

HEALTHY moves



SPRING / PRIMAVERA 2014 | WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM



Find us on Facebook!

Búsquenos en Facebook!

Facebook.com/sunflowerhealthplan

Podemos ayudarle a vivir más saludablemente

¿Vive con una enfermedad complicada a largo plazo? ¿Quizá tiene diabetes? ¿O asma? Entonces, nuestro equipo de administración de casos puede darle una mano. El equipo está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarle a comprender sus opciones y asistirle para que obtenga 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 servicios cubiertos por su plan, como equipo médico o salud en el hogar.
- ▶ Trabajar con su médico para que le ayude a mantenerse saludable.
- ▶ Mostrarle recursos en su comunidad.

Si está interesado en la administración de casos, puede solicitarla usted o su médico. Solo llame al **1-877-644-4623**.



We can help you live healthier

Do you live with a long-term, difficult illness? Maybe you have diabetes? Or asthma? Then our case management team can lend a hand. 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.

If you are interested in case management, you or your doctor may ask for it. Just call **1-877-644-4623**.

» QUICK TIP:

Help your body and mind

Do you feel sad, stressed or angry most days? Then take time to clear your mind. Think about what's positive in your life. Exercise, deep breaths and time with friends can help, too.

If you take medication for depression, continue taking it even if you feel better. Work with your doctor if you wish to stop taking it.

And remember: You're not alone. Speak with your doctor for more ideas about feeling better.



Your prescription benefits

The **formulary** is the list of drugs that Sunflower Health Plan covers. It is also called a "Preferred Drug List" (PDL).

Check our formulary to find out if your medication is covered. You can

find the latest formulary at **www.SunflowerHealthPlan.com**. You can also call our member service line in Lenexa, Kansas, at **1-877-644-4623** to find out if a drug is covered.



HOW CAN WE HELP YOU?

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

- ▶ A paper copy of anything on our website, **www.SunflowerHealthPlan.com**.
- ▶ Help making health appointments.
- ▶ A ride to your appointments. (Please remember to call at least 48 hours before your appointment.)
- ▶ More tips about health and your plan.

You have rights and responsibilities

As a member, there are things you can expect from your health plan. There are also things your health 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 rights and responsibilities in your member handbook.

Here are some of your rights as a member:

- ▶ Getting all services that we provide.
- ▶ Being treated with respect.
- ▶ Knowing that your medical information will be kept private.
- ▶ Being able to get a copy of your medical record.
- ▶ Being able to ask that the record be corrected if needed.
- ▶ Being able to file an appeal, a 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.
- ▶ 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 **www.SunflowerHealthPlan.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 médico. También hay cosas que su plan médico espera de usted. Estos son los llamados derechos y responsabilidades. Abarcan su tratamiento, su privacidad y el acceso a la información.

A continuación encontrará algunos de sus derechos. Existen más. Puede leer la lista completa de los derechos y responsabilidades en su manual para miembros.

Aquí le presentamos algunos de sus derechos como miembro:

- ▶ Recibir todos los servicios que ofrecemos.
- ▶ Ser tratado con respeto.
- ▶ Saber que su información médica se mantendrá en privado.
- ▶ Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica.
- ▶ Tener la posibilidad de solicitar la corrección de la historia clínica si es necesario.

- ▶ Tener la posibilidad de presentar una apelación o una queja, o de solicitar una audiencia estatal.

Entre algunas de sus responsabilidades se incluye:

- ▶ Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- ▶ Cumplir con sus citas programadas.
- ▶ Llevar su identificación de miembro a sus citas.
- ▶ Comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia.
- ▶ Informar a su PCP si recibió atención en una sala de emergencias.

Lea su manual para miembros o visite www.SunflowerHealthPlan.com para informarse sobre la lista completa de derechos y responsabilidades. Llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4623** si necesita una versión impresa del Manual para miembros.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Sunflower Health Plan puede ayudarle con muchas cosas. Solo llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4623** si necesita:

- ▶ Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, www.SunflowerHealthPlan.com.
- ▶ Ayuda para hacer citas para atención médica.
- ▶ Traslado a sus citas. (Recuerde llamar al menos 48 horas antes de su cita).
- ▶ Más consejos sobre su salud y su plan.

Beneficios de sus medicamentos recetados

El formulario es la lista de medicamentos cubiertos por el plan Sunflower Health Plan. También se llama “Lista de medicamentos preferidos” (PDL, por sus siglas en inglés).

Consulte el formulario para averiguar si sus medicamentos están cubiertos. Puede encontrar el formulario más actualizado en www.SunflowerHealthPlan.com. También puede llamar a nuestra

línea de servicios para miembros en Lenexa, Kansas, al **1-877-644-4623** para saber si un medicamento está cubierto.



» CONSEJO RÁPIDO:

Ayude a su cuerpo y su mente

¿Se siente triste, estresado o enojado casi todos los días? Entonces, tómese tiempo para aclarar su mente. Piense en lo positivo de su vida. El ejercicio, las respiraciones profundas y el tiempo con amigos también pueden ayudar.

Si toma medicamentos para la depresión, siga tomándolos incluso si se siente mejor. Trabaje con su médico si desea dejar de tomarlos.

Y recuerde: Usted no está solo. Hable con su médico para obtener más ideas sobre cómo sentirse mejor.

INSIDE: Help your body and mind

EN EL INTERIOR: Ayude a su cuerpo y su mente



Membresía para el Club de Niños y Niñas

¿Sabía que Sunflower Health Plan cubre el costo de un año escolar de membresía en su Club de Niños y Niñas (Boys and Girls Club) local (por un valor de hasta \$50)? Los miembros de Sunflower de entre 6 a 17 años son elegibles para participar en este importante programa.

5 RAZONES PARA UNIRSE AL CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS:

1. Ayuda a que los niños sigan en la escuela.
2. Ayuda a que los niños terminen la secundaria y se preparen para un gran futuro.
3. Ayuda a que los niños lleven un estilo de vida saludable.
4. Ayuda a que los niños eviten comportamientos de riesgo.
5. Ayuda a que los niños desarrollen un carácter firme.

Sunflower trabaja con los Clubs de Niños y Niñas de todo Kansas. Llame para saber cómo aprovechar este gran beneficio como miembro de Sunflower. Llame al **1-877-644-4623**.

Boys and Girls Club Membership

Did you know Sunflower Health Plan covers the cost of a school-year membership at your local Boys and Girls Club (up to a \$50 value)? Sunflower members ages 6 to 17 are eligible to participate in this important program.

5 REASONS TO JOIN BOYS & GIRLS CLUB:

1. It helps kids stay in school.
2. It helps kids graduate from high school and prepare for great futures.
3. It helps kids lead healthy lifestyles.
4. It helps kids avoid risky behaviors.
5. It helps kids develop strong character.

Sunflower works with Boys & Girls Clubs across Kansas. Call to find out how to take advantage of this great benefit as a Sunflower member. Call **1-877-644-4623**.



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.



KSC_H