



**SENDERO
HEALTH PLANS**

FALL 2017 NEWSLETTER



It's Time To Take Action for 2018!

Open Enrollment for 2018 runs from **November 1 – December 15, 2017**

If you are enrolled through the Marketplace Exchange (Exchange), you must contact the Exchange directly to make any updates and/or changes for your 2018 coverage. You can make changes online at www.healthcare.gov or you can contact the Exchange by phone at **1-800-318-2596**.

If you are enrolled directly with IdealCare in on Off Exchange plan, you must make your updates and/or changes for your 2018 coverage with IdealCare. You can login to your account using the Member Portal found on the IdealCare Website: www.senderohealth.com. Or contact the IdealCare Sales Department at **512-593-6227**.

NEED MORE INFORMATION?

512-593-6227

Mon-Fri 8am-7pm, Sat 8am - 2pm or visit www.SenderoHealth.com



It's Time To Take Action for 2018!

La Inscripción Abierta para el 2018 se realiza desde el
November 1 – December 15, 2017

Si está inscrito a través de Mercado de Seguros Médico (Mercado), puede ponerse en contacto con el Mercado para actualizar y / o hacer cambios con su cobertura para su plan del 2018. El número telefónico del Intercambio es **1-800-318-2596**.

Si está inscrito directamente con IdealCare fuera del Mercado, puede ponerse en contacto directamente con IdealCare para realizar actualizaciones y / o hacer cambios con su cobertura para su plan del 2018. El número de ventas de IdealCare es **512-593-6227**.

NEED MORE INFORMATION?

512-593-6227

Lunes - Sabado de 8am-7pm, Sabado de 8am - 2pm o visite www.SenderoHealth.com

WHAT CAN I DO TO BECOME HEALTHIER?

Do I need a personal doctor? Do I need to see my doctor this year? In short, YES you do!

We at Sendero, want to keep you healthier as you age. What are some of the things you can do to keep yourself healthier? First, you can get a PCP, if you don't already have one. Second, you can schedule a visit with your PCP this year, if you haven't already seen them. If you're seeing a doctor for the first time you will want to take some information with you.

- Your medical history
- A list of medicines you are taking or supposed to take
- A list of specialists you've seen
- Any questions you may have

It is important to set up a relationship with a one doctor so you can get care more quickly if you fall sick in the future. It is also important to see your personal doctor every year, even if you are healthy, so you can stay healthy. Call us at **1-844-800-4693**, so we can help you select a doctor or help you get an appointment with your personal doctor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR MÁS SALUDABLE?

¿Necesito un médico de cabecera? ¿Debo ver a mi médico este año? En resumidas cuentas, ¡Sí!

En Sendero queremos que esté más saludable a medida que envejezca. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer para estar más sano? En primer lugar, puede acceder a un proveedor de cuidados primarios (PCP), si es que no cuenta con uno ya. En segundo lugar, puede programar una consulta con su PCP este año, si aún no lo visto. Si va a ver a un médico por primera vez, deberá llevar determinada información. .

- Su historia clínica
- La lista de medicamentos que toma o debería tomar
- La lista de especialistas a los que ha ido
- Cualquier pregunta que tenga

Es importante que establezca una relación con un solo médico para recibir atención más rápidamente si se enferma en el futuro. También es importante que vea a su médico de cabecera todos los años, incluso si está sano, para que pueda seguir sano. Llámenos al **1-844-800-4693** para que lo ayudemos a seleccionar un médico o concertar una cita con su médico de cabecera.

ANNOUNCEMENTS

1. Would you like to get more involved with your health plan, IdealCare? IdealCare is looking for members to join the Member Advisory Committee. It is your opportunity to voice your opinion or experience with your health plan. For more information call us toll-free at **1-844-800-4693**.
2. Do you know what your Rights and Responsibilities are as an IdealCare Member? Visit our website at <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/>. Under the Member tab, select the "Rights and Responsibilities" link. For more information call us toll-free at **1-844-800-4693**.
3. IdealCare's Privacy Notice is on our website: <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/>. A link to the Privacy Notice can be found on the bottom right hand corner of the homepage. For more information call us toll-free at **1-844-800-4693**.
4. Would you like to know more about your plan benefits? You can go online <http://senderohealth.com/idealcareeng/benefits.html> or call us toll-free at **1-844-800-4693** and request a Summary of Benefits and Coverage form be mailed to you.
5. Billing or account questions? You can register on the member portal and access account details such as claims, invoices, payments made to your account and payments made to providers http://senderohealth.com/idealcareeng/member_portal.html. You can also call us toll-free at **1-844-800-4693** and inquire about billing and account information.

