

ENFOQUE EN LOS MIEMBROS



WELCOME ROOM DE OMAHA

“Me uní a WellCare of Nebraska, Inc., debido a la oportunidad que me ofrece para ayudar a los miembros de Heritage Health a lo largo de su camino hacia la salud”, afirma Lisa Ramel, Coordinadora de la Oficina de la Welcome Room ubicada en Omaha.

Las Welcome Rooms (salas de bienvenida) ofrecidas sólo por WellCare of Nebraska son un beneficio único para los miembros de Heritage Health. Hay cuatro salas en Nebraska:

Omaha	Kearney	Norfolk	Scottsbluff
2910 K Street Omaha, NE 68107	2714 2nd Ave. Kearney, NE 68845	500 S 13th St. Ste 200 Norfolk, NE 68701	2621 5th Ave. Scottsbluff, NE 69361
402-738-3701	308-698-2501	402-370-1901	308-220-7901

Cada una de las cuatro Welcome Rooms cuenta con personal de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m., el cual puede asistir a los miembros de WellCare of Nebraska con preguntas relacionadas con sus cuentas en un entorno privado y personal.

No es necesario tener cita y hay computadoras disponibles para los miembros que necesiten acceder a Internet.

Estas salas también se ponen a disposición de organizaciones locales de forma gratuita para eventos comunitarios y de educación de salud.

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

Línea gratuita del Servicio para Miembros:

1-855-599-3811

(TTY 1-877-247-6272)

de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. hora central

O visite

www.wellcare.com/Nebraska

<http://dhhs.ne.gov/heritagehealth>

WellCare of Nebraska
10040 Regency Circle, Suite 100
Omaha, NE 68114

Línea gratuita de Asesoramiento de Enfermería:

1-800-919-8807

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea directa para Crisis de Salud del Comportamiento

1-800-378-8013

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

EVITE UN VIAJE DE REGRESO

Regresar al hospital tras el tratamiento para una enfermedad grave o crónica probablemente no esté en su lista de “cosas que hacer”. Por lo tanto, el cuidado que usted recibe después de abandonar el hospital puede ser tan importante como lo que ocurre mientras se encuentre allí.

ANTES DE QUE SE VAYA

Pase algún tiempo con su enfermero(a) antes de abandonar el hospital para entender cómo cuidar de sí mismo. Eso incluye revisar cada uno de sus nuevos medicamentos y conocer cómo lo ayudarán a recuperarse. Usted querrá saber cómo y cuándo tomar cada uno con seguridad. Y también cómo interactúan con los medicamentos que ya está tomando. Son su tiempo y su salud los que están en juego, así que no dude en parar al enfermero(a) y hacer preguntas. Es posible que incluso quiera tomar notas o pedirle a su cuidador que tome notas. Probablemente usted no se sentirá aún al 100%, por lo que puede que le cueste recordar los detalles.

SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) ES SU SOCIO EN LA SALUD

Asociarse con su PCP es fundamental para mantener una buena salud después de dejar el hospital y regresar a su hogar. Él o ella conoce su historial médico y entiende los tratamientos que ha recibido. Su PCP sabrá cuál es la mejor manera de ayudarlo a alcanzar su mejor salud personal. Usted deseará mantenerse en contacto e informar a su PCP de cómo se encuentra. Asegúrese de concertar una cita con su PCP dentro de los 7 días después de salir del hospital. De este modo, su PCP podrá ver que recibe todo el cuidado adecuado en el momento adecuado.

¡CONFÍE EN SUS CUIDADORES Y TAMBIÉN EN NOSOTROS!

Cualquier tiempo que pase en el hospital puede ser agotador y estresante. No olvide confiar en los amigos y familiares que quieren ayudarlo a mejorar. Es bueno tener a alguien para ayudarlo a regresar a su rutina diaria. Pueden ayudarlo a realizar sus tareas cotidianas y domésticas. Su sistema de apoyo también puede ayudarlo a mantener un control de sus medicamentos y visitas al médico.

