

Health Matters

Member Newsletter

Su salud importa-Boletín para miembros

Inside this issue En esta edición

TAKE CHARGE OF YOUR HEALTH
TOME CONTROL DE SU SALUD

PLAN AHEAD FOR TIMELY CARE
PLANEÉ CON ANTICIPACIÓN PARA
LA ATENCIÓN MÉDICA

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH
GUIDE SU SALUD MENTAL



Exciting News! Network Medical Management is now Astrana Health.
Same great care! Same trusted team!
Look for communications with our new name and logo.

¡Aviso importante! Network Medical Management ahora es Astrana Health.
¡El mismo excelente cuidado! ¡El mismo equipo de confianza! Busque
comunicaciones con nuestro nuevo nombre y logo.

Please click on the provided link to read the latest edition of our Member Newsletter.
Haga clic en el enlace proporcionado para leer la última edición de nuestro
boletín para miembros.

Health Matters

Member Newsletter

Su salud importa-Boletín para miembros

✨ Astrana Health

TAKE CHARGE OF YOUR HEALTH

You play an important role in your health journey. Small steps add up to a big change. Enhance your quality of life by taking an active role in your healthcare:

Know Your Medications

Understand what you are taking and why. Ask questions to learn more.

- Are there any foods you should avoid?
- If you miss a dose, what should you do?
- What side effects might you experience?

Take your medication as prescribed. Do not stop taking your medicine without talking to your doctor, even if you're feeling better. Ask if any of your medications can be extended to a 100-day supply. It will save you time and money.

TOME CONTROL DE SU SALUD

Usted tiene un papel importante en su viaje de salud. Los pasos pequeños se suman a un gran cambio. Mejore su calidad de vida tomando un papel activo en su atención médica:

Conozca sus medicamentos

Comprenda lo que está tomando y por qué. Haga preguntas para aprender más.

- ¿Hay algún alimento que deba evitar?
- Si olvida una dosis, ¿qué debe hacer?
- ¿Qué efectos secundarios podría sentir?

Tome sus medicamentos según lo recetado. No deje de tomarlos sin hablar con su médico, incluso si se siente mejor. Pregunte si algunos de sus medicamentos se pueden extender a un suministro de 100 días. Le ahorrará tiempo y dinero.

Get Timely Lab Tests

Lab tests create a picture of your health. Your doctor will use them to create a care plan. Tell your doctor about new or increasing symptoms. Here are a few more tips:

- Keep a copy of your test results in case you need to show them to a specialist.
- Remind your doctor if you take any medication or have a health condition that may affect your results.

Ask your doctor how you will get the results. If you have questions, you may need to schedule a follow-up appointment. Take steps to work together with your doctor on your health journey!



Hágase pruebas de laboratorio a tiempo

Las pruebas de laboratorio crean una imagen de su salud. Su médico las utilizará para crear un plan. Informe a su médico sobre síntomas nuevos o síntomas que estén empeorando. Aquí hay algunos consejos adicionales:

- Mantenga una copia de los resultados de su prueba en caso de que necesite mostrarlos a un especialista.
- Recuérdele a su médico si toma algún medicamento o tiene alguna condición de salud que pueda afectar sus resultados.

Pregúntele a su médico como obtendrá los resultados. Si tiene preguntas, es posible que necesite programar una cita de seguimiento. ¡Tome medidas para trabajar junto con su médico en su viaje de salud!

Get free health tips each month! Scan the QR code with your phone camera and sign up today.
¡Reciba consejos de salud gratuitos cada mes! Escanee el código QR con la cámara de su teléfono y regístrese hoy.



PLAN AHEAD FOR TIMELY CARE

Taking charge of your health starts with planning ahead. Knowing where to go and what to expect when you need care makes a big difference.

Schedule Your Routine Appointments Early

Book your next check-up before you leave the doctor's office. They often have a wait time of 1-2 weeks for routine appointments. Planning ahead means you won't miss a visit.

Be Prepared for Urgent Needs

Illness or health issues often pop up unexpectedly. Being prepared saves time and stress. Here's what to do:

- Keep your doctor's number close and know how they support after-hours care.
- Find urgent care centers in your area and know their hours.
- Explore extra benefits your Health Plan offers, like a hotline for medical advice. It is a quick way to get guidance from professionals.

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

Mental health can impact your physical health. As you age, you may experience life changes that affect your mental wellness. Worries about health, living alone, or losing loved ones contribute to depression. Here are some mental health warning signs to watch for:

- Difficulty sleeping.
- Changes in appetite that lead to unwanted weight changes.
- Loss of interest in things that were enjoyable.
- Thoughts of death or self-harm.

