomo en la sangre. El Plan Sunflower State Health también puede ayudarle a obtener más información. Solo tiene que llamar al **1-877-644-4623.**

Tecnología de salud

Sunflower cuenta con un equipo que está al tanto de la atención médica más innovadora. Esto puede incluir nuevos medicamentos, exámenes, cirugías u otras opciones de tratamiento.

El equipo verifica para asegurarse de que los nuevos tratamientos sean seguros. Le diremos a usted y a su médico sobre los nuevos servicios que pueden cubrirse bajo los beneficios de Sunflower.



IT'S TIME: Get Your Flu Shot

Who needs a flu shot? Everyone who is six months and older—especially pregnant women and older adults.

Getting a flu shot is a smart, simple way to protect your family. It's also free for most members! It's safe. And it won't give you the flu.

Call your doctor about getting your flu shot. We can help too. Call **1-877-644-4623.**

Do You Have Asthma? Ask Your Doctor 3 Questions

It is important to work with your doctor if you want to take care of your asthma. Visit your doctor to review your medications, your inhaler and your lifestyle. Ask your doctor:

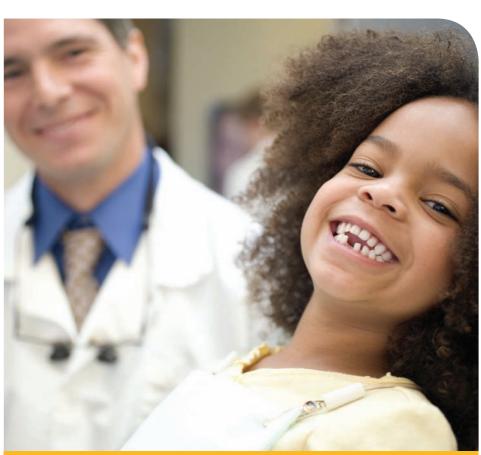
- 1. Is my asthma under control?
- 2. Do I need a new or different medication to help my asthma?
- 3. Am I using my inhaler the right way?

PLANNING AHEAD

Advance Directives are a way for you to plan ahead. They are legal forms that can help you get the care you want if you're unable to speak. You don't need a lawyer to create them. Your doctor can even help you.

There are two types:

- ► A living will. This is the document that lets you say what medical care you want at the end of your life.
- ➤ A medical power of attorney. This lets you decide who can make healthcare decisions on your behalf if you can't.



Have You Seen Your Dentist This Year?

Everyone should visit the dentist for a cleaning and exam at least once a year. This is true especially if you have a condition like diabetes or if you smoke, which put you at more risk for gum disease. It's even true if you have dentures. Your dentist will check that your dentures fit well and are not damaged.

Brush your teeth twice a day and floss once a day. If you wear

dentures, brush your gums, tongue and the top of your mouth. Store your dentures in water.

Your diet can also help keep your mouth healthy. Limit how much soda you drink and avoid sticky candies. Drink lots of water. Eat plenty of fruits and veggies.

Sunflower State Health Plan can help you find a dentist. Just call **1-877-644-4623.**

¿Ha visitado a su dentista este año?

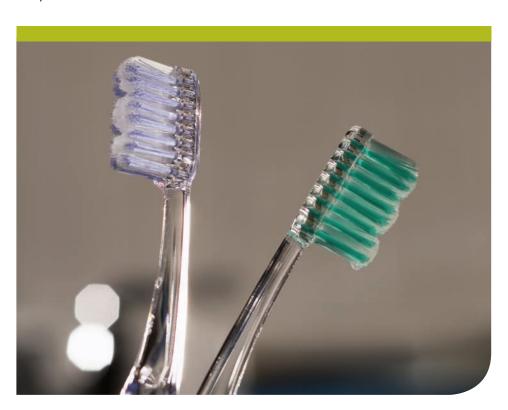
Todos deben visitar al dentista para realizarse una limpieza y un examen una vez al año. Esto es especialmente cierto si usted tiene una enfermedad como la diabetes o si fuma, lo cual lo pone en mayor riesgo de enfermedades en las encías. Esto es aún aplicable incluso si tiene dentadura postiza. Su dentista comprobará que sus dentaduras le queden bien y no estén dañadas.

Cepille sus dientes dos veces al día y utilice también hilo dental una

vez al día. Si usa dentadura postiza, cepille sus encías, la lengua y la parte superior de la boca. Conserve sus dentaduras en agua.

