



## Help for managing your care

**Do you need help taking care of your health? Maybe you are living with several illnesses.** Or maybe you have a long-term condition such as cancer, high blood pressure or diabetes. Care management may be able to help.

Care managers are nurses and social workers. They can:

- **Help you understand your health problems.** They can help you learn how to take care of yourself.
- **Work with your doctors to get you the best care possible.** They can help schedule appointments. They can help coordinate care.
- **Connect you to services and resources in the community.** These could include food stamps or housing support.

You or your doctor may ask for care management. It is not required. Call Member Services at **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to find out more.

## Ayuda para administrar su atención

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez usted vive con varias enfermedades. O tal vez usted tiene una afección crónica, como cáncer, hipertensión arterial o diabetes. La administración de la atención puede ayudar.

**La administración de la atención está formada por enfermeros y trabajadores sociales, quienes pueden:**

- Ayudarlo a comprender sus problemas de salud y pueden enseñarle cómo cuidarse.
- Trabajar con su médico para que usted reciba el mejor cuidado posible. Pueden ayudarlo a programar las citas y a coordinar la atención.
- Conectarlo a servicios y recursos en la comunidad, que podrían incluir cupones de alimentos o apoyo para la vivienda.

Usted o su médico pueden solicitar la administración de la atención. No es requerido. Llame a Servicios para Miembros al **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Retransmisión **711**, para obtener más información.



## You have rights and responsibilities

Nebraska Total Care members have rights. They also have responsibilities.

**Rights are things you can expect from your health plan. They include:**

- Getting all the services we provide
- Being treated with respect
- Having your medical information kept private
- Getting a copy of your medical record

**Responsibilities are things your health plan expects from you. They 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

You can find more rights and responsibilities in your member handbook. Read it online at [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com). Call **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** to ask for a paper copy.

## 3 ways to help your baby Start Smart

There are things you can do to help your newborn get a healthy start.

- 1. See your doctor.** Call your doctor if you think you are pregnant. You should have regular checkups throughout your pregnancy. Your doctor can check you for problems and make sure your baby is growing as expected.
- 2. Have healthy habits.** Eat nutritious foods and get plenty of rest and exercise. Also be sure to stay away from tobacco, drugs and alcohol.
- 3. Sign up for Start Smart for Your Baby®.** This is a Nebraska Total Care program for women who are pregnant or who just gave birth. Call us for more information.

### New to Nebraska Total Care?

Find details about your benefits and services. Visit [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) or look in your member handbook.

## Pharmacy facts

Nebraska Total Care wants to help members get the medications they need. The preferred drug list (PDL) is the list of drugs Nebraska Total Care covers.

You can find the PDL at [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com). You can also call **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, relay **711** to find out if a drug is covered. Your doctor or pharmacist can help you find medications that are covered.

## Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Nebraska Total Care tienen derechos. También tienen responsabilidades.

Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud. Incluyen:

- Obtener todos los servicios que ofrecemos.
- Ser tratado con respeto.
- Saber que su información médica se mantendrá en privacidad.
- Obtener una copia de su historial médico.

Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Asistir a 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.

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual de miembros. Léalo en línea en **NebraskaTotalCare.com**. Llame al **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Retransmisión **711**, para solicitar una copia impresa.



## 3 maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su recién nacido a tener un comienzo saludable.

- 1. Vea a su médico.** Llame a su médico si piensa que está embarazada. Debería realizarse chequeos regulares a lo largo de su embarazo. Su médico puede chequear si tiene algún problema y asegurarse de que su bebé está creciendo como se espera.
- 2. Tenga hábitos saludables.** Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio. También asegúrese de estar lejos del tabaco, de las drogas y el alcohol.
- 3. Regístrese en Start Smart for Your Baby.**® Es un programa de Nebraska Total Care para mujeres que están embarazadas o acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información.

### ¿Es nuevo en Nebraska Total Care?

Encuentre detalles sobre los beneficios y servicios. Visite **NebraskaTotalCare.com** o consulte su manual para miembros.



## Datos de la farmacia

Nebraska Total Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos cubiertos por Nebraska Total Care.

Puede encontrar la PDL en **NebraskaTotalCare.com**.

También puede llamar al **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Retransmisión **711**, para consultar si un medicamento tiene cobertura. Su médico o farmacéutico puede ayudarle a encontrar los medicamentos que están cubiertos.



## If your child has ADHD

**Does your child have attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)?** More than 10 percent of children in the U.S. have been diagnosed with it. Medicine may help. Children taking medicine for ADHD need follow-up care. Visit the doctor within 30 days of starting the medicine. After that, the child should visit the doctor twice in the next nine months. Call Nebraska Total Care at **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711**.

## How can we help you?

Nebraska Total Care is here to help you with many things. Call Member Services if you need a paper copy of your member handbook or anything else on our website. We can help you find a doctor and make appointments. We can also help you get a ride to your health appointments (for members with transportation as a covered benefit). Call **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Relay **711** for these services.

Visit us online to learn more about health and your health plan. You can also find your member handbook online. Go to **NebraskaTotalCare.com**.

## Si su hijo tiene TDAH

¿Su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? Más del 10 por ciento de los niños en los Estados Unidos han sido diagnosticados con este trastorno. Los medicamentos pueden ayudar. Los niños que toman medicamentos para el TDAH necesitan atención de seguimiento. Consulte al médico dentro de los 30 días de comenzar con el medicamento. Después de eso, su hijo debe consultar al médico dos veces en los siguientes nueve meses. Llame a Nebraska Total Care al **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Retransmisión **711**.

## ¿Cómo podemos ayudarlo?

Nebraska Total Care está aquí para ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para Miembros si necesita una copia impresa del manual para miembros u otra cosa de nuestro sitio web. Podemos ayudarlo a encontrar a un médico y hacer una cita. También podemos ayudarlo a conseguir transporte para sus citas (para los miembros con transporte como beneficio cubierto). Llame al **1-844-385-2192**, TDD/TTY: **1-844-307-0342**, Retransmisión **711**, para estos servicios.

Visítenos en línea para aprender más sobre la salud y su plan en particular. También puede encontrar el manual para miembros en línea. Visite **NebraskaTotalCare.com**.



Published by Manifest LLC. © 2019. 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. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.