



We are here to help **you feel better**

Behavioral health problems can happen to anyone.

Conditions include:

- ADHD
- Bipolar disorder
- Depression
- Drug or alcohol abuse
- Postpartum depression

You do not have to struggle alone. Let Nebraska Total Care help. There are inpatient and outpatient treatment programs. Treatment may include talking to a therapist or taking medicine. Nebraska Total Care also has programs that can help. One program is care management. Call us to find out more about it.

If you feel your life is in danger, call **911**. You can also go to a crisis center or an emergency room. Follow up with your doctor after you are released. Doctors can help you with your treatment. They can help you with medication.

If you need help finding a doctor, call Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

Estamos aquí para ayudarlo a que se sienta mejor

Los problemas de salud del comportamiento pueden sucederle a cualquiera. Las afecciones médicas incluyen:

- Trastorno de déficit de atención con hiperactividad
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Abuso de drogas o alcohol
- Depresión posparto

No tiene que enfrentar el problema solo. Deje que Nebraska Total Care lo ayude. Hay programas de tratamiento para pacientes hospitalizados y ambulatorios. El tratamiento puede incluir hablar con un terapeuta o tomar medicamentos. Nebraska Total Care también tiene programas que pueden ayudar. Uno de ellos es la administración de cuidado. Llámenos para obtener más información.

Si siente que su vida corre peligro, llame al **911**. También puede acercarse a un centro de crisis o a una sala de emergencias. Haga seguimiento con su médico cuando le den el alta. Los médicos pueden ayudarlo con su tratamiento. Pueden ayudarlo con los medicamentos.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711**.

You have rights and responsibilities

As a member, 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. We list some here. You can read them all in your member handbook.

Here are some of your rights as a member:

- Getting all services that we provide
- Being treated with respect
- Knowing your medical data will be kept private
- Being able to get a copy of your medical record

Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

Call Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** if you need a paper copy of the handbook.

Is your asthma under control?

Asthma is a disease that makes it hard to breathe. It can make life difficult. It can even be life-threatening.

Medications are used to control and prevent asthma symptoms. Medications can improve the quality of your life. They can make asthma attacks less serious. Take medications the way your doctor tells you. Take the right dose at the right time. Take it for as long as you are told. Call Nebraska Total Care for information about asthma. We have information for adults and for children.

Disease management is a way we help people with diseases like asthma or diabetes. It can help you control your symptoms. It can help you find a doctor.

Call **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to find out if disease management could help you.

How can we help you?

Nebraska Total Care can help you with many things.

Just call Member Services at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** if you need:

- A paper copy of anything on our website, **NebraskaTotalCare.com**
- Help finding a doctor
- Help making health appointments
- A ride to your appointments (please remember to call at least 48 hours before your appointment)

Pharmacy facts

1. A preferred drug list (PDL) is the list of drugs that Nebraska Total Care covers.
2. You can find the latest PDL at **NebraskaTotalCare.com**. You can also call **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to find out if a drug is covered.
3. Your doctor or pharmacist can help you review the list. He or she can find a medication for you that is covered.



Usted tiene derechos y responsabilidades

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Esto se denomina derechos y responsabilidades. A continuación presentamos algunos. Puede leer todos los derechos y responsabilidades en su Manual para miembros.

Estos son algunos de sus derechos como miembro:

- 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

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar a sus citas su tarjeta de identificación de miembro
- Comunicarle a su médico si le atendieron en una sala de emergencias

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711** si necesita una versión impresa del manual.



¿Su asma está bajo control?

El asma es una enfermedad que dificulta la respiración. Puede complicarle la vida. Incluso puede poner en riesgo la vida.

Los medicamentos se usan para controlar y evitar los síntomas del asma. Los medicamentos pueden mejorar la calidad de su vida. Pueden reducir la gravedad de los ataques de asma. Tome los medicamentos tal como le indique su médico. Tome la dosis correcta en el horario correcto. Tome el medicamento durante el tiempo que le indiquen. Llame a Nebraska Total Care para obtener información sobre el asma. Tenemos información para adultos y para niños.

El programa de manejo de enfermedades es una manera en la que ayudamos a las personas con enfermedades como asma o diabetes. Puede ayudarlo a controlar sus síntomas. Puede ayudarlo a encontrar un médico.

Llame al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711** para averiguar si el programa de manejo de enfermedades puede ayudarlo.

¿Cómo podemos ayudarlo?

NebraskaTotal Care puede ayudarlo con muchas cosas.

Solo llame a Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711** si necesita:

- Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web **NebraskaTotalCare.com**
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar citas médicas
- Transporte a sus citas (recuerde llamar al menos 48 horas antes de la fecha prevista para su cita)

Datos de farmacia

1. Una Lista de Medicamentos Preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos con cobertura por parte de Nebraska Total Care.
2. Puede encontrar la PDL más reciente en **NebraskaTotalCare.com**. También puede llamar al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711** para averiguar si un medicamento está cubierto.
3. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la lista. Puede ayudarlo a encontrar un medicamento para usted que esté cubierto.



Q&A: Care management

What is care management? The care management team includes nurses and social workers. They can help you learn how to take care of yourself. They can also help you get services. They will work with your doctor.

Who can use care management? Care management can help you stay healthy if you have a chronic condition such as cancer, high blood pressure or diabetes.

How can a member sign up? Care management is not required. Are you interested? Then you or your doctor may ask for it. Call **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

Get your baby off to a good start

We care about you and your new baby. Are you pregnant? Have you just had a baby? The Start Smart for Your Baby® program is for you. Pregnant members or members who have recently had a baby should contact Nebraska Total Care at **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** or visit **NebraskaTotalCare.com** for information on the program.

P&R: Administración de la atención

¿Qué es administración de la atención? El equipo de administración de la atención está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden enseñarle cómo cuidarse. También pueden ayudarlo a recibir servicios. Ellos trabajarán con su médico.

¿Quién puede usar el programa de administración de cuidado? El programa de administración de cuidado puede ayudarlo a mantenerse saludable si usted tiene una afección crónica, como cáncer, presión arterial alta o diabetes.

¿Cómo puede inscribirse un miembro? El programa administración de la atención no es obligatorio. ¿Le interesa? Usted o su médico pueden solicitarlo. Llame al **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342** o al retransmisor **711**.

Dele un buen comienzo a su bebé

Nos preocupamos por usted y su bebé recién nacido. ¿Está usted embarazada? ¿Acaba de tener un bebé? El programa START SMART for Your Baby® es para usted. Las miembros embarazadas o aquellas que recientemente hayan tenido un bebé deben contactar a Nebraska Total Care al número **1-844-385-2192**, TTY: **1-844-307-0342**, al retransmisor **711** o visitar **NebraskaTotalCare.com** para obtener información sobre el programa.



Published by Manifest LLC. © 2017. 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. © 2017. 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.



NTC_H