

HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2015

Adelántese a los problemas de salud

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico a detectar problemas antes sentirse enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas para la detección de cáncer, como las mamografías.

Visitar a su médico para un chequeo también se considera como atención preventiva. Su médico controlará su presión arterial, su peso y otros signos de su salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. Se conocen como visitas de persona sana.

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

¿Ya es hora de recibir atención preventiva?

Hable con su médico. Revise su Manual para miembros o visite nuestro sitio web para programar una cita de atención preventiva recomendada: www.sunshinehealth.com.



Stay ahead of health problems

Preventive care is the best kind of care. It helps you and your doctor find problems before you feel sick.

Preventive care can include vaccines, like the flu shot. It can also mean tests for cancer, like mammograms.

Seeing your doctor for a checkup is also preventive care. Your doctor will check your blood pressure, your weight and other signs of your health.

Children and teenagers need to have regular checkups. These are also called well visits.

Preventive care is covered. It does not cost you anything.

Are you due for preventive care? Talk with your doctor. Review your Member Handbook or check our website www.sunshinehealth.com for a recommended preventive care schedule.

Could your medications be hurting you?

You know that medications are often helpful in making us feel better. But some medications can be dangerous to people who are 65 or older. Talk to your doctor about the medication you are taking. You may be able to switch to a safer drug. Your doctor may be able to prescribe another medicine that works just as well.

We are here to help. If you have any questions about your medications, please call Member Services and ask to speak with a pharmacist. Call **1-866-796-0530** or TTY/TDD **1-800-955-8770**. Call between 8 a.m. and 8 p.m., seven days a week.

WE ARE LISTENING

Every year, we use a survey to ask our members how we're doing. If you filled out the survey, thank you! Your input shows us where we are doing well. It also shows us where we need to improve.

Sunshine Health has taken the following steps in response to this survey:

- ▶ We have added specialists across the state.
- ▶ We have called members to make sure that they see their doctors for health exams.
- ▶ We offer flu shots for all our members.
- ▶ We talked with your doctors across the state to make sure that they know how to work with us.
- ▶ We check in with your doctor about how fast you can get care, even if it is at night.



Your diabetes checklist

Managing diabetes takes work. But if you do it well, you can live a healthy and active life.

Use this list of tips to help you manage your diabetes every day:

- ▶ Check your blood sugar levels, also called glucose levels. You and your doctor can decide on the best plan.
- ▶ Brush and floss your teeth twice a day. Poor dental health can cause your blood sugar to increase.
- ▶ Look at your feet. If you see blisters or sores, talk with your doctor.

You should see your doctor every 3 to 6 months. Your doctor will give you tests to check your overall health, including an HbA1c test. The HbA1c test compares your blood sugar levels over the last few months. You want to get a result of 7% or less.

Sunshine Health can help you manage your diabetes. Call **1-866-796-0530** to learn more or call Choice Counseling at **1-877-711-3662**.

» HOW ARE WE DOING? We set goals for how we manage diabetes.

HEDIS MEASURE	HEDIS RATE	GOAL: NCQA 75th %
A1c	79.61%	86.88%
Eye Exam	65.62%	61.56%

Need help getting to your appointments?

Did you know Sunshine Health offers Non-Emergency Medical Transportation Services (NEMT)? NEMT can be used when you do not have a way to get to your healthcare appointment. There is no charge.

What healthcare services can NEMT take you to?

- ▶ An appointment for a service covered by Sunshine Health.
- ▶ An appointment with a healthcare

provider near where you live. If the provider is far away, you may need to explain why and get a note from your PCP. Sunshine Health's transportation provider is TMS. Call them at **1-866-790-8817**. Their Customer Service agents will help you. Call at least 48 hours before the day of the appointment or call Sunshine Health Member Services at **1-866-796-0530**.

Su lista de control para la diabetes

El manejo de la diabetes requiere trabajo. Pero si lo hace bien, puede llevar una vida saludable y activa.

Utilice esta lista de consejos para ayudarse a manejar su diabetes todos los días:

- ▶ Controle sus niveles de azúcar en sangre, también llamados niveles de glucosa en sangre. Usted y su médico pueden decidir cuál es el mejor plan.
- ▶ Cepílese los dientes y use hilo dental dos veces por día. Una higiene bucal deficiente puede hacer que aumente su nivel de azúcar en sangre.

» ¿CÓMO LE VA? Establecemos metas sobre cómo manejamos la diabetes.

MEDICIÓN HEDIS	TASA HEDIS	META: NCQA 75to %
A1c	79,61%	86,88%
Examen ocular	65,62%	61,56%

¿Podrían sus medicamentos estar perjudicándolo(a)?