ANUNCIOS:

1. Quiere participar más con su plan de salud, IdealCare? IdealCare está buscando a miembros que quieran unirse al Comité Asesor de Miembros. Este comité es su voz de opinión y experiencia de su plan de salud. Llame gratis al **1-844-800-4693** para obtener más información.
2. Usted sabe cuáles son sus Derechos y Responsabilidades como miembro de IdealCare? Visite nuestro sitio web en <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/> bajo la pestaña de Miembro y encontrará un enlace que lo lleva a los Derechos y Responsabilidades. Llámenos gratis al **1-844-800-4693** si tiene alguna pregunta.
3. Hemos actualizado nuestro Aviso de Privacidad. Visite nuestro sitio web en <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/>. Encontrará el enlace abajo en la esquina derecha de la página principal. Llámenos gratis al **1-844-800-4693** si tiene alguna pregunta.
4. Le gustaría saber los beneficios de su plan? Usted puede ir a nuestro sitio web en <http://senderohealth.com/idealcarespanish/benefits.html> o Llame gratis al **1-844-800-4693** y pide que le envíen un Resumen de Beneficios y Cobertura.
5. ¿Preguntas de facturación o de su cuenta? Puede registrarse en el portal de miembros para ver y acceder su cuenta y ver detalles como reclamos, facturas, pagos que hizo a su cuenta y como fueron pagadas a los proveedores http://senderohealth.com/idealcareeng/member_portal.html. También puede llamar gratis al **1-844-800-4693** y preguntar acerca de su facturación y cuenta.



Childhood Depression: Overview

It can be hard to know that children can have depression. Most of us would think, “What does a child have to be unhappy about?” But, things other than life events can cause it. Many people are simply born with a better chance of being depressed, no matter what happens in their lives.

The way a child shows his depression is often not like adults. They do not yet have the words, maturity, or experience needed to express themselves in that way. “Depression” is really a pretty big and difficult word for a child to understand.

It is important for adults to look for actions or behaviors that we may not consider depression. For example, a child may very often be cranky or crabby, no matter the fun things going on around them. Of course, they will also show times of sadness or depressed mood. They also will show a loss of interest in many activities that most other children enjoy.

During the course of one’s life, every child, or adult for that matter, will have feelings of depression. It is normal and common. But, in order to know whether the child is just having a bad day or is in need of getting help, you can look for some signs.

For example, the problems you see must happen often, such as for most of every day, for at least two weeks. Both you and the child will see what is going on as a problem in important activities of her life. This might include bad grades at school, not getting along with other people, or avoiding taking care of chores and other duties at home.

Other problems you may see are really all about differences in what would be likely to happen. Here are some things to look for:

- Differences in eating; this includes decreased appetite or increased appetite, often for sweets, carbs, or “comfort foods”
- The child does not make expected increases in weight or there is a weight gain that is not because of normal growth and development (such as five percent or higher than what you or your child’s doctor would expect)
- Increased or decreased sleeping
- A change in activity level, either higher or lower
- An obvious drop in energy level
- Complaining every day of feeling really tired (for example, the child might need more time to finish her chores than before, but not because of poor attention or being distracted by other things going on in the home)
- Feeling worthless or guilty
- Problems in thinking, focusing on tasks, or making choices
- Thoughts of death or suicide that don’t stop, making plans to kill himself, or making an attempt

Is it common?

Many people are surprised to learn that depression in preschool-aged children is about two percent to three percent. Among teens, the rate is up to eight percent. But 3.3 percent of those teens were considered as severely depressed. There is not much difference between boys and girls in childhood, but once they become teens, girls are two to three times more likely to have depression. This difference can last into adulthood if help is not sought.

While the basic signs of childhood depression do not differ between children and teens, teens complain more about how they feel, they like to be by themselves, and they are more likely to be crabby or grouchy. Teens are also more likely to be sluggish and tired, to sleep more and may have false ideas about what is going on around them.

Causes

It is frustrating for parents and guardians as there are no lab tests for depression. There is a link in families. A child of a parent who has depression is up to three times more likely to have it too.

But other things can increase the chance of depression, such as stress. Children who lose a parent or another loved one, who have a problem with paying attention or learning, or who misbehave have a higher chance of depression. Research shows that children who have other psychiatric conditions are more likely to develop symptoms that may turn into depression.