En algún momento, es posible que desee o necesite encontrar otro médico. No dude en hacérselo saber. Podemos ayudarlo a encontrar y elegir un nuevo proveedor de la red. O es posible que usted tenga un médico, pero podría necesitar ayuda para concertar una cita. Nos complace ayudarlo a hacer esas llamadas telefónicas y programar esas visitas.

WELCOME ROOM DE OMAHA *(Continuación de la Página 1)*

Se recomienda a los miembros que acudan a una de las cuatro ubicaciones y vean lo que podemos ofrecerles. Estén atentos a las fechas importantes de nuestro calendario de eventos en las próximas ediciones.

PRÓXIMOS EVENTOS DE LA WELCOME ROOM:

16 de marzo, 1:00-4:00 p. m., Welcome Room de Omaha: Baby Shower de la comunidad
30 de marzo, 5:30-7:30 p. m., Welcome Room de Omaha: Comité Asesor de Miembros

REUNIÓN:

19 de marzo, 1:00-3:00 p. m., Welcome Room de Kearney: Baby Shower de la comunidad

EL SEGUIMIENTO ES CLAVE PARA TRATAR EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (ADHD)

¿Conoce algún niño que tenga ADHD? ¿Este niño está tomando medicamentos para tratarlo? El tratamiento del ADHD puede ayudar a alguien a quien ama a evitar problemas en la escuela, en el hogar y con su familia y amigos.

El ADHD puede dificultar el estudio o la concentración del niño. También puede hacer que el niño se distraiga fácilmente. El ADHD puede hacer que, más adelante en la vida, sea más difícil mantener un trabajo.

Cada niño es diferente. Eso quiere decir que pueden entrar en juego varias maneras de tratar el ADHD. La medicación puede jugar un papel importante. También es importante fomentar comportamientos positivos. Las familias y los proveedores de atención de salud tienen que trabajar juntos para ver qué es lo mejor para el niño. Por eso existe el cuidado de seguimiento.

Aquí tiene algunos recordatorios importantes sobre el cuidado de seguimiento de los niños de entre 6 y 12 años de edad:

- Programe una visita al médico dentro de los 30 días después de que el niño comience con una nueva receta
- Programe otra visita al médico dentro de los 7 meses después de que el niño tome el nuevo medicamento
- Si el niño continúa con la medicación, se requiere una segunda cita dentro de los 9 meses después de comenzar la medicación

Estas visitas ayudan a garantizar que el plan de tratamiento va por el buen camino. También permiten al médico comprobar los efectos secundarios de los medicamentos.

Fuentes:

Agency for Healthcare Research and Quality,
www.qualitymeasures.ahrq.gov/summaries/summary/49732

"Attention Deficit Hyperactivity Disorder," U.S. Library of Medicine,
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH T0024867

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

¿SE HA MUDADO? ¿TIENE UN NUEVO NÚMERO DE TELÉFONO?

¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono hace poco? Si es así, llámenos al **1-855-599-3811** (TTY **1-877-247-6272**). Puede comunicarse con nosotros de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., para informarnos cómo podemos contactarle. Es importante que tengamos su dirección y número de teléfono correctos para que podamos mantenerlo actualizado sobre su cobertura de cuidado de la salud.

LLÁMENOS SI RECIBE UNA FACTURA DE SU PROVEEDOR

A veces, los proveedores cobran cargos más altos de los que acordamos pagarles. Háganos saber si recibe una factura de su proveedor por algo que no sea su monto mensual de costo compartido. Simplemente, llámenos sin cargo al **1-855-599-3811** si recibe una factura que no tenga sentido. Podemos trabajar con su proveedor para solucionar el problema.

Cuando programe visitas, asegúrese de que los servicios que necesita estarán cubiertos. Y asegúrese de visitar a los médicos dentro de la red.

CUANDO SE JUNTAN LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO Y LOS MEDICAMENTOS

¿Sabe que la gente tiene que afrontar a menudo dos o más problemas de salud al mismo tiempo? Por ejemplo, en ocasiones suelen aparecer juntos los problemas con la salud del comportamiento y el uso de medicamentos.

Las personas con múltiples problemas de salud pueden pasar un mal rato intentando hacerles frente.

