

Maternity Benefits: **Start Smart For Your Baby**

Start Smart for Your Baby[®] is our prenatal program designed to promote good health for pregnant members and their babies. In order to participate, you or your provider must complete a Notice of Pregnancy form and return it to us.

We hope you will let us know as soon as you know you are pregnant, but you must tell us at least six weeks prior to your due date to qualify. Once we receive your form, a car seat will be shipped to your home from our partner, STL Medical, as our way of thanking you. We want to help take care of you and your baby!

Call **1-877-644-4613** to learn more or find information at www.CoordinatedCareHealth.com.

HEALTHY **moves**



What Can Case Management Do for You?

Learn how we can help you live healthier.

Our case management team can lend a hand if you are living with a long-term, difficult illness like asthma or diabetes. The 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.
- ➔ Show you resources in your community.

As a covered member, you are eligible for case management. If you are interested, you or your doctor may refer for it. Just call **1-877-644-4613**. TTY users can call **1-866-862-9380**.



QUICK TIP:

A PDL (preferred drug list) is a list of medications that are covered by your plan. Covered medication will cost you less money. You can review your PDL at www.CoordinatedCareHealth.com. Call Member Services at 1-877-644-4613 if you have questions about which medications are covered.

Lessen Your Stress

Stress is a fact of life. But too much stress can make you feel tired, nervous or sad. It can make it hard to sleep or upset your stomach. The good news is there are simple ways to keep stress under control:

→ **Eat a healthy diet.**

This can help your body function at its best.

→ **Take time to relax.** Sing, laugh or listen to music to keep your mind and body at ease.

→ **Get moving.** Even a short, brisk walk can boost your mood.

→ **Sleep eight hours a night.** A good amount of sleep can fight off feelings of stress.



You Have Rights and Responsibilities

As a member, there are things you can expect from your plan. There are also things the 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 member rights and responsibilities.

Your rights include, but are not limited to:

- Receiving all services that we must provide.
- Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind.
- Knowing that your medical record information will be kept private.
- Being able to ask for and get a copy of your medical record, and being able to ask that the record be changed/corrected if needed.
- Being able to file an appeal, a grievance (complaint) or 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.
- Always 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.CoordinatedCareHealth.com

for the complete list of rights and responsibilities. Call Member Services at 1-877-644-4613 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. También hay cosas que el plan espera de usted. Son los llamados derechos y responsabilidades. Estos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a información.

Indicamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Puede leer la lista completa de los derechos y responsabilidades como miembro.

Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:

- Recibir todos los servicios que debemos brindarle.
- Ser tratada con respeto, teniendo en cuenta su dignidad y privacidad.
- Saber que la información de su registro médico se mantendrá en privado.
- Poder pedir y obtener una

copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que se modifique/corrija si es necesario.

- Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja (reclamo) o una audiencia estatal.

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Mantener sus citas programadas.
- Llevar con usted su tarjeta de identificación de miembro cuando acuda a sus citas.
- Siempre comunicarse primero con su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no es una emergencia.
- Comunicarle a su PCP si la atendieron en una sala de emergencias.



Revise su manual para miembros o visite www.CoordinatedCareHealth.com para informarse sobre la lista completa de derechos y responsabilidades. Llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4613** si necesita una versión impresa del manual para miembros.

CONSEJO RÁPIDO:

Una LMP (lista de medicamentos preferidos) es una lista de medicamentos que están cubiertos por su plan. Los medicamentos cubiertos le costarán menos dinero. Puede tener acceso a la LMP (PDL, por sus siglas en inglés) en www.CoordinatedCareHealth.com. Llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4613** si tiene preguntas acerca de qué medicamentos están cubiertos.

Disminuya el estrés

El estrés es un hecho de la vida. Pero demasiado estrés puede provocarle cansancio, nerviosismo o tristeza. Puede dificultarle el sueño o provocarle malestar estomacal. La buena noticia es que existen maneras sencillas para mantener el estrés bajo control:

- **Lleve una dieta saludable.** Esto ayuda a que el cuerpo funcione al máximo.
- **Tómese tiempo para relajarse.** Cante, ríase o escuche música para mantener su mente y cuerpo en calma.
- **Póngase en movimiento.** Incluso una caminata corta y vigorosa puede mejorar su estado de ánimo.
- **Duerma ocho horas por noche.** Dormir bien por la noche libera los síntomas de estrés.

Beneficios de maternidad: **Start Smart for Your Baby**

Start Smart for Your Baby® es nuestro programa prenatal diseñado para promover una buena salud para las miembros que están embarazadas y sus bebés. Para participar, usted o su proveedor deben completar y entregarnos el formulario de Notificación de Embarazo (Notice of Pregnancy).

Esperamos que nos informe en cuanto se entere sobre su embarazo, pero nos lo debe informar al menos seis semanas antes de la fecha de parto para calificar. Una vez recibido el formulario, nuestro socio, STL Medical, le enviará a su domicilio una silla para el automóvil como una forma de agradecimiento. ¡Queremos ayudar a cuidar de usted y su bebé!

Llame al **1-877-644-4613** para obtener más información o encuéntrela en **www.CoordinatedCareHealth.com**.

¿Qué puede hacer nuestro equipo de administración de casos por usted?

Entérese de cómo podemos ayudarle a vivir más saludablemente.

Nuestro equipo de administración de casos puede darle una mano si está viviendo con una enfermedad crónica y difícil como el asma o la diabetes. El equipo está formado por enfermeras y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarle a comprender sus opciones. Y ayudarle a obtener el cuidado adecuado.

Use la administración de casos para:

→ Ayudarle a encontrar médicos y otros proveedores, incluidos médicos de salud mental y especialistas.

- Ayudarle a obtener los servicios que están cubiertos por su plan, tales como equipos médicos o atención en el hogar.
- Trabajar con su médico para ayudarle a mantenerse saludable.
- Informarle sobre los recursos en su comunidad.

Como miembro cubierto, usted es elegible para la administración de casos. Si está interesada, usted o su médico pueden solicitarla. Llame al **1-877-644-4613**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **1-866-862-9380**.



QUESTIONS? CALL US!

¿PREGUNTAS?

¡LLÁMENOS!

1-877-644-4613

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2013. 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. © 2013. 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.

