

salud para triunfar

Otoño 2015



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Plan Cal MediConnect
(Plan Medicare–Medicaid)

Mantenerse sano cuando sale del hospital

Siga estos cinco consejos para mantenerse sano luego de una estadía en el hospital.

- 1. Haga preguntas antes de irse del hospital.** En su hogar, usted estará a cargo de su atención. Es importante saber qué hacer para seguir mejorando. Haga preguntas. Si necesita ayuda, pídasela a un amigo o familiar. También puede pedirle a su enfermero que revise las instrucciones del alta con usted.
- 2. Comprenda sus medicamentos.** Pídale a su enfermero que revise sus medicamentos con usted. Puede prepararle una lista de medicamentos. No se olvide de surtir sus recetas una vez que esté en su hogar.
- 3. Haga un plan para la atención de seguimiento.** Programe una visita de seguimiento con el médico y coordine el transporte para llegar. Vaya aunque se sienta bien. Su médico necesita verlo para decidir

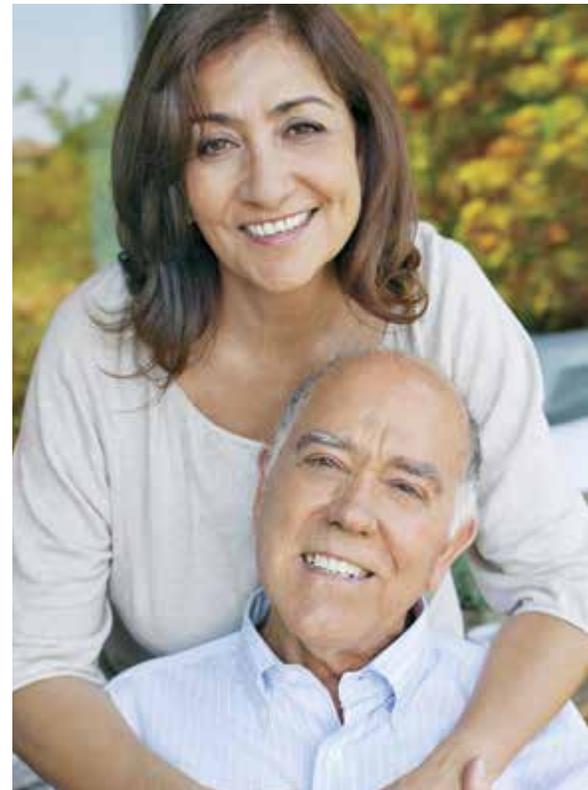
si el plan de tratamiento está funcionando. Su médico también puede revisar sus medicamentos con usted. Asegúrese de saber qué síntomas son normales y cuáles debería comunicarle a su médico.

4. Comuníquese con un administrador de casos.

Puede que tenga que organizar proveedores, cuidadores, citas y equipos antes de irse del hospital. Su administrador de casos puede ayudarlo a coordinar todo esto y a que se comunique con recursos de la comunidad. Si desea un administrador de casos, llame a Servicios para Miembros.

5. Forme un equipo de apoyo para que lo ayude en su hogar. Tenga un cuidador para que lo ayude en su hogar con la atención necesaria.

Si tiene preguntas sobre cómo irse a su casa luego de una estadía en el hospital, hable con su médico o llame a Servicios para Miembros.



» SI ES NUEVO EN CAL MEDICONECT, ¡BIENVENIDO!
Creamos un video breve para ayudarlo a empezar a utilizar Santa Clara Family Health Plan. ¡Visite www.scfhp.com/getting-started para verlo y obtener más información!

Llámenos

Servicios para Miembros

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana, incluyendo feriados:

1-877-723-4795

Atención TTY/TDD de Servicios para Miembros: 1-800-735-2929

SM

Información de salud y bienestar o prevención

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

CONSERVAR LA COBERTURA
**Es más fácil
que nunca**



Cal MediConnect combina sus coberturas Medi-Cal y Medicare en un solo plan. Para conservar sus beneficios de atención médica de Medi-Cal, debe renovar su Medi-Cal cada año. Renovar su cobertura ahora es más fácil que nunca.

Lo que necesita hacer

Primero, los Servicios Sociales del Condado de Santa Clara revisan su elegibilidad para Medi-Cal con información sobre usted que ya poseen. Si el condado puede verificar toda su información, se renueva su cobertura. El condado le envía un aviso. No tiene que hacer nada más.

Si el condado no puede verificar su información, le enviará un formulario de renovación. Una vez que conteste y devuelva el formulario, el condado le enviará una carta para decirle si aún es elegible para Medi-Cal o si necesita proporcionar más información. Si no proporciona la información a tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal. El condado le enviará un aviso diciendo que tiene

hasta 90 días para proporcionar la información que falta para recuperar la cobertura de Medi-Cal.