In some cases, depression may be the psychological result of some other health problem, such as an illness that lowers a person's ability to join in the activities she could before the sickness. It could also be the result of substance use. In any case where depression is suspected, you should seek help from a professional health care provider.

<https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/healthresources/Content.do?contentId=6130>

*By Chris E. Stout, PsyD, Clinical Professor, Department of Psychiatry, College of Medicine, University of Illinois at Chicago
©2012-2017 Beacon Health Options*





Depresión infantil: Descripción general

Puede ser difícil enterarse de que los niños pueden tener depresión. La mayoría de nosotros pensaría, “¿Qué puede tener un niño que lo haga sentirse infeliz?” Pero, algunas cosas que no son eventos de vida la pueden causar. Muchas personas simplemente nacen con una mayor probabilidad de padecer depresión, independientemente de lo que suceda en sus vidas.

La forma en que un niño muestra su depresión con frecuencia no es igual que con los adultos. Ellos aun no tienen las palabras, madurez, o experiencia necesaria para expresarse de esa manera. La “Depresión” es realmente una palabra grande y difícil de entender para un niño.

Es importante que los adultos busquen acciones o conductas que pudiéramos no considerar depresión. Por ejemplo, un niño pudiera con frecuencia ser irritable o malhumorado, independientemente de las cosas divertidas que suceden a su alrededor. Por supuesto, ellos también mostrarán momentos de tristeza o ánimo deprimido. También mostrarán una pérdida de interés en muchas actividades que la mayoría de otros niños disfrutan.

En el transcurso de la vida de uno, cada niño, o adulto tendrá sentimientos de depresión. Esto es normal y común. Pero, a fin de saber si el niño simplemente está teniendo un mal día o si necesita de ayuda, usted puede observar algunas señales.

Por ejemplo, los problemas que usted observa deben suceder con frecuencia, tanto como la mayor parte de cada día, por al menos dos semanas. Tanto usted como el niño verán lo que está sucediendo como un problema en actividades importantes de su vida. Esto pudiera incluir malas calificaciones en la escuela, no llevarse bien con otras personas, o evitar hacerse cargo de sus tareas y otras obligaciones en el hogar.

Otros problemas que pudiera ver son realmente acerca de diferencias en lo que pudiera posiblemente suceder. Estas son algunas señales a observar:

- Diferencias en el comer; esto incluye disminución o aumento de apetito, con frecuencia por dulces, carbohidratos, o “alimentos reconfortantes”.
- El niño no logra los aumentos de peso esperados o existe un aumento de peso que no se debe al crecimiento y desarrollo normal (tal como un cinco por ciento o más de lo que usted o el pediatra de su niño esperaría)
- Duerme más o duerme menos.
- Cambio en el nivel de actividad, que puede ser un aumento o una disminución.
- Una disminución evidente en el nivel de energía.
- Quejarse todos los días de sentirse realmente cansado (por ejemplo, el niño pudiera necesitar más tiempo que antes para terminar sus tareas, pero no necesariamente debido a que no pone atención o que se distrae con otras cosas que suceden en el hogar)
- Sentirse inútil o culpable
- Problemas al pensar, enfocarse en las tareas o en tomar decisiones.
- Pensamientos constantes de muerte o suicidio, hacer planes para quitarse la vida, o tratar de hacerlo

¿Es común?

Muchas personas se sorprenden al enterarse que la depresión en niños de edad preescolar es del dos al tres por ciento. Entre adolescentes, el porcentaje es de hasta el ocho por ciento. Pero el 3.3 por ciento de esos adolescentes se consideran como gravemente deprimidos. En la infancia no existe mucha diferencia entre niños y niñas, pero una vez que llegan a la adolescencia, las niñas tienen una probabilidad de dos a tres veces mayor de tener depresión. La diferencia puede perdurar hasta la edad adulta si no se busca ayuda.

Aunque los síntomas básicos de la depresión infantil no difieren entre los niños y los adolescentes, los adolescentes se quejan más de cómo se sienten, les gusta estar solos y tienen más probabilidades de ser malhumorados o irritables. Los adolescentes también son más propensos a ser flojos y sentirse cansados, a dormir más y pueden tener ideas falsas sobre lo que está sucediendo a su alrededor.

