



Make the most of your coverage

We appreciate you being a member of Sunflower Health Plan. We want to help you be the healthiest you can be.

As a member, you have many benefits. Be sure you understand them. Then you can get the most from your healthcare insurance.

Did you know that Sunflower can help you find a doctor and help you get to your appointments? Also, important health tests cost you nothing when you visit providers who work with Sunflower.

Member services can assist in many ways. Call if you have any questions about your care or your coverage. Or if you need a paper copy of anything on our website. You can also learn a lot from your member handbook. Customer service can send you a member handbook or ID card if you lose yours.

Call **1-877-644-4623**. Or visit **SunflowerHealthPlan.com**.

Aproveche su cobertura al máximo

Apreciamos que sea miembro de Sunflower Health Plan. Queremos ayudarlo para que esté lo más sano posible.

Como miembro, usted tiene muchos beneficios. Asegúrese de entenderlos. Así podrá aprovechar al máximo su seguro de atención médica.

¿Sabía que Sunflower lo ayuda a encontrar a un médico y a trasladarse a sus citas? Además, los exámenes importantes de salud no le cuestan nada cuando consulta a los proveedores que trabajan con Sunflower.

Los Servicios para Miembros pueden asistirlo de muchas formas. Llame si tiene preguntas sobre su atención o cobertura. O si necesita una copia impresa de alguna información disponible en nuestro sitio web. También puede aprender mucho del manual para miembros. Los servicios de atención al cliente pueden enviarle un manual para miembros o su tarjeta de identificación de miembro si pierde la suya.

Llame al **1-877-644-4623**. O visite **SunflowerHealthPlan.com**.



The right care for you

Getting care that is right for your age and your health needs is important.

When your kids are young, they see a doctor who knows all about kids' health. These doctors are called pediatricians. But when they grow up, their health needs change. That is when it is time to move to a doctor who knows about adult health.

Your doctor and your health plan can help you and your child make this change. If you need help finding a new doctor, talk with your doctor. Or call customer service at **1-877-644-4623**.

Checkups help you stay well

Checkups help you stay ahead of health problems. They are a time for you and your doctor to:

- Discuss how you are feeling.
- Measure signs of your health, such as your weight and your blood pressure.
- Schedule health tests, such as cancer screenings.
- Talk about ways to eat better and be active.
- Review any chronic illnesses. For example, do you have asthma? Are your symptoms under control?
- Tell your doctor about your other providers. For example, are you seeing a specialist?

Here is how to prepare for your next checkup:

- Write down questions. Or use the Sunflower Office Visit Checklist. You can find this on our website.
- Make a list of your medications. Include over-the-counter and prescription drugs.
- Ask yourself, are you taking your medicine properly? Are you having any side effects?

Lastly, do not forget to bring your ID card.

Your opinion counts

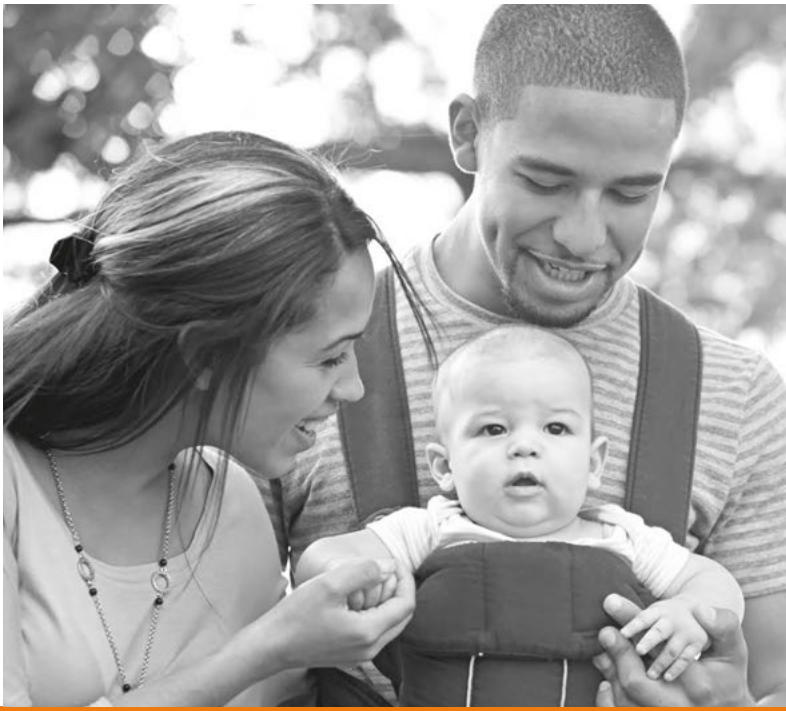
Every year, we use a survey to ask our members how we are doing. If you completed our survey, thank you. Hearing from you is how we make our services better.