¿Ha cambiado algo? Si hay un cambio durante el año en sus ingresos, la cantidad de miembros de su familia o su dirección, debe informarlo a la agencia de servicios sociales del condado. Se revisará el cambio y se le hará saber si aún es elegible para Medi-Cal.

Tenemos más buenas noticias. Mientras esté inscrito en Medi-Cal y tenga derecho a Medicare, tendrá la misma membresía de Cal MediConnect en 2016. ¡No tiene que hacer nada más para seguir en el plan Cal MediConnect!

Si su información de contacto cambia, asegúrese de actualizarla. El condado necesita poder contactarlo cuando sea el momento de renovar su Medi-Cal. Comuníquese con la agencia de servicios sociales del condado al **1-877-962-3633** o visite el sitio web en **www.mybenefitscalwin.org**.

¿Ya se vacunó contra la gripe?

Santa Clara Family Health Plan cubre vacunas contra la gripe a través de su proveedor de atención primaria (PCP) y farmacias seleccionadas. Para obtener más información, comuníquese con su PCP, llame a Servicios para Miembros o visite nuestro sitio web en **www.scfhp.com**.





Usted puede hacer la diferencia

¡ÚNASE A NUESTRA JUNTA CONSULTIVA!

¿Quiere hacer de Cal MediConnect un plan de salud mejor para usted y su comunidad? ¡Únase a la Junta Consultiva del Consumidor de Cal MediConnect (Consumer Advisory Board, CAB)! La CAB es un grupo de 12 a 16 miembros como usted y puede incluir a su familia y a otras personas que ayuden a cuidarlo. La CAB se reúne mensualmente con el personal del plan de salud para opinar sobre los servicios y beneficios que se ofrecen en Cal MediConnect.

Como miembro de la CAB, podrá:

- Ser la voz de miembros del plan Cal MediConnect como usted.
- Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad.
- Contarnos sobre sus experiencias.

Las reuniones son mensuales. Se sirve comida. Podemos ofrecerle traslado a usted y a su cuidador si es necesario.

Si está interesado en formar parte de la CAB, llame a Servicios para Miembros al **1-877-723-4795**.

¡Nuestro sitio web tiene herramientas de autoservicio para usted!

En cualquier momento del día o de la noche, puede acceder al sitio web de Santa Clara Family Health Plan (www.scfhp.com) para:

- Obtener respuestas a las preguntas más frecuentes.
- Encontrar un médico o una clínica.
- Descargar e imprimir formularios y documentos.
- Presentar una queja.
- Leer un boletín.
- Encontrar recursos e información útil.

Para obtener más información, vea nuestro breve video sobre cómo utilizar el sitio web aquí: www.scfhp.com/getting-started.



Usted tiene derecho a saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene el compromiso de brindarles a todos los miembros acceso oportuno a la atención. SCFHP se esfuerza para garantizar que todos los servicios médicos se brinden de forma oportuna. SCFHP seguirá notificando a nuestros miembros sobre cualquier cambio o actualización de las pólizas en vigor.



Comidas gratis durante las fiestas en el Condado de Santa Clara

La temporada de las fiestas puede ser una época maravillosa, pero también puede ser complicada.

Si usted o alguien que conoce necesita más ayuda en estas fiestas, visite el sitio web de Second Harvest Food Bank en www.shfb.org. Puede averiguar dónde conseguir comidas gratis durante las fiestas y otras épocas del año.

Para recibir ayuda todo el año, llame a Food Connection al **1-800-984-3663**. Food Connection puede decirle

dónde puede recibir alimentos gratis en lugares cerca de su casa o trabajo. También puede llamar para averiguar si califica para CalFresh (cupones para alimentos) y dónde puede solicitarlos.

¿Llama desde un teléfono celular? El número gratuito de Food Connection transfiere las llamadas según el código de área del teléfono que utilice. Si tiene un teléfono celular con un código de área que no es local, llame directamente al **1-408-266-8866, ext. 101** o al **1-650-610-0800, ext. 101**.

» ¿NO ESTÁ SEGURO DE QUÉ ES UNA EMERGENCIA MÉDICA?

Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería al **1-877-509-0294** para obtener ayuda.

Avisos

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Usted puede pedir este manual en otros formatos como Braille o en letras grandes.

El plan Cal MediConnect (Plan de Medicare–Medicaid) de Santa Clara Family Health Plan es un plan de salud

que contrata con Medicare y Medi-Cal para brindar beneficios de ambos programas a los inscritos. La inscripción al plan Cal MediConnect (Plan de Medicare–Medicaid) de Santa Clara Family Health Plan depende de la renovación del contrato. La información de beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de SCFHP o lea el manual del miembro. Los beneficios, la Lista de medicamentos cubiertos y las redes de farmacias y proveedores pueden cambiar varias veces durante el año y el 1º de enero de cada año.

salud
para triunfar

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com