

# Healthy Moves | Mejorar la salud



## We are here to help you feel better

### Behavioral health problems can happen to anyone.

Conditions include ADHD, bipolar disorder, depression, drug or alcohol abuse and postpartum depression.

You do not have to struggle alone. Let Superior HealthPlan help. There are inpatient and outpatient treatment programs. Treatment may include talking to a therapist or taking medicine. Superior also has programs that can help. One program is Care Management. You can read more about Care Management on page 4. Or call Member Services to find out more about it.

If you feel your life is in danger, call **911**. You can also go to a crisis center or an emergency room. Follow up with your doctor after you are released. Doctors can help you with your treatment. They can also help you if you need medication.

If you need help finding a doctor, call Member Services, or go to **SuperiorHealthPlan.com** and click "Find a Doctor."

#### Member Services Phone Numbers

STAR/CHIP **1-800-783-5386** ▪ STAR+PLUS **1-866-516-4501**

STAR Kids **1-844-590-4883**

## Estamos aquí para ayudarlo a que se sienta mejor

Los problemas de salud del comportamiento pueden sucederle a cualquiera. Las afecciones médicas incluyen ADHD, trastorno bipolar, depresión, abuso de drogas y alcohol, y depresión posparto.

No tiene que enfrentar el problema solo. Permita que Superior HealthPlan lo ayude. Hay programas de tratamiento para pacientes hospitalizados y ambulatorios. El tratamiento puede incluir hablar con un terapeuta o tomar medicamentos. Superior también tiene programas que pueden ayudar. Un de estos programas es Care Management (administración de cuidado). Puede leer más sobre Administración de la Atención en la página 4. O llame a Servicios para miembros para obtener más información.

Si siente que su vida corre peligro, llame al **911**. También puede acercarse a un centro de crisis o a una sala de emergencias. Haga un seguimiento con su médico cuando le den el alta. Los médicos pueden ayudarlo con su tratamiento. También pueden ayudarlo si necesita medicamentos.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Servicios para miembros o diríjase a **SuperiorHealthPlan.com** y haga clic en "Find a Doctor" (encuentre un médico).

# Your 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. We list some here. You can read them all in your member handbook.

## Here are some of your rights as a member:

- Getting all services that we provide
- Being treated with respect
- Knowing your medical data will be kept private
- Being able to get a copy of your medical record(s)

## Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your Superior member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

You can find a copy of the member handbook online at **SuperiorHealthPlan.com**.

# Is your asthma under control?

**Asthma is a disease that makes it hard to breathe. It can make life difficult. It can even be life-threatening.**

Medications are used to control and prevent asthma symptoms. Medications can improve the quality of your life. They can make asthma attacks less serious. Take medications the way your doctor tells you. Take the right dose at the right time. Take it for as long as you are told.

Your pharmacist can show you how to use inhalers, if prescribed. Superior's goal is for 35 percent of members with asthma to take their controller medicine for as long as they are told. Only 18.6 percent of members did this in 2015 and 22.3 percent in 2016. Call Superior for information about asthma. We have information for adults and for children.

Superior's Disease Management programs help people with diseases like asthma or diabetes. The Asthma Care Management program can help you control your symptoms and help you find a doctor.

Call Superior to find out if this program could help you.

## How can we help you?

Superior can help you with many things. Just call Member Services at the number on the back of your ID card if you need:

- A paper copy of anything on our website, **SuperiorHealthPlan.com**
- Help finding a doctor
- Help making health appointments. You can also do a three-way call with Superior and your provider or email Superior using the "Contact Us" form on **SuperiorHealthPlan.com**.
- A ride to your appointments (please remember to call at least 48 hours before your appointment)

## Pharmacy facts

1. All drugs on the Texas Medicaid formulary are covered. Some drugs are on the preferred drug list (PDL). Certain covered drugs require clinic prior authorizations and/or PDL prior authorizations.
2. You can find the latest PDL at **SuperiorHealthPlan.com**. You can also call Member Services to find out if a drug is covered.
3. Your doctor or pharmacist can help you review the list. He or she can find a medication for you that is covered.



## Sus derechos y responsabilidades

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Esto se denomina derechos y responsabilidades. A continuación presentamos algunos. Puede leer todos los derechos y responsabilidades en su manual para miembros.

### Estos son 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

### Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar a sus citas su tarjeta de identificación de miembro de Superior
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Puede encontrar una copia del manual para miembros en línea en **SuperiorHealthPlan.com**.