Usted sabe que los medicamentos a veces son útiles para hacernos sentir mejor. Pero algunos medicamentos pueden ser peligrosos para personas de 65 años de edad o mayores. Hable con su médico sobre el medicamento que está tomando. Es posible que pueda cambiarse a un medicamento más seguro. Su médico puede ser capaz de recetarle otro medicamento que funcione de la misma manera.

Estamos aquí para ayudar. Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, por favor llame a Servicios para Miembros y pida hablar con un farmacéutico. Llame al **1-866-796-0530** o TTY/TDD **1-800-955-8770**. Llame entre las 8 a.m. y las 8 p.m., los siete días de la semana.

LO ESTAMOS ESCUCHANDO

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted contestó la encuesta, ¡gracias! Sus comentarios nos ayudan a saber lo que hacemos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar.

Sunshine Health ha tomado las siguientes medidas en respuesta

- ▶ Revise sus pies. Si ve ampollas o lastimaduras, hable con su médico.

Debería visitar al médico cada 3 a 6 meses. Su médico le hará someterse a pruebas para controlar su salud en general, incluyendo una prueba de HbA1c. La prueba HbA1c compara sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos meses. Debe obtener un resultado del 7% o menos.

Sunshine Health puede ayudarle a manejar la diabetes. Para obtener más información llame al **1-866-796-0530** o llame a Choice Counseling al **1-877-711-3662**.

a esta encuesta:

- ▶ Hemos agregado especialistas en todo el estado.
- ▶ Hemos llamado a los miembros para asegurarnos de que visiten a sus médicos para sus exámenes de salud.
- ▶ Ofrecemos vacunas contra la gripe a todos nuestros miembros.

¿Necesita ayuda para llegar a sus citas?

¿Sabía usted que Sunshine Health ofrece Servicios de Transporte para Casos Médicos que no sean de Emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés)? NEMT puede utilizarse cuando no tenga manera de asistir a su cita de atención médica. Es gratuito.

¿A qué servicios de atención médica puede llevarlo(a) NEMT?

- ▶ A una cita para un servicio cubierto por Sunshine Health.
- ▶ A una cita con un proveedor de atención médica cerca de donde usted vive. Si el proveedor queda lejos, es posible que deba explicar el por qué y obtener una nota de su PCP. El proveedor de transporte de Sunshine Health es TMS. Llámelos al **1-866-790-8817**. Sus agentes de Atención al cliente le ayudarán. Llame con al menos 48 horas de anticipación al día de su cita o llame a Servicios para Miembros de Sunshine Health al **1-866-796-0530**.

- ▶ Hemos hablado con sus médicos en todo el estado para asegurarnos de que ellos saben cómo trabajar con nosotros.
- ▶ Consultamos con su médico acerca de cuán rápido puede obtener atención, incluso si es de noche.



¿Conoce sus beneficios?

Hay mucho que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, www.sunshinehealth.com. Puede encontrar información sobre:

- ▶ Beneficios cubiertos y no cubiertos
- ▶ Cómo encontrar o cambiar su médico u otro proveedor.
- ▶ Cómo presentar una queja o promover una apelación
- ▶ Obtener una nueva tarjeta de identificación de miembro
- ▶ Actualizar su información personal, como su dirección postal y número de teléfono
- ▶ Obtener información sobre salud y bienestar
- ▶ Enlaces útiles a sitios web del gobierno

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud.

Do you know your benefits?

There is a lot you can learn from your Member Handbook and our website, www.sunshinehealth.com. You can learn about:

- ▶ Covered and non-covered benefits
- ▶ How to find or change your doctor or other provider
- ▶ How to make a complaint or file an appeal
- ▶ Get a new member ID card
- ▶ Update your personal information, like mailing address and phone number
- ▶ Get health and wellness information
- ▶ Helpful links to government websites

It's important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance.

Do you have questions? Or do you want a paper copy of your Member Handbook? We can help. Call Member Services at **1-866-796-0530**. For members enrolled in our Child Welfare Specialty plan, please call our Child Welfare Member Services line at **1-855-463-4100**.

If you have recently moved and or changed your phone number please call Choice Counseling at **1-877-711-3662** or call us to make sure we have your correct address and phone number.

¿Tiene preguntas? ¿O necesita una versión impresa de su Manual para miembros? Podemos ayudar. Llame a Servicios para miembros al **1-866-796-0530**. Para los miembros inscritos en nuestro plan Ayuda Social de Especialidades para Niños, por favor llame a nuestra línea de Servicios para Miembros de Ayuda Social para Niños al **1-855-463-4100**.

Si usted se mudó recientemente y/o cambió su número de teléfono, por favor llame a Choice Counseling al **1-877-711-3662**, o llámenos para asegurarse de que tengamos su dirección y número de teléfono correctos.



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 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.



FLC_H

FL-SHP-HMWIN-Q1_15