

HEALTHY moves



» Find us online! ¡Visítenos en línea!
www.SuperiorHealthPlan.com

SPRING / PRIMAVERA 2014

Podemos ayudarle a vivir más saludablemente

¿Vive con una enfermedad complicada? ¿Quizá tiene diabetes? ¿O asma? ¿U otra enfermedad crónica? ¿Va a tener un bebé y su embarazo se considera “de alto riesgo”? Nuestro equipo de administración de casos puede darle una mano. Este 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, incluyendo médicos de salud mental y especialistas.
- ▶ Ayudarle a obtener servicios cubiertos por su plan, como equipo médico o atención en casa.
- ▶ Trabajar con su médico para ayudarle a mantenerse saludable y a cumplir sus objetivos.
- ▶ Mostrarle recursos en su comunidad.

Si está interesado en la administración de casos, pueden solicitarla usted o su médico. Sólo llame a Servicios para Miembros. Puede encontrar más información en el Manual para miembros o en nuestro sitio web en www.SuperiorHealthPlan.com.



We can help you live healthier

Do you live with a difficult illness?

Maybe you have diabetes? Or asthma? Or another chronic illness? Are you having a baby and considered to be a “high-risk pregnancy”? Our case management team can lend a hand. This 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 and meet you goals.
- ▶ Show you resources in your community.



If you are interested in case management, you or your doctor may ask to sign up for it. Just call Member Services. More information can be found in the Member Handbook or on our website at www.SuperiorHealthPlan.com.

» 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.

It takes time for your medicine to work. Most people begin to feel better in 2 to 4 weeks. You may not feel better at first, but don't give up. Work with your doctor if you wish to stop taking your medicine.

And remember: You're not alone. Speak with your doctor for more ideas about feeling better. Or, call us for help finding a health care Provider.

How can we help you?

Superior can help you with many things.

Call Member Services if you need:

- ▶ A paper copy of anything on our website, www.SuperiorHealthPlan.com.
- ▶ Help making health appointments.

- ▶ A ride to your appointments. (Please remember to call at least 48 hours before your appointment.)

Get more tips about health and your plan at www.SuperiorHealthPlan.com.



Your prescription benefits

The formulary is the list of drugs that are covered. It is also called a Preferred Drug List (PDL). This list is given to the health plan from the state's Vendor Drug Program. We use this list to make sure we are covering the medicines for you as the state advises.

Check our drug list to find out

if your medicine is covered. You can find the latest PDL at www.SuperiorHealthPlan.com/pharmacy. Please click on the 'Medicaid PDL' link. This link is updated whenever the state PDL lists changes. You can also call Member Services to find out if a drug is covered.

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 list of rights and responsibilities in your Member Handbook.

Here are some of your rights as a Member:

- ▶ Accessing 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 ask for a state hearing or independent review.

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.SuperiorHealthPlan.com for the complete list of rights and responsibilities. Call Member Services 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. Estos abarcan su tratamiento, privacidad y el acceso a la información.

Detallamos algunos de sus derechos a continuación. 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 los servicios médicos necesarios.
- ▶ Ser tratado con respeto.
- ▶ Saber que su información

médica se mantendrá en privado.

- ▶ Tener la posibilidad de obtener una copia de su expediente médico.
- ▶ Tener la posibilidad de solicitar que el historial clínico sea corregido si es necesario.
- ▶ Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja, o solicitar una audiencia estatal o revisión independiente.

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.

- ▶ 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.SuperiorHealthPlan.com para ver la lista completa de derechos y responsabilidades. Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa del manual para miembros.

Sus beneficios de medicamentos recetados



El formulario es la lista de medicamentos que están cubiertos. También se conoce como Lista de Medicamentos Preferidos (por sus siglas en inglés, "PDL"). Esta lista es entregada al plan de salud por el Programa de Proveedores de Medicamentos del estado. Usamos esta lista para asegurarnos de que cubrimos sus medicamentos de acuerdo a las recomendaciones del estado.