HAY AYUDA DISPONIBLE

Su proveedor puede ayudarlo a conseguir el cuidado que necesita. Él o ella puede remitirle a especialistas si fuera necesario. Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor en su área. Simplemente llame a Servicio para Miembros al número de teléfono que aparece en la primera página de este boletín.

Además, contamos con un programa de Administración de Cuidado para asegurar que los miembros con varios problemas consigan la ayuda que necesitan. Nuestro equipo de Administración de Cuidado trabaja con miembros que combaten contra la depresión, la diabetes, las enfermedades coronarias, el asma y otras. Llame a Servicio para Miembros para saber más. Pregunte por el departamento de Administración de Cuidado.

Fuente: National Institute on Drug Abuse, www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/comorbidity-addiction-other-mental-disorders

HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Hable con su médico acerca del cuidado adecuado para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros.

Se lo brindamos solo para su información. No implica que se trate de beneficios cubiertos por WellCare of Nebraska. Además, WellCare of Nebraska no garantiza resultados de salud.

Debe revisar su plan o llamar a Servicio para Miembros para saber si un servicio está cubierto.

Llame al **911** o a su médico de inmediato en caso de emergencia de salud.

ACCESO AL PERSONAL

La toma de decisiones del Programa de Administración de utilización (UM, por sus siglas en inglés) de WellCare se basa únicamente en la adecuación del cuidado, el servicio y la existencia de la cobertura. No recompensamos a nadie por denegar su cobertura.

¿Tiene preguntas sobre el Programa UM o las decisiones de cobertura? ¿Necesita asistencia con el idioma? Llámenos al **1-855-599-3811**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-247-6272**.

También puede revisar la sección del Programa UM de su Manual para Miembros. Puede llamar para solicitar materiales en un formato diferente. Esto incluye otros idiomas, letra de imprenta grande y cintas de audio. La llamada es gratuita.

HAGA CLIC O LLAME PARA OBTENER LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES DE LA COBERTURA DE MEDICAMENTOS

¿Quiere estar al corriente de las últimas novedades en los medicamentos que cubrimos? Pase por nuestro sitio web, www.wellcare.com/Nebraska. Encontrará la Lista de Medicamentos Preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) de Nebraska y la Lista de Medicamentos Complementarios de Wellcare of Nebraska. Puede saber cuáles son los medicamentos añadidos o eliminados. También encontrará cambios en cualquiera de los requisitos de medicamentos o límites de cobertura. También puede llamarnos para obtener estas mismas actualizaciones.

EL CUIDADO QUE NECESITA MIENTRAS ESTÁ EMBARAZADA

Cuidado especial para las futuras mamás. La atención prenatal es el cuidado de la salud que recibe mientras está embarazada. Consulte con su proveedor tan pronto como crea que está embarazada. La mayoría de expertos sugieren que consulte con su proveedor de atención de salud:

- Una vez cada mes durante los primeros seis meses
- Cada dos semanas en el séptimo y el octavo mes
- Cada semana en el noveno mes

Entonces, asegúrese de seguir el consejo de su proveedor. Puede que él o ella necesite verla más a menudo.

¿QUÉ OCURRIRÁ EN LAS VISITAS PRENATALES?

Su proveedor comprobará cómo se encuentran usted y su bebé. Cada visita puede ser diferente, pero su proveedor podrá hacer lo siguiente:

- Preguntarle por su historial médico
- Responder sus preguntas
- Hacerle un examen físico completo
- Revisar el crecimiento de su bebé

NO SE OLVIDE DE HACER UN SEGUIMIENTO TRAS EL NACIMIENTO DE SU BEBÉ

Su visita de posparto (tiene lugar en algún momento antes de las 6 semanas de edad de su bebé) es muy importante. Este es un buen momento para plantear cualquier pregunta que pueda tener. Su proveedor puede darle consejos sobre cosas como:

- Cualquier preocupación con el amamantamiento
- Cuestiones de paternidad/maternidad
- Llorar o sentirse decaída
- Planificación familiar
- Dormir
- Ejercicio y actividad sexual

iWellCare of Nebraska lo tiene cubierto! Tenemos una red de proveedores para brindarle la atención que necesita. Y cubrimos servicios de maternidad como:

- cuidados y pruebas prenatales
- vitaminas prenatales
- cuidados de posparto y más

Para saber más, consulte su Manual para Miembros. O llame a Servicio para Miembros al número de teléfono que aparece en la portada de este boletín.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services,

www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/prenatal-care.html

TRANSICIÓN DE CUIDADO

Es muy importante para nosotros que usted reciba el cuidado que necesita. Por eso trabajaremos con usted para asegurarnos de que reciba su cuidado, si:

- Abandona otro plan de salud y recién comienza con nosotros
- Abandona nuestro plan de salud para pasar a otro
- Uno de sus proveedores abandona nuestra red
- Está entrando en la edad adulta y necesita ayuda para elegir un proveedor de atención primaria para adultos

Queremos estar seguros de que continúa viendo a sus médicos y que recibe sus medicamentos. Llame o pida a su proveedor que le llame. Puede comunicarse con nosotros al **1-855-599-3811**.

BENEFICIOS AMPLIADOS PARA 2017

Cuando se una a WellCare of Nebraska verá que, para nosotros, usted y su familia son lo primero. Nos aseguramos de que usted reciba lo que necesita para mantenerse saludable. Nuestros beneficios ampliados le garantizan el apoyo que necesita. Los beneficios a continuación le ayudarán a vivir de forma saludable y usar los servicios de su comunidad. Llame a Servicio para Miembros sin cargo al 1-855-599-3811.

Beneficios	Descripción
Farmacia de pedidos por correo	Puede hacer que se envíen sus medicamentos directos a su hogar. Para los miembros que viven en zonas rurales o tienen dificultades para salir de sus hogares, esta consideración es importante.
Transporte complementario	<p>Queremos asegurarnos de que nuestros miembros puedan llegar a sus citas médicas. Por eso ofrecemos transporte sin carácter de emergencia. Cubrimos los costos de familias y amigos que llevan los miembros a sus citas médicas. Para la elegibilidad, debe haber uno de los siguientes motivos para necesitar transporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El transporte por el Estado no está disponible o es inaccesible • Su solicitud es urgente (necesita cuidado en un plazo de 48 horas)
Sistema de Gestión de la Diabetes de Telcare	Conecta a los pacientes diabéticos con el plan de salud, los proveedores y la familia a través de un dispositivo que funciona como un teléfono móvil. Le permite medir la glucosa en sangre y envía datos a un enfermero(a) de WellCare of Nebraska, su proveedor o su cuidador. Esto facilita la gestión de la diabetes.
Cuidado de acogida	<p>Los coordinadores de bienestar infantil de WellCare of Nebraska ayudan a los miembros de hogares de acogida a aprovechar al máximo sus beneficios con servicios como estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de educación en salud • Servicios de doula para adolescentes embarazadas • Planes de bienestar, incluidos servicios de cuidado preventivo
COBALT	WellCare of Nebraska ofrece terapia del comportamiento gratuita y confidencial en línea a través del programa COBALT por Internet. Este programa ha ayudado a personas con depresión, ansiedad, insomnio y abuso de sustancias.
ER Diversion	Este programa ayuda a los miembros a recibir atención médica que puede resolver problemas antes de hacer una visita a una sala de emergencias.
Beneficios de artículos de venta libre	Con nuestro beneficio de artículos de venta libre, los hogares miembros reciben \$10 al mes para productos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) tales como pañales, analgésicos y vitaminas.
Programas para dejar de fumar	Materiales educativos, chicles, parches, grageas y asesoramiento para miembros calificados
Programa de Recompensas Saludables	<p>Gane recompensas por tomar medidas que le ayuden a tener una vida saludable (completar visitas anuales de bienestar). Las recompensas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjeta de débito recargable • Pañales GRATIS <p>Los miembros también pueden recibir una tarjeta de descuento para completar ciertos hábitos. La tarjeta de descuento se puede utilizar para comprar artículos cotidianos como leche, pan, detergente y artículos farmacéuticos de venta libre.</p>