Su dieta también le ayudará a mantener la boca saludable. Limite la cantidad de refrescos que bebe y evite comer dulces pegajosos. Beba mucha agua. Coma muchas frutas y verduras.

El Plan Sunflower State Health puede ayudarle a encontrar un dentista. Solo tiene que llamar al **1-877-644-4623.**



Planear por anticipado

Las Directivas anticipadas son una forma para que usted planifique por adelantado. Son formularios legales que pueden ayudarle a recibir la atención que desee en caso de no poder hablar. No necesita un abogado para crearlas. Incluso su médico puede ayudarlo.

Existen dos tipos:

- Un testamento en vida. Este es el documento que le permite decir qué atención médica desea al final de su vida.
- Un poder médico. Esto le permite decidir quién puede tomar las decisiones de atención médica en su representación si usted no puede.

Llegó el momento: Dese la vacuna contra la gripe

¿Quién necesita una vacuna contra la gripe? Todos aquellos de seis meses y más—especialmente las mujeres embarazadas y los adultos mayores.

Darse una vacuna contra la gripe es una manera inteligente y sencilla de proteger a su familia. ¡También es gratuita para la mayoría de los miembros! No presenta riesgos. Y no se contagiará la gripe.

Llame a su médico y pregunte por la vacuna contra la gripe. También podemos ayudarle. Llame al 1-877-644-4623.

¿TIENE ASMA? HÁGALE A SU MÉDICO 3 PREGUNTAS

Es importante trabajar con su médico si quiere cuidar su asma. Visite a su médico para revisar sus medicamentos, su inhalador y su estilo de vida. Pregúntele a su médico:

- 1. ¿Mi asma está bajo control?
- 2. ¿Necesito un medicamento nuevo o diferente para controlar mi asma?
- 3. ¿Estoy usando mi inhalador de la manera correcta?



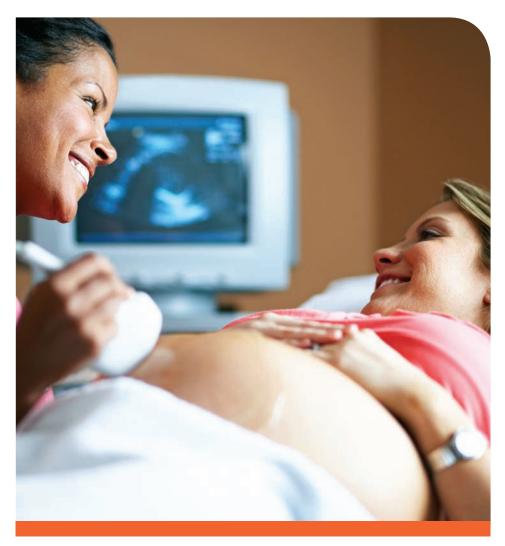


Keep Your Cholesterol Down

What's one of the best ways to take care of your heart? Watch your cholesterol numbers. Get a cholesterol blood test once a year. The cholesterol blood test measures your LDL cholesterol ("the bad"), HDL cholesterol ("the good") and total cholesterol.

If your doctor tells you that your numbers are too high, you can help lower your results. Follow these three tips to help your heart:

- **1. Follow your doctor's advice.** This might include medicine.
- 2. Eat a healthy diet. That means cutting down on saturated fats and salt. Eat lots of veggies and fruits. Eat foods with lots of fiber, like apples, oatmeal, brown rice, tomatoes, beans and spinach.
- Exercise a few times a week.Ask your doctor for ideas to get started.



Calling All New Moms!

You can help your baby get off to a strong, healthy start. Follow these tips:

- Visit your doctor as soon as you think you're pregnant. Go the doctor during your pregnancy.
- Eat plenty of fruits, vegetables, lean protein and low-fat dairy. Don't eat junk food.
- 3. Do not smoke or use drugs or alcohol.
- Join our Start Smart for Your Baby[®] Program by calling 1-877-644-4623.

Got Diabetes? Take These Tests

If you have diabetes, you should see your doctor every 3 to 6 months. You also need to schedule these tests:

The HbA1c test shows how well you have controlled your blood sugar over the past few months. Aim for a result of 7% or less, and get this test at least once a year.