Revise nuestra lista de medicamentos para averiguar si su medicamento está cubierto. Puede encontrar la PDL más reciente en www.SuperiorHealthPlan.com/pharmacy. Haga clic en la liga "Medicaid PDL". Esta liga se actualiza cada vez que la PDL estatal cambia. También puede llamar a Servicios para Miembros para consultar si un medicamento está cubierto.

¿Cómo podemos ayudarle?

Superior puede ayudarle con muchas cosas. Llame a Servicios para Miembros si necesita:

- ▶ Una versión impresa de cualquier sección en nuestra página de Internet, www.SuperiorHealthPlan.com.
- ▶ Ayuda para hacer citas para atención médica.

- ▶ Traslado a sus citas. (Por favor recuerde llamar al menos 48 horas antes de su cita).

Encuentre más consejos de salud y sobre su plan en www.SuperiorHealthPlan.com.

» CONSEJO RÁPIDO:

Ayude a su cuerpo y a 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.

Su medicamento necesita tiempo para surtir efecto. La mayoría de las personas empieza a sentirse mejor en 2 a 4 semanas. Quizá no se sienta mejor al principio, pero no se dé por vencido. Trabaje con su médico si desea dejar de tomar sus medicamentos.

Y recuerde: Usted no está solo. Hable con su médico para obtener más ideas sobre cómo sentirse mejor. O llámenos para ayudarle a encontrar un proveedor de atención médica.

MEMBER SERVICES PHONE NUMBERS TELÉFONO DE SERVICIOS PARA MIEMBROS

STAR and CHIP Member Services: 1-800-783-5386

CHIP RSA Member Services: 1-800-820-5685

STAR Health Member Services: 1-866-912-6283

STAR+PLUS Member Services: 1-866-516-4501

MRSA Member Services: 1-877-644-4494

Superior HealthPlan TDD/TTY: 1-800-735-2989



7 consejos para futuras mamás

¿Está embarazada? ¡Felicidades! Siga estos consejos para ayudar a su bebé a crecer sano y fuerte.

- 1. Disfrute de alimentos coloridos y frescos.** Evite la comida rápida y alimentos procesados. Coma muchas frutas y verduras.
- 2. Beba mucha agua.** Mantenerse hidratada le ayudará a sentirse bien mientras está embarazada.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio les ayudará a usted y a su bebé. Consúltelo con su médico y no inicie actividades nuevas de ejercicio.
- 4. Consulte a su médico.** Su médico vigilará la salud de su bebé y la de usted. Siga los consejos del médico.
- 5. Asista a sus citas.** Es importante que programe y asista a todas sus citas prenatales. No olvide programar una cita de seguimiento de 3 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé.
- 6. Deje sus malos hábitos.** Fumar, beber alcohol y usar drogas causarán daños a su bebé. Su médico y su Superior pueden ayudarle a dejarlos.
- 7. Afíliese a Start Smart for Your Baby®.** Este programa le ayuda a cuidarse durante y después del embarazo. No tiene costo. Visite www.startsmartforyourbaby.com o llame a Servicios para Miembros para conocer más.

7 tips for moms-to-be



Pregnant? Congratulations! Follow these tips to help your baby grow healthy and strong.

- 1. Enjoy colorful, fresh foods.** Avoid processed and fast foods. Eat plenty of fruits and vegetables.
- 2. Drink lots of water.** Staying hydrated will help you feel good while you're pregnant.
- 3. Stay active.** Exercise will help you and your baby. Check with your doctor, and don't start any new fitness activities.
- 4. See your doctor.** Your doctor will watch your and your baby's health. Follow the doctor's advice.
- 5. Keep your appointments.** It is important that you make and keep all your prenatal appointments. Don't forget to schedule a follow-up appointment 3 to 8 weeks after you deliver your baby.
- 6. Quit your bad habits.** Smoking, drinking and drug use will hurt your baby. Your doctor and Superior can help you quit.
- 7. Join Start Smart for Your Baby®.** This program helps you take care of yourself during and after pregnancy. There is no cost to you. Visit www.startsmartforyourbaby.com or call Member Services to learn more.



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.