



What's your asthma action plan?

Do you have asthma? It's a disease that makes breathing difficult. If you have it, you should also have an asthma action plan. This is a plan you and your doctor make. The plan may show:

- What activities, allergens or irritants trigger your asthma
- What medicines you take
- When to take them
- What to do if your symptoms get worse

An asthma action plan can help you decide when you need to take quick-relief medicine. It can also help you decide when to call **911** or go to the emergency room.

Disease management can help you manage long-term illnesses like asthma. Talk to your doctor. Or call **1-877-644-4623** to learn more.

¿Cuál es su plan de acción contra el asma?

¿Tiene asma? Es una enfermedad que dificulta la respiración. Si tiene asma, también debería tener un plan de acción contra ella. Usted y su médico pueden elaborar un plan. El plan debe indicar:

- Cuáles son las actividades, alérgenos o agentes irritantes que provocan el asma
- Qué medicamentos toma
- Cuándo tomarlos
- Qué hacer si los síntomas empeoran

Un plan de acción contra el asma puede ayudarlo a decidir cuándo necesita tomar un medicamento de alivio inmediato. También puede ayudarlo a decidir cuándo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias. El manejo de enfermedades puede ayudarlo a controlar una enfermedad a largo plazo como el asma. Hable con su médico. O llame al **1-877-644-4623** para obtener más información.



Know **your rights**

As a member, there are things you can expect from your health plan.

These are your rights. 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

There are also things your health plan expects from you. These are your responsibilities. 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

There are more rights and responsibilities. You can read them all in your member handbook. If you need a paper copy of the handbook, call Customer Service at **1-877-644-4623**.

How can we help you?

Sunflower can help you with many things. Do you have questions about what is covered? Do you need health information? Look on our website or call Customer Service at **1-877-644-4623**. You can also call us if you need:

- A paper copy of anything on our website, **SunflowerHealthPlan.com**
- Help finding a doctor
- Help making health appointments
- A copy of your member handbook
- An interpreter to help you at appointments or when calling Sunflower

Is your medication covered?

Sunflower wants plan members to get high-quality and cost-effective medications. We also want to make sure you get the right treatment for your condition. Not all drugs are covered. Some drugs may need to be approved before they are prescribed.

You can find information about preferred and non-preferred covered drugs on the Preferred Drug List (PDL). The list is updated regularly. You can find a copy online at **SunflowerHealthPlan.com**. You can also call **1-877-644-4623** to find out if a drug is covered.

Your doctor or pharmacist can help you review the PDL. He or she can help you understand your medications.



photo by Getty Images

Conozca sus derechos

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud.

Estos son sus derechos. 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

También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Estas son sus responsabilidades. 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 lo atendieron en una sala de emergencias

Hay más derechos y responsabilidades. Puede leerlos todos en su manual para miembros. Llame a Servicio al Cliente al **1-877-644-4623** si necesita una versión impresa del manual.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Sunflower puede ayudarlo con muchas cosas. ¿Tiene preguntas sobre qué está cubierto? ¿Necesita información de salud? Consulte nuestro sitio web o llame a Servicio al Cliente al **1-877-644-4623**. También puede llamarnos si necesita:

- Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, **SunflowerHealthPlan.com**
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar citas médicas
- Una copia de su manual para miembros
- Un intérprete para ayudarlo en las citas o cuando llame a Sunflower



¿Su medicamento tiene cobertura?

Sunflower quiere que los miembros del plan obtengan medicamentos de alta calidad y económicos. También queremos asegurarnos de que reciba el tratamiento adecuado para su afección. No todos los medicamentos están cubiertos. Es posible que sea necesario aprobar algunos medicamentos antes de que se prescriban.

Puede obtener información sobre medicamentos cubiertos preferidos y no preferidos en la lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL). La lista se actualiza regularmente. Puede encontrar una copia en línea en **SunflowerHealthPlan.com**. También, puede llamar al **1-877-644-4623** para consultar si un medicamento tiene cobertura.

Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la PDL y a comprender sus medicamentos.

Sunflower Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-644-4623 (TTY 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-644-4623 (TTY 711).

Published by Manifest LLC. © 2018. 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. Derechos de autor, © 2018. 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. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



3 ways we can help you

Sunflower can help you manage your health. Here are three services we offer our members.

- 1. Rides to medical appointments.** Please remember to call at least three days before you need a ride.
- 2. Care management.** Are you living with many illnesses or have a complex condition, such as cancer? Care management teams can help you learn how to care for yourself. The team can also help you get the best care possible.
- 3. Start Smart for Your Baby®.** This program is for women who are pregnant or just had a baby. It offers support, advice and other help.

To learn more about these services, call **1-877-644-4623**.

3 formas en las que podemos ayudarlo

Sunflower puede ayudarlo a controlar su salud. Ofrecemos tres servicios a nuestros miembros.

- 1. Transporte a las citas médicas.** Recuerde llamar por lo menos tres días antes de solicitar el servicio de transporte.
- 2. Administración de la atención.** ¿Padece de muchas enfermedades o tiene alguna afección compleja como el cáncer? Nuestros equipos de administración de la atención pueden ayudarlo a aprender a cuidarse. El equipo también puede ayudarlo a obtener la mejor atención posible.
- 3. Start Smart for Your Baby®.** Es un programa para mujeres embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrece apoyo, consejos y otras ayudas.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-877-644-4623**.