Beneficios	Descripción
Programa de Administración de Cuidado Prenatal	Para las futuras mamás, este programa puede ayudar a los miembros a conseguir cuidado para un embarazo saludable, antes y después del parto.
Extractor de leche	Para los miembros de maternidad calificados, reciba un extractor de leche eléctrico si ha dado a luz a un bebé dentro de los últimos 30 días. O que han dado a luz un bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) dentro de los últimos 90 días. Se requiere autorización previa.
Ropa de cama hipoalergénica	Los miembros calificados pueden obtener hasta \$100 en ropa de cama hipoalergénica gratis para evitar los detonantes del asma.
Weight Watchers®	<p>Membresía gratuita de Weight Watchers para miembros calificados de 13 años o más, que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maneras simples de escoger opciones alimentarias más saludables • Un plan de pérdida de peso basado en la última ciencia nutricional • Este programa se ofrece sin costo durante seis meses • Para tener éxito, asista a las reuniones semanales de Weight Watchers y alcance los objetivos que le ha dado su Entrenador de la Salud de WellCare of Nebraska
Sala comunitaria/ Conserjería	<p>Le presta apoyo para necesidades médicas y no médicas, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda con aplicaciones • Asistencia con el transporte • Apoyo comunitario <p>Para contactar a Conserjería, puede llamar al 866-775-2192 (de 9 a. m. a 6 p. m., hora central).</p>
Línea para crisis del comportamiento las 24 horas	En caso de emergencia de salud del comportamiento, los miembros pueden llamar a la línea para crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-800-378-8013
Baby showers de la comunidad	Baby showers de la comunidad para nuevas y futuras mamás. Estos eventos ofrecen a las mamás información sobre salud y consejos de paternidad/maternidad.
Servicios de doula para jóvenes embarazadas	Los servicios de doula ofrecen entrenamiento a los miembros que residen en viviendas colectivas o en el hogar. Estos servicios pueden mejorar la salud de la madre y el bebé.
Aplicación para Móvil MyWellCare	Proporciona a los miembros un fácil acceso a la tarjeta de ID de miembro, la herramienta Find-a-Provider (Encuentre un proveedor) y atención rápida (localización de cuidados de urgencia y servicios de hospital). La aplicación también permite a los miembros obtener recordatorios cuando deban recibir servicios de bienestar.
Ferias de Salud	Recursos y educación sobre varios temas de salud.
Días de WellCare	Eventos presenciales para educar a los miembros sobre los recursos del plan de salud e información de salud.
Actividades de HealthConnections	<ul style="list-style-type: none"> • Eventos comunitarios de salud y bienestar • Los Consejos de HealthConnections apoyan la red de seguridad social <p>La Línea de Asistencia de CommUnity conecta a los miembros con los servicios sociales.</p>
Apoyo entre pares integral	Apoyo y entrenamiento para miembros, especialmente cuando se trata de medicamentos.
Especialistas en apoyo familiar	Una asociación con la Red de Apoyo Familiar de Nebraska ayuda a las familias a entender y hacer frente a la afección de un miembro.
Tarjeta de descuento	Descuentos mensuales para artículos de primera necesidad como leche, pan y detergente.



WellCare of Nebraska
P.O. Box 31370
Tampa, FL 33631-3370

WellCare of Nebraska, Inc. complies with all applicable federal civil rights laws. We do not exclude or treat people in a different way based on race, color, national origin, disability, age, religious belief, gender, sexual orientation, ethnicity, or language needs.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats. That includes Braille, audio and large print. Just give us a call toll-free. You can reach us at **1-855-599-3811**. For TTY, call **1-877-247-6272**.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos. Estos incluye Braille, audio o letra de imprenta grande. Simplemente, llámenos sin cargo al **1-855-599-3811**. Para TTY llame al **1-877-247-6272**.

如果中文是您的母語，我們可以為您翻譯。我們也可以用其它格式為您提供資訊。這些格式包括布萊葉文、音頻及大字體。僅需撥打我們的免費電話。您可以撥打 **1-855-599-3811** 聯絡我們。TTY 用戶請撥打 **1-877-247-6272**。

