

IdealCare  **SENDERO
HEALTH PLANS**

SPRING 2018 NEWSLETTER
BOLETÍN DE PRIMAVERA 2018



ARE YOU ENROLLED IN AN IDEALCARE HSA PLAN?

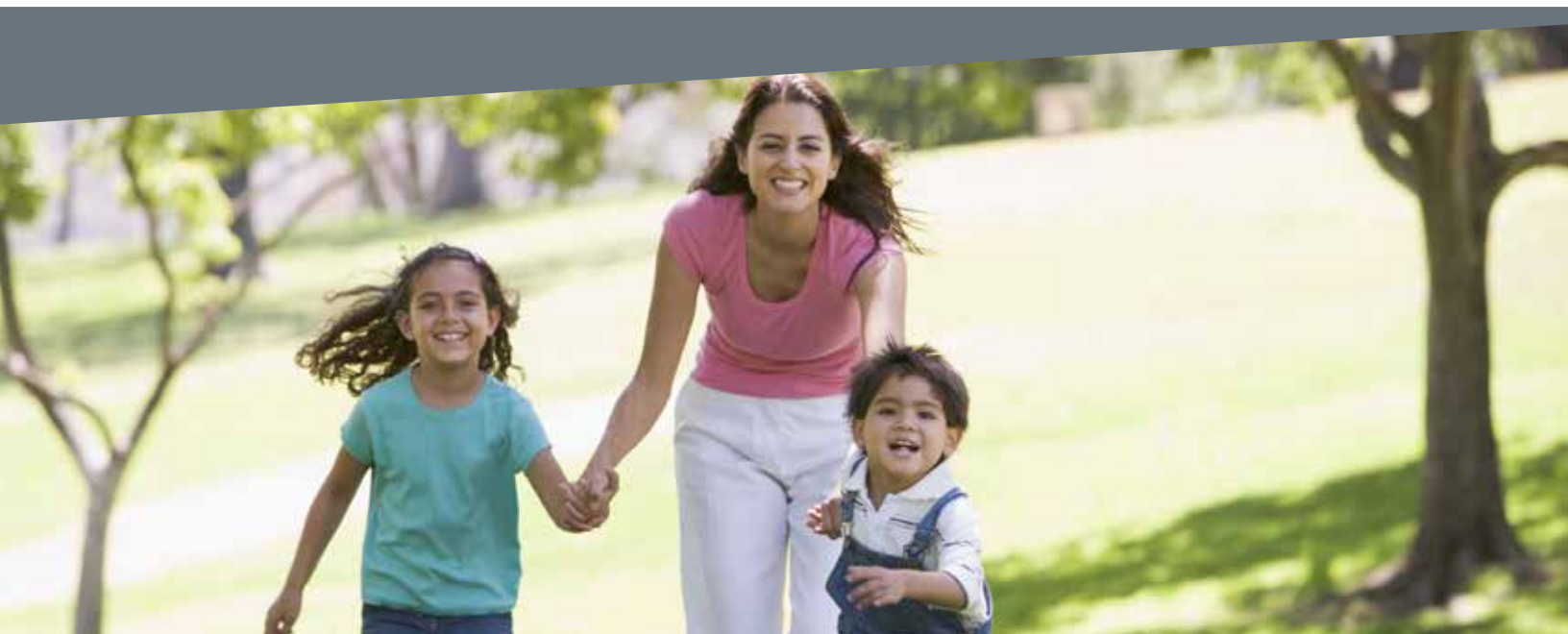
IdealCare has selected HealthEquity as the preferred HSA vendor for IdealCare Members enrolled in an HSA plan for the 2018 coverage year.

You can register with HealthEquity online by visiting:

<https://sendero.healthequity.com/He.aspx>. You can also contact HealthEquity by phone at 1-866-346-5800 and speak to a Member Services Representative 24 hours a day, 7 days a week.

¿USTED ESTÁ ESCRITO EN UN PLAN DE IDEALCARE HSA (INICIALES EN INGLÉS) CUENTA DE GASTOS DE SALUD?