Causas

Es frustrante para los padres y tutores, ya que no hay pruebas de laboratorio para la depresión. Hay una especie de vínculo en las familias. Un hijo de un padre que tiene depresión tiene una probabilidad de hasta tres veces más de tenerla también.

Pero otras situaciones pueden aumentar la posibilidad de la depresión, como el estrés. Los niños que pierden un padre u otro ser querido, que tienen problema al poner atención o con el aprendizaje, o que tienen mala conducta, tienen una mayor probabilidad de padecer depresión. Las investigaciones muestran que los niños que tienen otras condiciones psiquiátricas son más propensos a desarrollar síntomas que pueden convertirse en depresión.

En algunos casos, la depresión puede ser el resultado psicológico de algún otro problema de salud, como una enfermedad que reduce la capacidad de una persona para participar en las actividades que podía desarrollar antes de padecer la enfermedad. También podría ser el resultado del uso de sustancias. En cualquier caso en el que se sospeche depresión, usted debe buscar la ayuda de un proveedor de atención médica profesional.

<https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/healthresources/Content.do?contentId=6130>

Por Chris E. Stout, PsyD, Profesor Clínico, Departamento de Psiquiatría, Colegio de Medicina, Universidad de Illinois en Chicago





SPECIAL PROGRAMS TO HELP YOU WITH YOUR HEALTH

IdealCare has an array of services to help you become educated about health care conditions, coordinate your care, and manage your medical conditions. We have programs that provide support and education if you have diabetes or asthma.

We also offer case management to help coordinate your care and to provide advice on managing your medical conditions. This program is especially useful if you have multiple medical conditions or if you have recently experienced a major challenge to your health.

If you would like to be considered for one of these programs, you or someone who helps you, can call us at **1-855-297-9191**.



PROGRAMAS ESPECIALES PARA AYUDARLE CON SU SALUD

Sendero Health Plans tiene una variedad de servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas. Tenemos programas que brindan apoyo y educación si usted tiene diabetes o el asma.

También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar coordinar su atención médica y ofrecer consejos sobre el manejo de sus condiciones médicas. Este programa es especialmente útil si tiene varias condiciones médicas o si ha sufrido recientemente un gran desafío con su salud.

Si a usted le gustaría ser considerado para uno de estos programas, usted o alguien que le ayuda, puede llamarnos al **1-855-880-7019**.

HELP KIDS STAY ACTIVE

Children and teens should join in at least 60 minutes of Moderate Physical Activity most days of the week, if possible, daily. Remember that your children look up to you, and will follow your lead. Start adding Moderate Physical Activity to your own daily routine and encourage your child to join you. Some examples of include:

- Brisk walking
- Running
- Playing tag
- Jumping rope
- Playing a sport
- Swimming
- Dancing



AYUDE A LOS NIÑOS A MANTENERSE ACTIVOS

Los niños y los adolescentes deberían participar, por lo menos, en 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana; preferiblemente a diario. Recuerde que sus hijos lo admiran y seguirán su ejemplo. Empiece por incluir alguna actividad física moderada en su rutina diaria y aliente a su hijo a que lo acompañe. Algunos ejemplos incluyen:

- caminata rápida
- correr
- jugar a atraparse
- saltar a la cuerda
- hacer algún deporte
- nadar
- bailar





IMPORTANT PHONE NUMBERS

NÚMEROS IMPORTANTES

Member Services

1-844-800-4693

Monday through Friday, 8:00 A.M to 5:00 P.M.

Hearing Impaired (TTY)

7-1-1

24 Hour Nurse Line

1-855-880-7019

24 Hour Behavioral Health Hotline

1-855-765-9696

Vision

1-800-334-3937

Utilization Management

1-855-895-0475

Monday through Friday, 8:00 A.M to 5:00 P.M.

If you call after hours or over the weekend and leave a voice message, you will receive a return call on the next business day.

Servicios para Miembros

1-844-800-4693

Lunes - Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Personas con Discapacidades Auditivas (TTY)

7-1-1

Línea de Enfermeros las 24 horas

1-855-880-7019

Línea de Salud Mental las 24 horas

1-855-765-9696

Línea de Visión

1-800-334-3937

Línea de Administración de la Utilización

1-855-895-0475

Lunes – Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Si llama fuera del horario de atención o el fin de semana y deja mensaje de voz, usted recibiera una llamada el siguiente día de negocio.



In case of an emergency call **9-1-1** or go to the closest hospital emergency room to you.



En caso de emergencia llame **9-1-1** o vaya a la sala de emergencia más cercana.