# HEALTHY moves

sunflower health plan | KanCare

FALL / OTOÑO 2014 | WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM

Find us on Facebook!
Búsquenos en Facebook!
Facebook.com/sunflowerhealthplan

## Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de mejora de la calidad (programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo.

Este programa examina la calidad y seguridad de nuestros servicios. También revisa la atención que ofrecemos. Incluimos a nuestros médicos en dicha revisión de calidad.

Fijamos metas de calidad para que podamos realizar un seguimiento de nuestro progreso. Por ejemplo, queremos:

- Mejorar la salud de los miembros diabéticos
- Aumentar el número de chequeos de rutina para niños
- Prevenir la gripe y la neumonía

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en **www.SunflowerHealthPlan.com**. O llame a Sunflower para pedir una versión impresa de nuestro Plan de mejora de la calidad.

## We care about quality

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

This program reviews the quality and safety of our services. It also reviews the care we offer. We include doctors in our quality review.

We set goals for quality so that we can track our progress. For example, we want to:

- Improve the health of diabetic members
- Increase the number of well-child checkups
- Prevent flu and pneumonia

Learn more and see how we're doing at **www.SunflowerHealthPlan.com.** Or call Sunflower to ask for a paper copy of our Quality Improvement Plan.

## Growing up healthy

Your kids grow up fast. That's why they need to visit the doctor often. During well-child visits, the doctor checks them and gives them vaccines.

Each child should visit the doctor at these ages:

- By 1 month
- 2 months
- 4 months
- 6 months
- 9 months
- 1 year
- 15 months
- 18 months

After your child reaches age 2, make a well-child appointment once a year. These visits start a lifetime of good health.

# The right care at the right time

**How long can you expect** to wait for your health care? Sunflower Health Plan works with doctors and providers to set standards for wait times. Here are our standards:

- For routine care, you will be seen within 3 weeks from your request.
- For urgent care, you will be seen within 48 hours.
- In an emergency, you will be seen immediately.

Sunflower checks every year to make sure our providers can meet these standards.

## 4 ways to stop the flu

1. **Get your flu shot.** The flu vaccine is the best way to fight this season's flu. Children and adults should get a flu shot every fall, starting at 6 months old. Pregnant and breastfeeding mothers should get the flu shot to protect their unborn or newborn babies.
2. **Wash your hands often** to avoid spreading germs.
3. **Eat plenty of fruits and veggies.**
4. **Rest up.** Adults need 7 to 9 hours of sleep to keep their immune systems strong.

**Want to read more about what's happening at Sunflower?** Watch our blog for frequent updates: **www.SunflowerHealthPlan.com/category/news-category/blog-category/.**

**Do you know how to properly dispose of medication?** Check your knowledge with our "Don't Rush to Flush" article at **www.SunflowerHealthPlan.com/2014/07/16/dont-rush-to-flush/.**

**¿Quiere leer más sobre lo que está sucediendo en Sunflower?**
Mire nuestro blog para informarse sobre actualizaciones frecuentes: **www.SunflowerHealthPlan.com/category/news-category/blog-category/.**

**¿Sabe cómo deshacerse adecuadamente de los medicamentos?**
Compruebe sus conocimientos con nuestro artículo "Don't Rush to Flush" (No se apresure en desechar sus medicamentos) en **www.sunflowerhealthplan.com/2014/07/16/dont-rush-to-flush/.**

# La atención apropiada en el momento justo

**¿Cuánto tiempo puede esperar** para obtener su atención médica? Sunflower Health Plan trabaja con médicos y proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera. Aquí están nuestros estándares:

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán dentro de un plazo de 3 semanas desde su solicitud.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 48 horas.
- En el caso de una emergencia, lo atenderán de inmediato.

Sunflower comprueba cada año que nuestros proveedores puedan cumplir con estos estándares.

## 4 formas de detener la gripe

1. **Vacúnese contra la gripe.** La vacuna contra la gripe es la mejor manera de luchar contra la gripe de esta temporada. Los niños desde los 6 meses de edad y adultos deben recibir una vacuna contra la gripe cada otoño. Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deben recibir la vacuna contra la gripe para proteger a sus bebés por nacer o recién nacidos.
2. **Lávese las manos** con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes.
3. **Coma muchas frutas y verduras.**
4. **Descanse.** Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño para mantener su sistema inmunológico fuerte.

## Crecer sano

Sus hijos crecen rápido. Es por eso que tienen que visitar al médico con frecuencia. Durante las visitas de revisión de niño sano, el médico los revisa y los vacuna.

Cada niño debe visitar al médico en estas edades:

- Al mes de vida
- A los 2 meses
- A los 4 meses
- A los 6 meses
- A los 9 meses
- Al año
- A los 15 meses
- A los 18 meses

Después de que su niño cumpla los 2 años de edad, haga una cita de control una vez al año. Estas visitas comienzan una vida entera de buena salud.

HEALTHY moves

sunflower health plan | KanCare

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

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. 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/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2014. Se reservan todos los derechos. Ningún 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/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

Please Recycle This Magazine
Sírvase reciclar esta revista

KSC_H

# Podemos ayudar

**Llame a Servicios para Miembros** si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o de cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico o conseguir transporte a sus citas. Llame al **1-877-644-4623**.

Visítenos en línea para obtener más información sobre salud y su plan médico. Encuentre el Manual para miembros, nuestra Biblioteca de salud y más. Visite **www.SunflowerHealthPlan.com**.

# We can help

**Call Customer Service** if you need a paper copy of your Member Handbook or anything on our website. We can also help you find a doctor or get a ride to your appointments. Call **1-877-644-4623**.

Visit us online to learn more about health and your health plan. Find the Member Handbook, our Health Library and more. Go to **www.SunflowerHealthPlan.com**.