

salud para triunfar

Verano 2015



Plan Cal MediConnect
(Plan Medicare–Medicaid)

¡Bienvenido a Cal MediConnect!

Nos complace tenerlo como miembro del Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan. *Salud para Triunfar* es un boletín exclusivo para usted. Aquí encontrará información importante sobre el Plan Cal MediConnect y consejos para cuidar su salud. ¡Búsquelo en su buzón de correo tres veces al año!



INDIAN HEALTH CENTER

Programas de prevención de la diabetes

¿Tiene diabetes? Como miembro de Santa Clara Family Health Plan, puede recibir servicios gratis del equipo de diabetes de Indian Health Center. Este equipo ofrece:

- Clases grupales sobre diabetes a cargo de un enfermero matriculado, un educador certificado en diabetes o un nutricionista matriculado.
- Clases grupales de nutrición a cargo de un nutricionista matriculado.
- Consejería personalizada sobre diabetes.
- Servicios completos en un gimnasio con entrenadores certificados.

Llame al **1-408-445-3400, ext. 278**, o visite www.indianhealthcenter.org para obtener más información.

Indian Health Center está ubicado en 602 E. Santa Clara St., en el centro de San Jose.

Llámenos

Servicios para Miembros

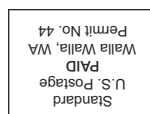
De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana, incluidos los días feriados:

1-877-723-4795

Atención TTY/TDD de Servicios para Miembros: 1-800-735-2929

SW

Información de salud y bienestar o prevención



¿Qué es la coordinación de la atención?

PERMÍTANOS AYUDAR

¿Alguna vez le resultó difícil llevar un registro de sus medicamentos, conseguir



citas para ver a su médico o coordinar el transporte, las comidas y otros servicios?

Esto puede ser especialmente complicado si cambia su situación de salud, como cuando se va del hospital. Alguien tiene que confirmar que todo esté organizado antes de que se vaya a su casa, como por ejemplo equipos nuevos o cuidados en el hogar.

Usted puede obtener ayuda de Santa Clara Family Health

Plan (SCFHP) para ocuparse de estos cambios y coordinar su atención. Este es uno de los beneficios de su plan de salud Cal MediConnect.

Su administrador de casos de SCFHP trabaja con usted, sus familiares o los amigos que usted elija, sus cuidadores, su médico y otros proveedores para asegurarse de que reciba los servicios de atención médica y salud conductual y los servicios y apoyos a largo plazo (LTSS) más convenientes para usted.

Atención especializada en usted. Cuando trabaja con un administrador de casos, usted tiene el control. Su administrador de casos le ayuda a tomar decisiones

Cómo puede ayudarle la coordinación de la atención

Este es un ejemplo de cómo la coordinación de la atención ha ayudado a un miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

APOYO PARA MAMÁ E HIJA. Janet* hacía todo lo posible para cuidar bien a su madre de 81 años, Mary,* que tiene demencia y vive sola. Janet a veces se sentía frustrada al tratar de ayudar a su madre y llevar el control de todos los proveedores, cuidadores, medicamentos y servicios.

Un administrador de casos de SCFHP

visitó a Janet y Mary en casa para buscar la manera en que SCFHP podía ayudar a coordinar la atención de Mary.

Con la ayuda del administrador de casos, Mary pudo aumentar las horas de los servicios de apoyo en el hogar, contratar a un cuidador e ir a un centro de atención diurna para adultos con más frecuencia. El administrador de casos reconectó a Mary con su proveedor de atención primaria y le ayudó a organizar importantes citas de atención médica que,



de otra manera, se habrían pasado por alto en medio del desorden.

Para apoyar a Janet como cuidadora, el administrador de casos se pone en contacto con ella frecuentemente. También la derivó a una organización de la comunidad para ayudarle a entender cómo se cuida a una persona con demencia.

Mary ahora cuenta con el apoyo que necesita para vivir segura en su propio hogar.

**La información que identifica a las personas se modificó para preservar la privacidad.*

Actualizaciones importantes de su cobertura de Medicare

De vez en cuando los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid realizan cambios en los servicios cubiertos por Medicare. Estos cambios se llaman determinaciones de cobertura nacional (national coverage determinations, o NCD).