IdealCare ha seleccionado a HealthEquity, como proveedor preferido para miembros de IdealCare que están escritos en un plan de HSA para el año de cobertura de 2018. Se puede registrar con HealthEquity en el siguiente sitio web: <https://sendero.healthequity.com/He.aspx>. También puede llamar a HealthEquity al 1-866-346-5800, representantes están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.



NEED TO MAKE CHANGES, UPDATES OR TERMINATE YOUR 2018 PLAN?

If you are enrolled in a plan through the Federally Facilitated Exchange (Exchange), it is your responsibility to notify the Exchange within 30 days, or as soon as possible, of a qualifying event, such as a change in marital status, the addition of dependents, a court-ordered change in coverage or other changes that may affect eligibility. The Exchange is responsible for all eligibility decisions. You will also need to contact the Exchange directly to terminate your coverage. Please notify the Exchange and IdealCare about a change in your address or contact information as soon as possible.

If you are enrolled in an off-exchange plan directly with IdealCare, it is your responsibility to notify IdealCare within 30 days, or as soon as possible, of a qualifying event, such as a change in marital status, the addition of dependents, a court-ordered change in coverage or other changes that may affect eligibility. IdealCare is responsible for all eligibility decisions. You will also need to contact IdealCare directly to terminate your coverage. Please notify IdealCare about a change in your address or contact information as soon as possible.

¿NECESITA HACER CAMBIOS, ACTUALIZAR O CANCELAR SU PLAN DEL 2018?

Si está inscrito en un plan a través del Intercambio Federalmente Facilitado (Intercambio), es su responsabilidad notificar al Intercambio dentro de los 30 días, o lo más pronto posible siguiente a un evento que califica tal como: un cambio de estado civil, la adición de dependientes, un cambio de cobertura por mandato judicial, o de otros cambios que puedan afectar su elegibilidad. El Intercambio es responsable por todas las decisiones de elegibilidad. También necesitará contactar directamente al Intercambio para cancelar su cobertura. Por favor notifique al Intercambio y a IdealCare sobre cambios en su domicilio o información de contacto tan pronto como sea posible.

Si está inscrito en un plan fuera de Intercambio, directamente con IdealCare, es su responsabilidad notificar a IdealCare dentro de los 30 días, o tan pronto como sea posible, de un evento calificado, como un cambio en el estado civil, la adición de dependientes, cambio ordenado por la corte en la cobertura u otros cambios que puedan afectar la elegibilidad. IdealCare es responsable de todas las decisiones de elegibilidad. También necesitará contactar directamente con IdealCare para cancelar su cobertura. Por favor notifique a IdealCare sobre un cambio en su dirección o información de contacto tan pronto como sea posible.



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.

COLD OR ALLERGY: WHICH IS IT?

James M. Steckelberg, M.D.

If you tend to get “colds” that develop suddenly and occur at the same time every year, it’s possible that you actually have seasonal allergies. Although colds and seasonal allergies may share some of the same symptoms, they are very different diseases. Common colds are caused by viruses, while seasonal allergies are immune system responses triggered by exposure to allergens, such as seasonal tree or grass pollens. Treatment of a common cold may include rest, pain relievers and over-the-counter cold remedies, such as decongestants. A cold usually lasts three to 10 days, although some may last as long as two or three weeks. Treatment of seasonal allergies may include over-the-counter or prescription antihistamines, nasal steroid sprays and decongestants, and avoidance of exposure to allergens where possible. Seasonal allergies may last several weeks.

SYMPTOM CHECK: IS IT A COLD OR ALLERGY?

SYMPTOM	COLD	ALLERGY
Cough	Usually	Sometimes
General aches and pains	Sometimes	Never
Fatigue and weakness	Sometimes	Sometimes
Fever	Sometimes	Never
Itchy Eyes	Rarely	Usually
Runny Nose	Usually	Usually
Sneezing	Usually	Usually
Sore Throat	Usually	Rarely
Stuffy Nose	Usually	Usually



RESFRÍO O ALERGIA: ¿CUÁL DE LOS DOS?

James M. Steckelberg, M.D.

