

# HEALTHY moves



sunflower  
health plan™



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

SPRING / PRIMAVERA 2015 | WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM

## ¿Su hijo consulta al médico adecuado?

A medida que los niños crecen, asegúrese de que ellos consulten al médico adecuado.

Las necesidades de su hijo pueden cambiar a medida que crece. Si su hijo actualmente consulta a un pediatra, quizá haya llegado el momento de cambiar a un médico familiar.

Hable con el médico actual de su hijo, quien puede ayudarlo a decidir si su hijo necesita otro médico.

Puede ayudarlo a que no se interrumpa la atención de su hijo. El Sunflower Health Plan también puede ayudar a los miembros a encontrar el médico adecuado para su atención.

Es importante que los niños consulten al médico una vez al año como mínimo. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita, llame Servicio de atención al cliente al **1-877-644-4623**.

También puede ganar recompensas saludables en dólares de CentAccount para las visitas de niño sano anuales de su hijo. Averigüe más llamando al Servicio de atención al cliente al **1-877-644-4623**.

Estamos aquí para ayudar con las necesidades de salud de su hijo.



## Is your child seeing the right doctor?

**As your children grow**, make sure they are seeing the right doctor.

Your child's needs may change as he or she grows. If your child is seeing a pediatrician now, it may be time to change to a family doctor.

Talk with your child's current doctor, who can help you decide if your child needs a new doctor. He or she can help make sure there are no breaks in your child's care. Sunflower Health Plan can also help members find the

right doctor for their care.

It is important for kids to see the doctor at least once a year. If you need help finding a doctor or making an appointment, call our Customer Service at **1-877-644-4623**.

You can also earn CentAccount healthy rewards dollars for your child's annual well-care visit. Find out more by calling Customer Service at **1-877-644-4623**.

We are here to help you with your child's health needs.

# Pregnant? Tell your doctor!

**Call your doctor** as soon as you think you are pregnant, even if you already took a home test. It is important to call your doctor for early prenatal care, even if this is not your first pregnancy.

Your doctor will help you have the healthiest pregnancy possible. You will learn about vitamins, eating well and what to do if you notice problems. Your doctor can also tell you about local support.

Prenatal care is good for you and your baby. Plus, it will not cost you anything.

Our Start Smart for Your Baby program can help you. Start Smart for Your Baby is a program for women who are pregnant or just had a baby.

We can help make this important time less stressful. We offer:

- ▶ Help finding a doctor and setting up appointments
- ▶ Professional nursing staff
- ▶ 24-hour nurse advice line
- ▶ Support with breastfeeding
- ▶ Help finding community resources

This program is part of your benefits and is no cost to you. Call us today to learn more about Start Smart for Your Baby.

» **EARN \$15 in CentAccount health rewards, just for returning a completed pregnancy form to Sunflower.**

## PHARMACY FACTS

- 1 The formulary is the list of drugs that Sunflower covers. It is also called a “Preferred Drug List” (PDL).
- 2 You can find the latest formulary at [www.kdheks.gov/hcf/pharmacy/download/PDLList.pdf](http://www.kdheks.gov/hcf/pharmacy/download/PDLList.pdf). You can also call **1-877-644-4623** to find out if a drug is covered.
- 3 Your doctor or pharmacist can help you review the formulary. They can find a medication for you that is covered.

## You have rights and responsibilities

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.

You can read all the 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 grievance or state fair 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 provider (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency.
- ▶ Telling your PCP if you had care in an emergency room.

## What is disease management?

It is just one of the ways we can help you live healthier. It can help you manage a long-term illness like diabetes or asthma. Call **1-877-644-4623** or talk to your doctor about this help.

## We can help you feel better

Do you live with many illnesses? Maybe you have diabetes and high blood pressure? Do you have a complex condition, such as cancer or a chronic lung disease?

Our case management team can help. The team is made up of nurses and social workers. They can help you understand how to better take care of yourself. And where to get the best care possible.

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**.

- ▶ Notify KanCare, Sunflower and your provider of address and telephone changes.

Check your member handbook or visit [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com) for the full list. Call Member Services at **1-877-644-4623** if you need a paper copy of the member handbook.

## Usted tiene derechos y responsabilidades

Hay cosas que usted puede esperar de su plan de salud. 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.