Here is what we learned from our members in 2016.

Our survey revealed that we improved in areas of:

- Adult access to needed care, how well doctors communicate and customer service
- Children getting care quickly, customer service and health promotion and education

Sunflower is always working to achieve better service and health results for you. As a result of our findings, we will work to improve the coordination of care between primary and specialist care doctors and continue improving in other areas, like health promotion.



Los chequeos médicos lo ayudan a mantenerse en buen estado

Los chequeos médicos le permiten anticiparse a sus problemas de salud. Son un espacio que tienen usted y su médico para:

- Conversar sobre cómo se siente.
- Medir los signos de su salud, como peso y presión sanguínea.
- Programar exámenes de salud, como pruebas de detección de cáncer.
- Hablar sobre maneras de comer mejor y de estar activo.
- Revisar cualquier enfermedad crónica. Por ejemplo, ¿sufre de asma? ¿Están sus síntomas bajo control?
- Dígale a su doctor acerca de sus otros proveedores. Por ejemplo, ¿consulta a un especialista?

A continuación le explicamos cómo prepararse para su próximo chequeo:

- Escriba preguntas. También puede usar la Lista de visitas médicas de Sunflower disponible en nuestra página web.
- Haga una lista de sus medicamentos. Incluya los medicamentos de prescripción y los de venta libre.
- Pregúntese, ¿está tomándose apropiadamente sus medicamentos? ¿Está experimentando algún efecto secundario?

Por último, no se olvide de llevar su tarjeta de identificación de miembro.

La atención apropiada para usted

Es importante que obtenga asistencia médica apropiada para su edad y su estado de salud.

Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico especializado en la salud de los niños. Estos doctores se llama pediatras. Pero cuando crecen, sus necesidades de salud cambian. Allí es cuando llega el momento de cambiar a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar a un nuevo médico, hable con su médico. Llame al servicio de atención al cliente al **1-877-644-4623**.

Su opinión importa

Cada año, usamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros sobre nuestro desempeño. Si ya completó la encuesta, se lo agradecemos. Al saber su opinión, podemos mejorar nuestros servicios.

Esto es lo que hemos aprendido de nuestros miembros en 2016.

Nuestra encuesta reflejó una mejora en las áreas de:

- Acceso al cuidado requerido por los adultos, qué tan bien se comunican los médicos
- Cuidado infantil inmediato, servicio al cliente y promoción y educación sobre la salud

Sunflower trabaja continuamente para brindar un mejor servicio y obtener mejores resultados de salud para usted. Como resultado de nuestros hallazgos, trabajaremos para mejorar la coordinación de cuidado entre los doctores de cuidado primario y los especialistas. Asimismo, continuaremos mejorando en otras áreas, como la concienciación sobre la salud.

Published by Manifest LLC. © 2017. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2017. 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. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



Speak up today about tomorrow's care

What would you do if you could not make decisions about your healthcare? Who will speak for you? Will they know your wishes about medical care?

People of all ages should document their wishes about future care. An advance directive lets you do this. You do not need a lawyer to complete one. Your doctor can help you.

Learn more and view your state's advance directive at caringinfo.org.

Defienda hoy su atención médica futura

¿Qué haría si no pudiera tomar decisiones sobre su atención médica? ¿Quiénes hablará en su nombre? ¿Sabrán sus deseos sobre su atención médica?

Personas de todas las edades deben documentar sus deseos acerca de la atención médica futura. Una directiva anticipada le permite lograrlo. No necesita un abogado para completar este documento. Su médico puede ayudarlo.

Obtenga más información y vea la directiva anticipada de su estado en caringinfo.org.