Si tiendes a tener «resfríos» que aparecen repentinamente y en la misma época cada año, es posible que en realidad tengas alergias estacionales. Aunque los resfríos y las alergias estacionales comparten algunos síntomas, son enfermedades muy diferentes.

Los resfríos comunes son causados por virus, mientras que las alergias estacionales son respuestas del sistema inmunitario ante la exposición a alérgenos.

El tratamiento de un resfrío común puede incluir descanso, analgésicos y medicamentos de venta libre, como descongestionantes. En general, un resfrío dura entre tres y diez días, aunque algunos pueden durar unas dos semanas.

El tratamiento de alergias estacionales puede incluir antihistamínicos de venta libre o venta bajo receta médica, pulverizadores nasales con esteroides, descongestionantes y, en lo posible, evitar la exposición a los alérgenos. Las alergias estacionales pueden durar varias semanas.

CONFIRMACIÓN DE LOS SÍNTOMAS: ¿ES UN RESFRÍO O UNA ALERGIA?

Síntoma	Resfrío	Alergia
Cansancio y debilidad	Aveses	Aveses
Dolores en general	Aveses	Nunca
Dolor de garganta	Habitualmente	Rara vez
Estornudos	Habitualmente	Habitualmente
Fiebre	Rara vez	Nunca
Moqueo	Habitualmente	Habitualmente
Nariz congestionada	Habitualmente	Habitualmente
Picazón en los ojos	Rara vez	Habitualmente
Tos	Habitualmente	A veces



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.



FINDING THE RIGHT THERAPIST

Reviewed May 30, 2017

Summary

- Get help from trusted sources in your search for a therapist.
- Be sure to check for licensing and training.
- Before you start, know what the therapy will cost and if it is covered by your insurance.

Going to a mental health provider is something like going to a doctor to deal with physical sickness. In both cases, care most often starts with a talk. You are asked what's wrong and you try to explain. Honesty and trust are fundamental aspects of a healthy relationship with any health care provider.

But talk therapy and a physical exam are different in an important way. For talk therapy, talking is almost the whole treatment. For a physical problem, your doctor will usually discover the problem with an exam and tests. For a mental health issue, your therapist often knows only what you choose to talk about. And the subject is typically something you would not talk about with a stranger or even a loved one.

In short, talk therapy is personal. So it's important to find a therapist who is trained to treat your problem, makes you feel comfortable, and is someone you can trust.

How do you find a skilled therapist who is right for you? Here are some steps to take:

Look to trusted sources for referrals. These can be friends, family, your doctor, or your company employee assistance program (EAP). Asking friends or family members for referrals can be helpful as a search tool, but remember that your personality and needs are not like others.

Insurance plans are one more source of referrals. They also tell you whose services are covered. You can search further by going online or looking in the phone book. You need to know about the therapist's credentials, training, and licensing.

Choose only the qualified. Anyone can use the label "psychotherapist." It is just a general term covering a wide range of licensed professions, from social work to psychiatry. In choosing a therapist, you need to know specifically what that person is licensed and trained to do. Most often, a professional will be one of these:



- Psychiatrist. This is a medical doctor (MD or DO) who specializes in care of mental illness. In most states, psychiatrists are the only therapists fully authorized to give drugs. Like all doctors, they must have a state health care license. Also, they can be certified by the American Board of Psychiatry and Neurology.
- Psychologist. This profession requires a doctorate (PhD, PsyD, or EdD) along with clinical training and state licensing. A national group, the American Board of Professional Psychology, certifies psychologists in 14 specialties.
- Licensed social workers and counselors. These therapists have titles such as licensed clinical social worker (LCSW), licensed marriage and family therapist (LMFT) and licensed mental health counselor (LMHC). These labels can vary from state to state. You may find licensed psychoanalysts and art therapists in your state as well. Most have master's degrees along with clinical training.
- Psychiatric nurses. These are registered nurses with extra schooling and training in mental health. They have master's degrees or doctorates, and have extra certification (such as advanced practice registered nurse [APRN]) along with their RN (registered nursing degree). One type, the nurse practitioner, works with doctors and can give drugs.

