

WHOLE you

Boletín de Primavera 2023

Colaboración en el cuidado

Ayudar a cuidar a un ser querido es una experiencia gratificante. Sin embargo, en ocasiones también puede ser un poco estresante. Estamos aquí para ayudarle. En Nebraska Total Care se implementó el programa **Caregiving Collaborations®** (Colaboración en el cuidado) para brindar apoyo a las personas cuidadoras. Esperamos mejorar su calidad de vida y brindarle, mientras usted asiste a la persona a quien cuida, el apoyo adicional que pudiera necesitar con:

- Atención personal
- Tareas del hogar
- Apoyo emocional
- Coordinación de la atención médica
- Ayuda con las finanzas

Comuníquese con su Administrador de la Atención para obtener su propio *Mi diario de persona cuidadora*.

Mediante **útiles herramientas e información**, podemos ayudarle a cuidar de nuestros miembros, al mismo tiempo que usted continúa cuidando de sí mismo o misma. Si usted es una persona cuidadora y desea obtener más información, por favor comuníquese con nuestro Equipo de Atención de Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY 711).

El relevo

El cuidar a un ser querido puede sentirse como un trabajo de tiempo completo; en ocasiones, todos necesitan un descanso. Esto puede ser útil para que usted y la persona a quien cuida tengan tiempo para conectar con otras

personas y volver a “cargar la pila”.

El relevo varía desde un descanso de 30 minutos hasta una breve vacación. Llame al Administrador de la Atención de la persona a quien cuida para obtener más información o para explorar las opciones mediante la Agencia para Personas de Edad Avanzada de su área local.

Mi diario de persona cuidadora

Como parte del programa Caregiving Collaborations®, hemos creado **Mi diario de persona cuidadora (PDF)**. Esta guía está diseñada para ayudarle a mantener la organización en lo referente a la atención de su ser querido. Puede usar el diario en las visitas médicas y para llevar un registro de la información importante y las rutinas diarias, tales como:

- Historial médico
- Lista de medicamentos
- Información de contacto del médico de atención primaria y otros proveedores
- Información de contacto de emergencia
- Copias de los resultados de laboratorio y radiología
- Resúmenes de altas hospitalarias
- Poder legal
- Directivas anticipadas
- Las alergias
- Lista de control de visitas médicas



Haga crecer su parcela de jardín

Contamos con relaciones con gran cantidad de jardines en el estado. Nebraska Total Care pagará por una parcela de un jardín comunitario por hogar.

Para averiguar si su jardín comunitario participa en este programa, comuníquese con:

- Penny Parker al 308-201-0455 o Penny.A.Parker@NebraskaTotalCare.com
- Toni Webb al Toni.Webb@NebraskaTotalCare.com

Si un jardín comunitario no participa actualmente, pueden obtener más información comunicándose con Nebraska Total Care.

Los beneficios de la jardinería son abundantes:

- Movimiento físico
- Comprometerse con la comunidad
- Pase tiempo con la familia, desconectado
- Disfruta los beneficios emocionales de conectarte con la naturaleza
- Aprende una nueva habilidad
- Acceda a una fuente de alimentos saludable y sostenible.
- Desarrollar un pasatiempo de bajo costo.
- Establezca una meta, trabaje hacia ella y realice un logro

Consejo asesor de miembros

Puede ayudar a Nebraska Total Care a mejorar la manera en que funciona nuestro plan de salud. Tenemos un Consejo Asesor de Miembros que da a los miembros como usted la oportunidad de compartir sus pensamientos e ideas con Nebraska Total Care. El grupo se reúne trimestralmente. Además, tiene la oportunidad de decirnos cómo estamos haciendo las cosas. Usted puede hacer preguntas o compartir las inquietudes que tenga sobre la provisión de servicios. Llame a Servicios para los Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711) si le gustaría asistir.

Preguntas importantes para sus proveedores



La atención de la salud funciona mejor cuando los pacientes y médicos trabajan juntos a la hora de tomar las decisiones. Usted sabe mejor que nadie cómo se siente. Usted debiera ayudar a decidir lo que podría hacerle sentir mejor.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas encuentra difícil entender las palabras que se usan en la atención de la salud. Quizá usted nunca haya escuchado esas palabras. O también puede ser que las palabras que usted conoce se usan en una forma nueva. Esto puede hacer que sea difícil tomar decisiones sobre su salud.

Ask Me 3® es una forma de hacer preguntas que le ayuda a entender lo que su proveedor le está diciendo. Esto le ayudará a tomar decisiones sobre su atención.

Haga estas preguntas a su proveedor durante cada cita.

1. ¿Cuál es mi principal problema?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

No sienta nerviosismo por hacer preguntas a su proveedor.

Su proveedor quiere que usted entienda su atención de la salud. Quiere contestarle sus preguntas.

Puede encontrar más información de Ask Me 3®. Cada vez que hable con un prestador de servicios médicos [Hágale las 3 Preguntas \(PDF\)](#). Puede llevar este formulario a sus citas para ayudarse a hacer estas preguntas.