If you or someone you love is experiencing sadness or depression, take steps to get help.

Health Care Provider

- Every year your doctor will perform a mental health screening during the Annual Wellness Visit.
- Talk to your doctor if you experience any warning signs that last longer than two weeks. If needed, they will refer you to a mental health specialist.
- Consider bringing a trusted friend or relative to your appointment. They can help you take notes and remember what you and the doctor discussed.

Mental Health Resources

- **Dial 2-1-1** if you need help finding long-term mental health resources and exploring treatment options. Support is available in 180 languages.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI) provides support for people living with a mental health condition and their family members. Call **800-950-NAMI (6264)** or text **"Helpline"** to **62640**.

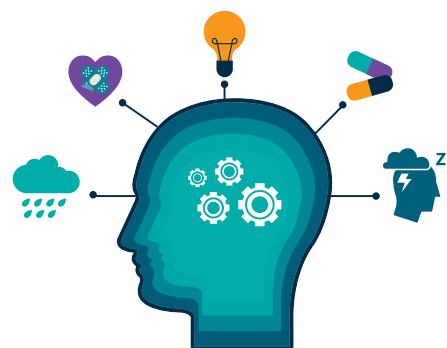
Taking care of your mental health is important. Do not hesitate to reach out for help from a professional when you need support.

Knowledge Hub

Access Free Transportation

Don't let difficulties in getting to your appointment prevent you from seeing your doctor. Many Health Plans offer transportation benefits.

Arrange a free or low-cost ride for doctor visits. Check with your Health Plan to learn more.



PLAÑEE CON ANTICIPACIÓN PARA LA ATENCIÓN MÉDICA

Tomar el control de su salud comienza con planear con anticipación, incluso cuando se sienta saludable. Saber a dónde ir y que esperar cuando necesite atención médica, hace una gran diferencia.

Programe sus citas de rutina con anticipación

Programe su próximo chequeo antes de salir del consultorio de su médico. Suelen tener un tiempo de espera de 1 a 2 semanas para citas de rutina. Planear con anticipación significa que no se perderá ninguna visita.

Este preparado para las necesidades urgentes

Las enfermedades o los problemas de salud a menudo aparecen inesperadamente. Estar preparado ahorra tiempo y estrés. Esto es lo que debe hacer:

- Mantenga cerca el número de su médico y conozca como brindan atención fuera de los horarios regulares.
- Encuentre los centros de atención de urgencia en su área y conozca sus horarios.
- Explore los beneficios adicionales que ofrece su plan de salud, como una línea directa para consejos médicos. Es una forma rápida de obtener orientación de profesionales.

GUIDE SU SALUD MENTAL

La salud mental puede afectar su salud física. A medida que envejece, puede haber cambios en la vida que afectan a su bienestar mental. Las preocupaciones sobre la salud, vivir solo o perder a seres queridos contribuyen a la depresión. Estas son algunas señales de advertencia de salud mental a las que debe prestar atención:

- Dificultad para dormir.
- Cambios en el apetito que conducen cambios de peso no deseados.
- Pérdida de interés en las cosas que eran agradables.
- Pensamientos de muerte o autolesión.

Si usted o un ser querido está sintiendo tristeza o depresión, tome medidas para obtener ayuda.

Proveedor de salud

- Cada año, su médico realizara una evaluación de salud mental durante la Visita Anual de Bienestar.
- Hable con su médico si tiene algún signo de advertencia que dure más de dos semanas. Si es necesario, lo derivarán a un especialista de salud mental.
- Considere llevar a un amigo de confianza o un familiar a su cita. Pueden ayudar a tomar notas y recordar lo que usted y el médico discutieron.

Recursos de salud mental

- **Marque 2-1-1** si necesita ayuda para encontrar recursos de salud mental a largo plazo y explorar opciones de tratamiento. El apoyo esta disponible en 180 idiomas.
- La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) brinda apoyo a las personas que viven con una condición de salud mental y a sus familiares. Llame al **800-950-NAMI (6264)** o envíe un mensaje de texto con **“Helpline”** al **62640**.

Es importante cuidar de su salud mental. No dude en buscar ayuda de un profesional cuando necesita apoyo.

Centro de conocimiento Acceso a transporte gratuito

No deje que las dificultades para llegar a su cita le impidan ver a su médico. Muchos planes de salud ofrecen beneficios de transporte. Organice un transporte gratuito o de bajo costo para las visitas al médico. Consulte con su plan de salud para obtener más información.

