



Find out about your benefits

Your benefits are the services Nebraska Total Care covers. It's important that you understand your benefits. You can find out more about them in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Just call us at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

We can also help you make an appointment. We can help you find transportation to appointments. If you can't get to an appointment, let the provider's office know as soon as possible.

We offer free interpreter services to members. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Call Nebraska Total Care Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

Averigüe sobre sus beneficios

Sus beneficios son los servicios que cubre Nebraska Total Care. Es importante que usted comprenda sus beneficios. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Solo llámenos al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711**.

También podemos ayudarle a programar una cita. Le podemos ayudar a encontrar transporte para sus citas. Si no puede llegar a una cita, infórmele al consultorio del proveedor lo antes posible.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para miembros. Un intérprete puede ayudarlo a obtener más información sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarlo durante las citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Nebraska Total Care al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711**.



Find us online

Nebraska Total Care is online at **NebraskaTotalCare.com**. Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your handbook. You can look for a provider.

Use our secure member portal to:

- Change your primary care provider
- Update your personal information
- Find pharmacy benefit information
- Send Nebraska Total Care a message

Log in to the member portal at **NebraskaTotalCare.com**. Call **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** if you have questions.



Are you at risk for diabetes?

Type 2 diabetes is a condition that makes blood sugar levels higher than normal. This happens when your body doesn't use insulin the right way. Some people are more at risk for Type 2 diabetes. This includes people who:

- Are overweight
- Are over the age of 45
- Have family members with diabetes
- Have high blood pressure
- Are African-American, Alaska Native, American Indian, Asian-American, Hispanic/Latino, Native Hawaiian or Pacific Islander

If you have Type 2 diabetes, you should see your provider several times a year. Your provider can make sure your diabetes is under control. You may need to watch what you eat. You may need to take pills or give yourself insulin shots. It's important to treat your diabetes. Untreated diabetes can hurt the eyes, kidneys, nerves or heart.

Nebraska Total Care has health management services. We can help you live with chronic conditions like diabetes. Call **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to learn more.

The right care for you

Getting care that is right for your age and your health needs is important. When your kids are young, they see a doctor who knows all about kids' health. That doctor is called a pediatrician. But when they grow up, their health needs change. That is when it is time to move to a doctor who knows about adult health.

Your doctor and your health plan can help you and your child make this change. If you need help finding a new doctor, talk with your doctor. Or call Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

Are you a new member?

Do you have questions about your current plan and benefits? Visit **NebraskaTotalCare.com** to locate the member handbook. It has many details about your health plan.

Encuéntrenos en línea

Nebraska Total Care está en línea en **NebraskaTotalCare.com**. Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia de su manual. Puede buscar un proveedor.

Use nuestro portal para miembros seguro para:

- Cambiar su proveedor de atención primaria
- Actualizar su información personal
- Encontrar información de beneficios de farmacia
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care

Inicie sesión en el portal para miembros en **NebraskaTotalCare.com**. Llame al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711** si tiene alguna pregunta.



¿Está en riesgo de diabetes?

La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas corren un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Tienen más de 45 años
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indios americanos, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe acudir a consulta con su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come. Es posible que deba tomar pastillas o ponerse inyecciones de insulina. Es importante tratar su diabetes. La diabetes no tratada puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Nebraska Total Care cuenta con servicios de administración de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. O llame al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711** para más información.

La atención apropiada para usted

Es importante que obtenga asistencia médica apropiada para su edad y su estado de salud. Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico especializado en la salud de los niños. A ese médico se le llama pediatra. Sin embargo, cuando sus hijos crecen, sus necesidades de salud cambian. Es allí cuando llega el momento de cambiarse a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para conseguir un médico nuevo, hable con su médico. O comuníquese con Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711**.

¿Es un nuevo miembro?

¿Tiene alguna pregunta acerca de su plan y beneficios actuales? Visite **NebraskaTotalCare.com** para encontrar el manual para miembros. Tiene muchos detalles sobre su plan de salud.



We are **here to help**

Nebraska Total Care wants to help you get and stay healthy.

We can help you with many things. We can help you:

- Get a paper copy of anything on our website, **NebraskaTotalCare.com**
- Get information about your health
- Find a doctor or other provider
- Get language services if you don't speak English
- Get a new copy of your member handbook
- Get a new ID card

Call Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to learn how we can help you. Or visit **NebraskaTotalCare.com** for more information.

Estamos aquí para ayudarle

Nebraska Total Care desea ayudarle a estar y a mantenerse saludable. Podemos ayudarle con muchas cosas. Podemos ayudarle con lo siguiente:

- Obtenga una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web: **NebraskaTotalCare.com**
- Obtener información sobre su salud
- A encontrar un médico u otro proveedor.
- Obtener servicios lingüísticos si no habla inglés
- Obtener una copia nueva de su manual para miembros.
- Obtener una nueva tarjeta de identificación

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** y retransmisión **711** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle. O visite **NebraskaTotalCare.com** para obtener más información.



Published by Manifest LLC. © 2019. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.