Si todavía necesita ayuda para entender su salud, por favor llame a Servicios para los Miembros. Tenemos personas que pueden ayudarle. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711).

Notificación de recompensa por embarazo

Programe una cita con su doctor en cuanto piense que está embarazada. Una vez que su doctor confirme que está embarazada, informe a Nebraska Total Care sobre su embarazo llenando nuestro [Formulario de Notificación de Embarazo \(NOP\) \(PDF\)](#).

Hay tres maneras fáciles de llenar nuestro formulario:

- Envíe por correo el formulario impreso.
- Llame a los Servicios para Miembros al número que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación de Nebraska Total Care.
- Inicie sesión en su cuenta del portal para miembros por Internet.

Inscribirse en el programa es fácil. Para empezar el programa, simplemente llame a Servicios para miembros.

SER RECOMPENSADO.

A partir del 1 de enero de 2023, si completa el Notificación de Embarazo puede ganar una recompensa. Debe completar el formulario 60 días antes del parto. Cuando tengamos el formulario, un administrador de atención lo llamará. Harán los arreglos para que usted reciba uno de estos artículos que usted elija:

- Asiento de coche
- Paseante
- Empaca y juega
- Entrega de comidas de 10 comidas



Programa de vacunación ImmunityConnect

Las enfermedades evitables con vacunas no han desaparecido. Las vacunas le ayudarán a mantenerse sano(a).

Cómo funciona:

1. Localice una farmacia. Puede usar la página [Encontrar un proveedor](#) o llamar a Servicios para los Miembros.
2. Llame a la farmacia que elija y pregunte si tienen la vacuna que necesita.
3. Muestre su tarjeta de identificación de Medicaid de Nebraska y la tarjeta de identificación de Nebraska Total Care.
4. Hágase poner su vacuna.

Sin cita, sin copagos, sin lío.

Las vacunas cubiertas incluyen:

- Vacuna estacional contra la gripe
- Vacuna intradérmica contra la gripe (aguja corta)
- Vacuna contra la influenza estacional de dosis alta (Fluzone)
- Culebrilla (Zoster) (Zostavax)
- Neumonía
- Meningocócica
- Virus del Papiloma Humano (HPV)
- Tétanos/Difteria/Tos Ferina
- Covid-19

Para más información, llame a Servicios para los Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711).



¿Están cubiertos mis medicamentos?

Nebraska Total Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. Cubrimos medicamentos en la Lista de medicamentos preferidos (PDL) de Medicaid de Nebraska y el Formulario de valor agregado. Los miembros también pueden obtener hasta 90 días de prescripción de medicamentos de mantenimiento. Los medicamentos de mantenimiento se usan para tratar afecciones o enfermedades crónicas a largo plazo.

Su médico o farmacéutico puede ayudarle a encontrar los medicamentos que están cubiertos. Puede encontrar la PDL y el formulario de valor agregado en NebraskaTotalCare.com. También puede llamar al 1-844 385-2192 (TTY 711) para consultar si un medicamento tiene cobertura.

Medicamentos de mantenimiento de 90 días

Los miembros de Nebraska Total Care podrán obtener un suministro de medicamentos recetados de hasta 90 días para medicamentos de mantenimiento. Los medicamentos de mantenimiento se usan para tratar afecciones o enfermedades crónicas a largo plazo. [Nebraska Total Care](#) tiene una lista de Medicamentos de Mantenimiento de 90 Días.



Herramientas para comparar proveedores

Comparación de hospitales se creó por los esfuerzos de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) en colaboración con organizaciones que representan a los consumidores, hospitales, médicos, empleadores, organizaciones que acreditan y otras agencias federales. Provee información sobre la calidad de la atención en más de 4,000 hospitales certificados por Medicare en todo el país.

Comparación de médicos es un sitio web de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas. La información que se encuentra en Comparación de médicos dará la dirección, especialidad, certificación de la junta médica de ABMS, afiliación a hospitales, género, información sobre escuela de medicina y residencia para consultorios inscritos como proveedores de Medicare.

Healthgrades es un recurso en línea para información sobre médicos, hospitales y proveedores de atención médica que incluye resultados clínicos y de calidad basados en calificaciones.

Conozca sus beneficios

Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Solo llámenos a Nebraska Total Care.

También puede llamarnos si tiene preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos decirle cómo apelar una decisión.

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 al Miembro de Nebraska Total Care, al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Prueba de detección de plomo

Todos los niños deben hacerse la prueba de envenenamiento por plomo con un análisis de sangre antes de cumplir los dos años. Usted o sus hijos pueden verse saludables. Pero aún puede tener altos niveles de plomo en la sangre. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de atención médica le haga un análisis de sangre.



Portal de miembros seguro

Visite NebraskaTotalCare.com para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

Servicios al los Miembros

Llame al **1-844-385-2192 (TTY 711)**. Podemos ayudarlo a:

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro portal seguro para miembros.