A cholesterol test measures the "bad"

fats and "good" fats in your blood. The bad fats can cause heart disease. The good fats help prevent it. You need to get this test at least once a year.

A urine screening makes sure your kidneys are working well. Diabetes can lead to kidney failure. Get this test at least once per year.

A vision test checks for signs of eye

diseases caused by diabetes. Check with your doctor to see if you need this test every year.

A foot exam will check for redness, blisters or other marks. Diabetes can cause poor circulation and dry skin that can turn into cracks and ulcers. Make sure your doctor checks your feet at every visit.

¿Tiene diabetes? Hágase estas pruebas

Si tiene diabetes, debe consultar al médico cada tres a seis meses. También debe programar estas pruebas:

La prueba de HbA1c muestra cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos meses. Intente obtener un resultado de siete por ciento o menos y hágase esta prueba una vez al año como mínimo.

La prueba de colesterol mide las grasas "malas" y las grasas "buenas"

en su sangre. Las grasas malas pueden causar una enfermedad cardíaca. Las grasas buenas ayudan a prevenirla. Debe realizarse esta prueba una vez al año como mínimo.

Un análisis de orina asegura que sus riñones estén funcionando correctamente. La diabetes puede conducir a la insuficiencia renal.
Sométase a esta prueba por lo menos una vez al año.

Una prueba de la visión sirve para

detectar señales de enfermedades oculares provocadas por la diabetes. Consulte a su médico si necesita realizarse esta prueba cada año.

Una revisación de los pies verificará si tiene enrojecimiento, ampollas u otras marcas. La diabetes puede provocar mala circulación y piel seca, y esto puede convertirse en grietas y úlceras. Asegúrese de que el médico le revise los pies en cada visita.

A todas las mamás recientes

Puede ayudar a su bebé a comenzar su vida fuerte y sano. Siga estos consejos:

- Consulte a su médico en cuanto piense que está embarazada. Vaya al médico durante su embarazo.
- Coma muchas frutas, vegetales, proteínas magras y productos

lácteos bajos en grasa. No coma comida chatarra.

- 3. No fume ni consuma drogas o alcohol.
- 4. Participe en nuestro Programa Start Smart for Your Baby® Ilamando al 1-877-644-4623.



MANTENGA BAJO SU COLESTEROL

¿Cuál es una de las mejores maneras de cuidar su corazón? Controle sus niveles de colesterol. Hágase una prueba de colesterol en la sangre una vez al año. La prueba de colesterol en la sangre mide el colesterol LDL (el "malo"), el colesterol HDL (el "bueno") y el colesterol total.

Si el médico le dice que sus niveles son demasiado altos, usted puede ayudar a bajar los resultados. Siga estos tres consejos para ayudar a su corazón:

- 1. Siga los consejos del médico. Esto podría incluir tomar medicamentos.
- 2. Lleve una dieta saludable.
 Esto significa reducir las
 grasas saturadas y la sal.
 Coma muchos vegetales y
 frutas. Coma alimentos ricos
 en fibras, como manzanas,
 avena, arroz integral,
 tomates, frijoles y espinaca.
- 3. Haga ejercicio algunas veces por semana. Pídale al médico ideas para comenzar.



Feeling Sad?

There are lots of reasons people feel unhappy. Bills. Trouble at work. Worries at home.

Do you feel sad or angry? You are not alone. And you don't need to take it out on your family. Drugs and alcohol are not the answer.

Talk to your doctor or call Sunflower State Health Plan at **1-877-644-4623.** We offer special programs and doctors for behavioral health needs.



Blood Pressure Pointers

Checkups with your doctor are the first step to fighting high blood pressure. Here are some other ways to keep your pressure down.

- Take your prescription medication, even if you feel fine.
- Quit smoking. It's not good for anyone. But it's worse if you suffer from high blood pressure.
- Don't drink alcohol. It can increase your blood pressure. It can also affect how your medicine works.
- Eat healthy food that is low in salt. Look for low-sodium options when shopping for groceries.

WHAT CAN CASE MANAGEMENT DO FOR YOU?

Our case management team can lend a hand if you are living with a long-term, difficult illness like asthma or diabetes. The team is made up of nurses and social workers. They can help you understand your options. And help you get the right care.

Use case management to:

- Help you find doctors and other providers, including mental health doctors and specialists.
- Help you get services that are covered by your plan, such as medical equipment or home health.
- Work with your doctor to help you stay healthy.