Desde el 1.º de enero de 2015 se agregaron o actualizaron las siguientes NCD:

- Prueba de detección de cáncer de pulmón con tomografía computada

de dosis baja (low-dose computed tomography, o LDCT).

- Alternancia de la onda T en microvoltios.

- Prueba de detección de la infección con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

Para obtener más información sobre las NCD, visite www.scfhp.com o llame a Servicios para Miembros de Santa Clara Family Health Plan.

sobre su atención y apoya lo que es importante para usted. Su administrador de casos lo escucha y le ayuda a encontrar formas de conectarse con los recursos de salud y de la comunidad que puede necesitar.

Su administrador de casos puede ayudarle a:

- Entender los beneficios de su plan de salud.
- Buscar médicos y especialistas dentro de su red.
- Elegir un médico o cambiar de médico.
- Obtener las derivaciones o autorizaciones que pueda necesitar.
- Coordinar sus citas de atención médica.
- Conectarse con recursos de la comunidad.
- Coordinar el transporte.

Cómo obtener coordinación de la atención. Cuando se inscribe por primera vez en

SCFHP, le pedirán que complete una encuesta llamada evaluación de riesgos de salud, o HRA. La HRA ayuda a SCFHP a tener un buen panorama de su salud, sus condiciones de vida y el apoyo familiar o social que recibe. Es muy importante que complete la HRA. Puede llamarnos por teléfono o completar el formulario y enviarlo por correo a SCFHP.

Hablaremos con usted de su HRA y le ayudaremos a fijar objetivos para mejorar su salud. Nuestros administradores de casos saben cómo buscar recursos en la comunidad y conectarlo con ellos y estarán en contacto con usted a medida que cambien sus necesidades.

Si considera que se podría beneficiar con la ayuda de un administrador de casos, llame a Servicios para Miembros de SCFHP para obtener más información.



La diabetes y los ojos

Si tiene diabetes, quizás sus ojos corran peligro. La mayoría de las personas con diabetes desarrollan retinopatía. Este es un problema que afecta a la parte posterior del ojo. La diabetes también puede dañar la parte frontal del ojo y el líquido del interior.

Hable con su proveedor si usted:

- Tiene visión borrosa.
- Ve doble.
- Ve anillos o manchas flotantes.
- Tiene dolor o presión en el ojo.
- No puede ver por las esquinas de los ojos.

Para ayudar a prevenir problemas oculares:

- Controle el azúcar en sangre y la presión arterial.
- No fume.
- Hágase cada año un examen de la visión para personas con diabetes.

Fuente: National Institutes of Health

¿Tiene un problema? ¡Estamos aquí para ayudar!

Si considera que por error le enviaron una factura por un servicio cubierto, llámenos lo antes posible. Asegúrese de tener una copia de la factura con usted cuando llame. Necesitará la siguiente información:

- La fecha del servicio médico.
- El nombre del médico, hospital o farmacia.
- La cantidad de la factura.
- El nombre y el número de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP)

de la persona que recibió el servicio.

También vamos a necesitar una copia de la factura detallada. Revisaremos la factura en cuanto recibamos una copia. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor.

Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP. Muestre su tarjeta en cada consulta con el médico para asegurarse de que los servicios estén cubiertos y para evitar que le



envíen una factura por error.

Llámenos también por cualquier otra cosa que necesite, como por ejemplo:

- Asegurarse de que su proveedor forme parte de la red de SCFHP.
- Surtir una receta.
- Coordinar una cita con un médico.

Avisos

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Usted puede pedir este manual en otros formatos como Braille o en letras grandes.

El plan Cal MediConnect (Plan de Medicare–Medicaid) de Santa Clara Family Health Plan es un plan de salud

que contrata con Medicare y Medi-Cal para brindar beneficios de ambos programas a los inscritos. La inscripción al plan Cal MediConnect (Plan de Medicare–Medicaid) de Santa Clara Family Health Plan depende de la renovación del contrato. La información de beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de SCFHP o lea el manual del miembro. Los beneficios, la Lista de medicamentos cubiertos y las redes de farmacias y proveedores pueden cambiar varias veces durante el año y el 1º de enero de cada año.

salud
para triunfar

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com