

# HEALTHY moves



california  
health & wellness™

SPRING / PRIMAVERA 2015 | WWW.CAHEALTHWELLNESS.COM

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

Llame a su médico en cuanto piense que está embarazada. Llame aún si ya se realizó una prueba de embarazo casera y si ha estado embarazada anteriormente. El cuidado prenatal es bueno para usted y para su bebé. Además, no tiene ningún costo.

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

Nuestro programa Start Smart For Your Baby® también puede ayudarle. Es un programa para mujeres que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrecemos:

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

Este programa forma parte de sus beneficios y es gratuito.

» Llámenos hoy al **1-877-658-0305**. Para TTY, comuníquese con el Servicios de Retransmisión de California marcando el **711** y proporcione el número de Servicios para Miembros: **1-877-658-0305**.



## Pregnant? Tell your doctor!

**Call your doctor** as soon as you think you are pregnant. Call even if you already took a home test and if you have been pregnant before. Prenatal care is good for you and your baby. Plus, it will not cost you anything.

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

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

We offer:

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

This program is part of your benefits and is of no cost to you.

Call us today at **1-877-658-0305**.

For TTY, contact California Relay by dialing **711** and provide the Member Services number: **1-877-658-0305**.

## We can help you feel better

Do 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. Call Member Services for help.

## 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 Member Services or talk to your doctor about this help.

# Is your child seeing the right doctor?

**As your children grow**, making sure they are seeing the right doctor is important.

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 an adult doctor.

Talk with your child's current doctor, who can help you decide if it is time for

your child to see a new doctor. They can make sure there aren't any breaks in your child's care. California Health & Wellness 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 Member Services.

## PHARMACY FACTS

- 1 The "formulary" is the list of drugs that California Health & Wellness covers. It is also called a Preferred Drug List or PDL.
- 2 You can find the latest formulary at [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.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 formulary. They can find what's 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 of them 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 complaint or get a state 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

Check your member handbook or visit [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com) for the full list. If you need a paper copy of the handbook, call Member Services.

## 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 leerlos todos en su 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 de tener una audiencia estatal

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- ▶ Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- ▶ Mantener 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
- ▶ Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias

Revise su Manual para miembros o visite [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com) para consultar la lista completa. Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa del manual.

## ¿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 a Servicios para Miembros o hable con su médico acerca de esta ayuda.

## Podemos ayudarle a que se sienta mejor

¿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 dónde obtener la mejor atención médica 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. Llame a Servicios para Miembros para pedir ayuda.

## ¿Su hijo consulta al médico adecuado?

A medida que los niños crecen, es importante asegurarse de que 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 para adultos.

Hable con el médico actual de su hijo, quien puede ayudarle a decidir si ya es hora de que su hijo consulte a un nuevo médico. Ellos pueden asegurarse que no hayan quiebres en la atención de su hijo. California Health & Wellness 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 a Servicios para Miembros.

## DATOS DE FARMACIA

- 1 El formulario es la lista de medicamentos cubiertos por California Health & Wellness. También se conoce como una Lista de medicamentos preferidos o PDL, por sus siglas en inglés.
- 2 Puede encontrar el formulario más actualizado en [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com). También puede llamar a Servicios para Miembros para consultar si un medicamento está cubierto.
- 3 Su médico o farmacéutico pueden ayudarle a revisar el formulario. Ellos pueden buscar lo que está cubierto.



California Health & Wellness  
1740 Creekside Oaks Drive, Suite 200  
Sacramento, CA, 95833

1-877-658-0305

[www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com)

PSRST 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. © 2015. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry/TMG no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



## ¿Cómo podemos **ayudarle?**

**California Health & Wellness** puede ayudarle con varias cosas. Solo llame a Servicios para Miembros al **1-877-658-0305** (Para TTY, comuníquese con el Servicios de Retransmisión de California marcando el **711** y proporcione el número de Servicios para Miembros: **1-877-658-0305**). Podemos ayudarle:

- ▶ Obtenga una versión impresa de cualquier sección en nuestra página de Internet, [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com)
- ▶ Buscar a un médico
- ▶ Hacer citas de salud
- ▶ Obtenga servicios de traducción
- ▶ Obtenga transporte a sus citas (recuerde llamar al menos 48 horas antes de su cita)

## How can we **help you?**

**California Health & Wellness** can help you with many things. Just call Member Services at **1-877-658-0305** (For TTY, contact California Relay by dialing 711 and provide the Member Services number: **1-877-658-0305**).

We can help you:

- ▶ Get a paper copy of anything on our website, [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com)
- ▶ Find a doctor
- ▶ Make health appointments
- ▶ Get translation services
- ▶ Get a ride to your appointments (Please remember to call at least 48 hours before your appointment)