FINDING THE RIGHT THERAPIST (CONT.)

Don't neglect practical matters. Talk therapy can be costly. In choosing a therapist, find out what your health plan covers, and whether the therapist you want is part of the plan's network. You may find that your plan favors certain types of care, such as cognitive-behavioral therapy (CBT), depending on the diagnosis. It's important that your therapist's methods are a good fit with your plan. Finally, be ready to talk about fees and payment options. This is very important if you will have to pay all or some of the costs out of your own pocket.

Resources

If you're looking for a therapist or have found one and want to learn more about his licensing, training and credentials, online sites can be helpful. A good place to start is the National Register of Health Service Providers in Psychology (www.nationalregister.org), the largest credentialing organization for psychologists in the United States. To see profiles in a particular area, with their training and specialties, go to the organization's "Find a psychologist" site: www.findapsychologist.org.

The National Institute of Mental Health has advice on finding a therapist, as well as useful links, www.nimh.nih.gov/health/topics/getting-help-locate-services/index.shtml.

Therapists can also be certified by medical or psychological boards. You can look up certification data from the American Board of Psychiatry and Neurology at <https://application.abpn.com/verifycert/verifycert.asp>. For psychologists, go to the American Board of Professional Psychology certification at www.abpp.org/i4a/member_directory/feSearchForm.cfm?directory_id=3&pageid=3288&showTitle=1. To find a therapist certified in cognitive-behavioral therapy, go to the Academy of Cognitive Therapy at http://members.academyofct.org/i4a/member_directory/feSearchForm.cfm?directory_id=5&pageid=3348&showTitle=0.

By Tom Gray ©2012-2018 Beacon Health Options



ENCONTRAR EL TERAPEUTA ADECUADO

Comentado el 30 mayo 2017

Resumen

- Obtener ayuda de fuentes de confianza en su búsqueda de un terapeuta.
- Asegúrese de revisar la concesión de licencias y la formación.
- Antes de empezar, saber cuál es la terapia costará y si está cubierto por su seguro.

El ir a un proveedor de salud mental es algo así como ir a un médico para hacer frente a la enfermedad física. En ambos casos, la atención más a menudo comienza con una charla. Se le pregunta qué le pasa y se intenta explicar. La honestidad y la confianza son aspectos fundamentales de una relación sana con cualquier proveedor de cuidado de la salud.

Sin embargo, la terapia de conversación y un examen físico son diferentes de una manera importante. Para la terapia de conversación, hablar es casi todo el tratamiento. Para un problema físico, el médico generalmente descubre el problema con un examen y pruebas. Para un problema de salud mental, su terapeuta a menudo sólo conoce lo que decide hablar. Y el sujeto es normalmente algo que no hablar con un extraño o incluso un ser querido.

En resumen, la terapia de conversación es personal. Por lo que es importante encontrar un terapeuta que está capacitado para tratar su problema, te hace sentir cómodo, y es alguien que puede confiar.

¿Cómo encontrar un terapeuta experto que es adecuado para usted? Aquí hay algunos pasos a seguir:

Buscar fuentes de confianza para las remisiones. Estos pueden ser amigos, familiares, su médico, o su programa de asistencia a los empleados de la empresa (EAP). Preguntando a amigos o familiares para las remisiones puede ser útil como una herramienta de búsqueda, pero recuerde que su personalidad y necesidades no son como los demás.

Los planes de seguro son una fuente más de referencias. También dirán cuyos servicios están cubiertos. Puede buscar más por ir en línea o buscando en la guía telefónica. Lo que necesita saber acerca del terapeuta credenciales, la formación y la concesión de licencias.