Puede leer todos los derechos y responsabilidades en el Manual para miembros. Algunos de sus derechos incluyen:

- ▶ 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, una queja o solicitar una audiencia estatal.

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- ▶ Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- ▶ Cumplir con sus citas programadas.
- ▶ Llevar su identificación de miembro a sus citas.
- ▶ Contactarse 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.
- ▶ Notificar a KanCare, Sunflower y a su proveedor acerca de los cambios en su dirección y teléfono.

Revise su manual para miembros o visite [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com) para obtener la lista completa. Llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4623** si necesita una versión impresa del Manual para miembros.

## DATOS DE FARMACIA

- 1 El formulario es la lista de medicamentos cubiertos por Sunflower. También se conoce como una "Lista de medicamentos preferidos" (PDL, por sus siglas en inglés).
- 2 Puede encontrar el formulario más actualizado en [www.kdheks.gov/hcf/pharmacy/download/PDLList.pdf](http://www.kdheks.gov/hcf/pharmacy/download/PDLList.pdf). También puede llamar al **1-877-644-4623** para consultar si un medicamento está cubierto.
- 3 Su médico o farmacéutico pueden ayudarle a revisar el formulario. Pueden encontrar un medicamento que esté cubierto.

## ¿QUÉ ES EL MANEJO DE ENFERMEDADES?

Es una de las maneras en que podemos ayudar a que lleve una vida más saludable. Puede ayudarle a manejar una enfermedad a largo plazo, como la diabetes o el asma. Llame al **1-877-644-4623** o hable con su médico acerca de esta ayuda.

## Podemos ayudarle a que se sienta mejor

¿Vive con muchas enfermedades?  
¿Quizá tiene diabetes y presión arterial alta?  
¿Tiene una afección compleja, tal como cáncer o enfermedad pulmonar crónica?

Nuestro equipo de administración de casos puede ayudarle. El equipo está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Puede ayudarle a entender mejor cómo cuidarse. Y puede informarle dónde obtener la mejor atención posible.

Use la administración de casos para:

- ▶ Ayudarle a encontrar médicos y otros proveedores, incluso 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**.

## ¿Está embarazada? ¡Dígaselo a su médico!

Llame a su médico en cuanto piense que está embarazada, incluso si ya se realizó una prueba en casa. Es importante llamar a su médico para recibir cuidado prenatal temprano, incluso si este no es su primer embarazo.

Su médico le ayudará para que su embarazo sea lo más saludable posible. Usted obtendrá información sobre vitaminas, comer bien y qué hacer si nota problemas. Su médico también puede informarle sobre dónde encontrar asistencia local.

El cuidado prenatal es bueno para usted y para su bebé. Además, no tiene ningún costo.

Nuestro programa Start Smart For Your Baby puede ayudarle. Start Smart For Your Baby es un programa para mujeres que están

embarazadas o que acaban de tener un bebé. Podemos ayudar para que este momento importante sea menos estresante. Ofrecemos:

- ▶ Ayuda para elegir un médico y programar citas.
- ▶ Personal de enfermería profesional
- ▶ Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas
- ▶ Respaldo con la lactancia
- ▶ Ayuda para encontrar recursos en la comunidad

Este programa forma parte de sus beneficios y es gratuito. Llámenos hoy para obtener más información sobre Start Smart For Your Baby.

» **GAÑE UNA RECOMPENSA SALUDABLE DE \$15 de CentAccount, simplemente por devolver un formulario de embarazo a Sunflower.**



Sunflower Health Plan  
8325 Lenexa Dr.  
Lenexa, KS 66214

Phone: 1-877-644-4623  
[www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com)

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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, © 2015. 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.



## ¿Cómo podemos ayudarle?

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

- ▶ Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, **[www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com)**.
- ▶ Ayuda para elegir un médico.
- ▶ Ayuda para hacer citas de salud.
- ▶ Traslado a sus citas. (Por favor, recuerde llamar con al menos 3 días de anticipación a su cita).

## How can we help you?

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

- ▶ A paper copy of anything on our website, **[www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com)**.
- ▶ Help finding a doctor.
- ▶ Help making health appointments.
- ▶ A ride to your appointments. (Please remember to call at least 3 days before your appointment.)