## ¿Está su asma bajo control?

**El asma es una enfermedad que dificulta la respiración. Puede complicarle la vida. Incluso puede poner en riesgo la vida.**

Los medicamentos se usan para controlar y prevenir los síntomas del asma. Los medicamentos pueden mejorar su calidad de vida. Pueden reducir la gravedad de los ataques de asma. Tome los medicamentos tal como le indica su médico. Tome la dosis correcta en el horario correcto. Tome el medicamento durante el tiempo que le indiquen.

Su farmacéuta puede enseñarlo a utilizar inhaladores si se los recetan. La meta de Superior es que el 35 por ciento de los miembros con asma tome su medicamento de control durante el tiempo que le indicaron. Solo el 18.6 por ciento de los miembros hizo esto en el año 2015 y el 22.3 por ciento en el año 2016. Llame a Superior para obtener información sobre el asma. Tenemos información para adultos y para niños.

Los Programas de manejo de enfermedades de Superior ayudan a las personas con enfermedades como asma o diabetes. El Programa de administración de cuidado del asma puede ayudarlo a controlar sus síntomas y a conseguir un médico.

Llame a Superior para averiguar si este programa puede ayudarlo.

## ¿Cómo podemos ayudarlo?

Superior puede ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para miembros al número que se indica en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro si necesita:

- Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web **SuperiorHealthPlan.com**
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar citas médicas. También puede hacer una llamada en conferencia con Superior y su proveedor, o enviar un correo electrónico a Superior usando el formulario "Contact Us" (Contáctenos) en **SuperiorHealthPlan.com**
- Transporte a sus citas (recuerde llamar al menos 48 horas antes de la fecha prevista para su cita)

## Datos de farmacia

1. Todos los medicamentos que figuran en el formulario Texas Medicaid están cubiertos. Algunos medicamentos están en la lista de medicamentos preferidos (PDL, por sus siglas en inglés). Ciertos medicamentos cubiertos requieren autorizaciones previas clínicas y/o autorizaciones previas de la PDL.
2. Puede encontrar la PDL más reciente en **SuperiorHealthPlan.com**. También puede llamar a Servicios para miembros para consultar si un medicamento tiene cobertura.
3. Su médico o farmacéuta puede ayudarlo a revisar la lista. Puede ayudarlo a encontrar un medicamento para usted que tenga cobertura.

# Q&A: Care Management

## What is Care Management?

The Care Management team includes nurses and social workers. They can help you learn how to take care of yourself. They can also help you get services. They will work with your doctor.

## Who can use Care Management?

Care Management is for people with long-term or complicated illnesses. It can help you stay healthy if you have a chronic condition such as cancer, high blood pressure or diabetes.

## How can a member sign up?

Care Management is not required. If you are interested, you or your doctor may ask for it. Call Member Services.

# Help your baby get a good start

We care about you and your new baby. Are you pregnant? Did you recently have a baby? The Start Smart for Your Baby® program helps you take care of your baby before and after he or she is born. Pregnant members or members who have recently had a baby should contact Member Services or visit **SuperiorHealthPlan.com** for information on the program.

## Preguntas y respuestas: Administración de cuidado

### ¿En qué consiste la Administración de cuidado?

El equipo de Administración de cuidado está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden enseñarle cómo cuidarse. También pueden ayudarlo a recibir servicios. Ellos trabajarán con su médico.

### ¿Quién puede usar la Administración de cuidado?

Administración de cuidado es para personas con enfermedades prolongadas o complicadas. El programa puede ayudarlo a mantenerse saludable si usted tiene una afección crónica como cáncer, hipertensión o diabetes.

### ¿Cómo puede inscribirse un miembro?

El programa Administración de cuidado no es obligatorio. Si le interesa, usted o su médico pueden solicitarlo. Llame a Servicios para miembros.

## Ayude a darle buen comienzo a su bebé

Nos preocupamos por usted y su bebé recién nacido. ¿Está embarazada? ¿Tuvo un bebé recientemente? El programa Start Smart for Your Baby® lo ayuda a cuidar a su bebé antes y después del parto. Las miembros embarazadas o aquellas que recientemente hayan tenido un bebé deben contactar a Servicios para miembros o visitar la página web **SuperiorHealthPlan.com** para obtener información sobre el programa.

## SUPERIOR HEALTHPLAN

**SuperiorHealthPlan.com**

**Facebook.com/SuperiorHealthPlan**

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 health-care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health-care 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.



SHP\_20174063  
TXC\_H