Elija sólo los calificados. Cualquier persona puede utilizar la etiqueta "psicoterapeuta." Es sólo un término general que abarca una amplia gama de profesiones con licencia, desde el trabajo social a la psiquiatría. En la elección de un terapeuta, lo que necesita saber específicamente lo que esa persona tiene licencia y está capacitado para hacer. Muy a menudo, un profesional será uno de los siguientes:

- Psiquiatra. Este es un doctor en medicina (MD o DO) que se especializa en la atención de las enfermedades mentales. En la mayoría de los estados, los psiquiatras son los únicos terapeutas plenamente autorizados para administrar medicamentos. Al igual que todos los médicos, deben tener una licencia de cuidado de salud del estado. Además, pueden ser certificados por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología.
- Psicólogo. Esta profesión requiere un doctorado (PhD, PsyD, o EDD), junto con la formación clínica y la licencia estatal. Un grupo nacional, la Junta Americana de Psicología Profesional, certifica los psicólogos en 14 especialidades.
- Licencia trabajadores sociales y consejeros. Estos terapeutas tienen títulos como trabajador social clínico con licencia (LCSW), el matrimonio con licencia y terapeuta familiar (LMFT) y con licencia consejero de salud mental (LMHC). Estas etiquetas pueden variar de estado a estado. Usted puede encontrar los psicoanalistas con licencia y terapeutas de arte en su estado así. La mayoría tienen títulos de maestría, junto con la formación clínica.
- Las enfermeras psiquiátricas. Estos son enfermeras con refuerzo escolar y la formación en salud mental registrados. Ellos tienen títulos de maestría o doctorado, y tienen certificación adicional (como la práctica avanzada enfermera registrada [APRN]) junto con su RN (grado de enfermería registrada). Un tipo, la enfermera, trabaja con médicos y puede dar medicamentos.



ENCONTRAR EL TERAPEUTA ADECUADO

No se olviden de cuestiones prácticas. La terapia de conversación puede ser costoso. En la elección de un terapeuta, averiguar lo que cubre su plan de salud, y si el terapeuta desea es parte de la red del plan. Es posible que su plan favorece ciertos tipos de atención, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), dependiendo del diagnóstico. Es importante que los métodos de su terapeuta son un buen ajuste con su plan. Por último, estar preparado para hablar acerca de las tarifas y opciones de pago. Esto es muy importante si va a tener que pagar la totalidad o parte de los gastos de su propio bolsillo.

Recursos

Si usted está buscando un terapeuta o ha encontrado uno y quieren aprender más acerca de su licencia, la formación y las credenciales, los sitios en línea pueden ser útiles. Un buen punto de partida es el Registro Nacional de Proveedores de Servicios de Salud en Psicología (www.nationalregister.org), la organización más grande de credenciales para los psicólogos en los Estados Unidos. Para ver los perfiles en un área en particular, con su formación y especialidades, ir a "Encontrar un psicólogo" sitio de la organización: www.findapsychologist.org .

El Instituto Nacional de Salud Mental tiene consejos sobre cómo encontrar un terapeuta, así como enlaces útiles, www.nimh.nih.gov/health/topics/getting-help-locate-services/index.shtml .

Los terapeutas también pueden ser certificados por los consejos médicos o psicológicos. Puede consultar los datos de certificación de la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología de <https://application.abpn.com/verifycert/verifycert.asp> . Para los psicólogos, ir a la Junta Americana de Psicología Profesional de certificación en www.abpp.org/i4a/member_directory/feSearchForm.cfm?directory_id=3&pageid=3288&showTitle=1 .

Para encontrar un terapeuta certificado en la terapia cognitiva-conductual, ir a la Academia de Terapia Cognitiva de la http://members.academyofct.org/i4a/member_directory/feSearchForm.cfm?directory_id=5&pageid=3348&showTitle=0 .

Por Tom Gray

© 2012-2018 Health Options Beacon



DO YOU HAVE QUESTIONS ABOUT YOUR HEALTH? DO YOU NEED ADVICE FROM A CARING AND EXPERIENCED NURSE?

IdealCare offers a toll-free Nurse Advice Line that you can call at any time, 24 hours a day, 7 days a week with questions about your health. Call toll free 1-855-880-7019.

CONSULTA CON ENFERMEROS

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita consejos de un enfermero comprensivo y con experiencia? IdealCare tiene una línea de consulta con enfermeros gratuita a la que puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días por semana para hacer preguntas sobre su salud. Llame gratis al 1-855-880-7019.



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 1-855-297-9191.



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.