► Show you resources in your community.

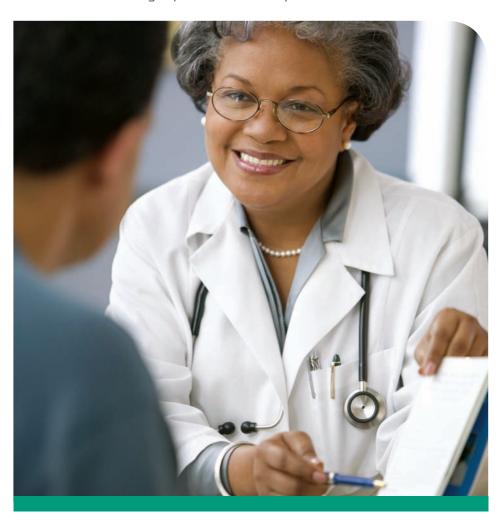
As a covered member, you are eligible for case management. If you are interested, you or your doctor may refer for it. Just call **1-877-644-4623.** TTY users can call **1-888-282-6428.**

¿Se siente triste?

Hay muchos motivos por los cuales una persona se siente triste. Las facturas. Problemas en el trabajo. Preocupaciones del hogar.

¿Se siente triste o enojado? No está solo. No tiene que desquitarse con su familia. Las drogas y el alcohol no son la respuesta.

Hable con su médico o llame al Plan Sunflower State Health al **1-877-644-4623**. Ofrecemos programas especiales y médicos para las necesidades de salud del comportamiento.



Puntos básicos sobre la presión arterial

Los chequeos con el médico son el primer paso para combatir la presión arterial alta. Aquí presentamos otras maneras para mantener baja la presión.

- ► Tome sus medicamentos recetados, incluso si se siente bien.
- Deje de fumar. No es bueno para nadie. Pero es peor si sufre de presión arterial alta.
- No beba alcohol. Puede incrementar su presión arterial.
 También puede afectar la eficacia de sus medicamentos.
- Coma alimentos saludables bajos en sal. Busque opciones con bajo sodio cuando vaya a comprar comestibles.

¿QUÉ PUEDE HACER LA ADMINISTRACIÓN DE CASOS POR USTED?

Nuestro equipo de administración de casos puede ayudarle si está viviendo con una enfermedad a largo plazo y difícil como el asma o la diabetes. El equipo está formado por enfermeras y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarlo a comprender sus opciones. Y ayudarlo a obtener el cuidado adecuado.

Use la administración de casos para:

- Ayudarle a encontrar médicos y otros proveedores, incluidos médicos de salud mental y especialistas.
- Ayudarle a obtener los servicios cubiertos por su plan, tales como equipos médicos o atención médica en el hogar.
- Trabajar con su médico para ayudarle a mantenerse saludable.
- Mostrarle recursos en su comunidad.

Como un miembro cubierto, usted es elegible para la administración de casos. Si está interesado, usted o su médico pueden derivarlo para que reciba dichos servicios. Solo tiene que llamar al 1-877-644-4623. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-888-282-6428.



¿Está usted satisfecho como miembro?

Queremos que nuestros miembros nos califiquen como "excelentes".

Hace poco les preguntamos a nuestros miembros qué pensaban de su atención. Les preguntamos si estaban satisfechos con nuestro plan de salud y obtuvimos muchos comentarios. ¡Gracias!

El Plan Sunflower State Health utilizará los resultados de una encuesta de satisfacción de los miembros para ayudarnos a continuar mejorando. Busque los resultados de la encuesta en nuestro sitio web y en nuestro próximo boletín informativo para miembros.

Are You a Happy Member?

We want our members to rate us as "excellent."

We recently asked our members what they thought of their care. We asked if they were satisfied with our health plan, and got a lot of feedback. Thank you!

Sunflower State Health Plan will be using the results of a member satisfaction survey to help us continue to improve. Look for our survey results on our website and in our next member newsletter.



Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2013. Se reservan todos los derechos. Mingún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMC no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

Published by McMurry/TMC, © 2013. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the published.

The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMC makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

ม_าร

8325 Lenexa Dr. Lenexa, KS 66214 **Phone: 1-877-644-4623 www.sunflowe**rstatehealth.com

