

# HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2015 | [WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM](http://WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM)



Find us on Facebook!

Búsquenos en Facebook!

[Facebook.com/sunflowerhealthplan](https://www.facebook.com/sunflowerhealthplan)

## Adelántese a los problemas de salud

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico a detectar problemas antes de que se sienta enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas para la detección de cáncer, como las mamografías.

Visitar a su médico para un chequeo también se considera como atención preventiva. Su médico controlará su tensión arterial, su peso y otros signos de su salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. También conocidos como visita rutinaria.

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

¿Le corresponde recibir atención preventiva? Hable con su médico. Revise su Manual para miembros o visite nuestro sitio web para programar una cita de atención preventiva recomendada, [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com).



## Stay ahead of health problems

**Preventive care** is the best kind of care. It helps you and your doctor find problems before you feel sick.

Preventive care can include vaccines like the flu shot. It can also mean tests for cancer, like mammograms.

Seeing your doctor for a checkup is also preventive care. Your doctor will check your blood pressure, your weight and other signs of your health.

Children and teenagers need to have regular checkups. These are also called well visits.

Preventive care is covered. It does not cost you anything.

Are you due for preventive care? Talk with your doctor. Review your Member Handbook or check our website for recommended preventive care schedule, [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com).



## Your diabetes checklist

**Managing diabetes** takes work. But if you do it well, you can live a healthy and active life.

Use this tip list to help you manage your diabetes every day:

- ▶ Check your blood sugar levels, also called glucose levels. You and your doctor can decide on the best plan.
- ▶ Brush and floss your teeth twice a day. Poor dental health can cause your blood sugar to increase.

- ▶ Look at your feet. If you see blisters or sores, talk with your doctor.

You should see your doctor every 3 to 6 months. Your doctor will give you tests to check your overall health, including an HbA1c test. The HbA1c test compares your blood sugar levels over the last few months. A good score on your HbA1c test is 7% or less.

Sunflower can help you manage your diabetes. Call **1-877-644-4623** to learn more.

### WE ARE LISTENING TO YOU

Every year, we use a survey to ask our members how we're doing. If you filled out the survey, thank you! Your input shows us where we are doing well. It also shows us where we need to improve.

We want you to let us know if you are getting the care you need. The survey is a great way to let us know about our customer service and about your doctor's services.

It is our goal to improve our services to you. Thank you for filling out the survey from Sunflower.

### We review new technology

Sunflower has a team that reviews treatments and technology. This group helps make sure members can get safe and effective care.

### Let's talk about your future

You have the right to make decisions about your care. What kind of care do you want if you cannot speak for yourself? State your wishes. An advance directive is a form that can help you do this.

There are two kinds of advance directives: a Living Will and a Medical Power of Attorney.

Keep the form in a safe place. Share the location with a trusted family member. Keep a copy with your doctor, too. Call us if you need more information about advance directives.

## Hablemos sobre su futuro

Usted tiene el derecho de tomar decisiones sobre su propia atención médica. ¿Qué tipo de atención quiere si no puede hablar por sí mismo? Declare sus deseos. Una directiva anticipada es una manera que puede ayudarlo a hacerlo.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico.

Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un miembro de la familia en quien confíe. Conserve además una copia con su médico. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas.



## Su lista de control para la diabetes

**El manejo de la diabetes** requiere trabajo. Pero si lo hace bien, puede llevar una vida saludable y activa.

Utilice esta lista para ayudarse a manejar su diabetes todos los días:

- ▶ Controle sus niveles de azúcar en sangre, también llamados niveles de glucosa en sangre. Usted y su médico pueden decidir cuál es el mejor plan.

- ▶ Cepíllese los dientes y use hilo dental dos veces por día. Una higiene bucal deficiente puede hacer que aumente su nivel de azúcar en sangre.
- ▶ Revise sus pies. Si ve ampollas o lastimaduras, hable con su médico.

Debería visitar al médico cada 3 a 6 meses. Su médico le hará someterse

## LO ESTAMOS ESCUCHANDO

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted completó la encuesta, ¡gracias! Su opinión nos indica las áreas en las que nos desempeñamos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar.

Queremos que nos avise si está recibiendo la atención que necesita. La encuesta es una excelente manera de avisarnos sobre su servicio de atención al cliente y sobre los servicios de su médico.

Nuestro objetivo es mejorar nuestros servicios para usted. Gracias por completar nuestra encuesta de Sunflower.

## Revisamos las nuevas tecnologías

Sunflower cuenta con un equipo que supervisa los tratamientos y la tecnología. Este grupo garantiza que los miembros reciban atención efectiva y segura.

a pruebas para controlar su salud en general, incluyendo una prueba de HbA1c. La prueba HbA1c compara sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos meses. Un buen valor para su prueba de HbA1c es de 7% o menos.

Sunflower puede ayudarlo a controlar su diabetes. Llame al **1-877-644-4623** para obtener más información.

HEALTHYmoves



8325 Lenexa Dr.  
Lenexa, KS 66214

Phone: 1-877-644-4623

www.SunflowerHealthPlan.com

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2015. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



## ¿Conoce sus beneficios?

Hay mucho que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com).

Puede encontrar información sobre:

- ▶ Beneficios cubiertos y no cubiertos
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Cómo presentar una queja o apelación

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud.

¿Desea realizar alguna pregunta? ¿O necesita una versión impresa de su Manual para miembros? Podemos ayudar. Llame al Servicio de atención al cliente al **1-877-644-4623**.

## Do you know your benefits?

There is a lot you can learn from your Member Handbook and our website, [www.SunflowerHealthPlan.com](http://www.SunflowerHealthPlan.com). You can learn about:

- ▶ Covered and non-covered benefits
- ▶ How to find a doctor or other provider
- ▶ How to file a grievance or appeal

It is important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance.

Do you have questions? Or do you want a paper copy of your Member Handbook? We can help. Call Customer Service at **1-877-644-4623**.