

WE'RE ONLINE

Learn more about your health coverage and living healthy. Visit our website: magnoliahealthplan.com.

You'll also find an online version of this newsletter, with even more articles. You can read about:

- Helping kids who have ADHD
- What case managers can do for you
- Tips to make you feel happier
- Your rights and responsibilities
- Our disease management program

HEALTHY **moves**



More Than a Welcome— A Promise

I am pleased to reach out to our members with a welcome, a thank you and a promise. At the start of 2011, Magnolia Health Plan entered your life. But Magnolia has been years in the making.

Local leaders worked with Centene Corporation to build the plan for members in Mississippi. Members like you were the inspiration. Centene serves more than 1.5 million Medicaid members nationwide and with its help, we can now give you great resources.

Healthcare isn't something that most people feel excited about. But those of us who work for you at Magnolia Health Plan are excited. We can offer new ways to handle your health issues. This is your member newsletter. We hope you enjoy reading about new programs and health tips. And we hope you embrace my promise to you: Magnolia represents you. Magnolia supports you. Magnolia will be there for you, and we will earn your trust.

Sincerely,
Pamela A. Shipley
President and CEO
Magnolia Health Plan

MAGNOLIA HEALTH PLAN
111 East Capitol Street, Suite 500
Jackson, MS 39201
Phone: 1-866-912-6285
TDD/TTY: 1-877-725-7753

MGC_H

You're the Team Leader!

You have one doctor as your primary care physician. Maybe you also have another doctor who is helping with your diabetes. Then there's your eye doctor and your dentist. You have a team of doctors helping you. And you're the leader of this team.

If you get care from a team of doctors, help your health by being hands-on. You're in charge. So let all of your doctors know about the other doctors. Share information about all of your medication and treatment.

Be a smart patient. Take care of your health and follow these four tips:

1. Give your main doctor the names of all the other doctors you see.
2. Have any test results forwarded to your main doctor.
3. Update your health history at each doctor's office.
4. Bring all your medications to every doctor visit. This means vitamins and supplements, too. The doctor can help make sure the medicines will work well together.



ASK THE DOCTOR



Dear Doctor:

Q

I have asthma. My doctor and I made a plan to control my asthma. I feel pretty good. Do I need to see my doctor again?

A

Even if your asthma feels under control, it's good to visit your doctor regularly. You have a good plan now, but sometimes how you control your asthma needs to change. Here are three reasons you might need to change how you manage your asthma.

1 Your symptoms change. You might have new asthma "triggers." Your asthma might be worse (or better). Or you may have symptoms at different times of the day.

2 Your peak flow meter doesn't work well. You might need to practice how to use the meter the right way. Or you might need a new one.

3 Your weight has changed. This can affect the amount of medicine you need.

Stay on top of the disease by talking with your doctor. He or she is the best person to help you adjust your asthma plan.

Estimado médico:



PREGÚNTELE
AL MÉDICO

P **Sufro de asma. Mi médico y yo hicimos un plan para controlar mi asma. Me siento bastante bien. ¿Debo ver a mi médico nuevamente?**

R Incluso si siente que su asma está bajo control, es bueno visitar a su médico con regularidad. Ahora tiene un buen plan, pero a veces la manera en la que controla su asma debe cambiar. Estas son tres razones por las que puede necesitar cambiar su forma de controlar el asma.

1 Sus síntomas cambian. Es posible que tenga nuevos “desencadenantes” del asma. Su asma puede estar peor (o mejor). O es posible que tenga síntomas en diferentes momentos del día.

2 Su flujómetro no funciona bien. Es posible que necesite practicar cómo usar el flujómetro correctamente. O es posible que necesite uno nuevo.

3 Su peso ha variado. Esto puede afectar la cantidad de medicamentos que necesita.

Manténgase al tanto de la enfermedad hablando con su médico. Él o ella puede ayudarle a adecuar su plan de asma.

¡Usted es el líder del equipo!

Usted tiene a un médico como su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés). Tal vez usted también tenga otro médico que lo está atendiendo para la diabetes. Luego están el oculista y el odontólogo. Usted tiene un equipo de médicos ayudándole. Y usted es el líder de este equipo.

Si usted recibe atención de un equipo de médicos, ayude a su salud siendo práctico. Usted está a cargo. Por lo tanto haga que todos sus médicos sepan sobre los otros médicos. Comparta la información sobre todos sus medicamentos y tratamientos.

Sea un paciente inteligente. Ocúpese de su salud y siga estos cuatro consejos:

1. Entréguele a su médico principal los nombres de todos los otros médicos que usted consulta.
2. Haga que todas los resultados de sus exámenes sean enviados a su médico principal.
3. Actualice su historia clínica en el consultorio de cada médico.
4. Traiga todos los medicamentos a cada visita con su médico. Esto significa vitaminas y suplementos también. El médico puede ayudarle a asegurar que las medicinas funcionarán bien juntas.



How Can We Help You?

Are you at risk for getting a serious disease? Our disease management program can help. It can show you how to live healthier. A disease manager teaches you how to make smart choices about your health. This will help you stay out of the hospital.

Here's an example: If you have high blood pressure, you are at risk for having heart disease. Our disease management program can help you live better to lower your high blood pressure.

When you take part in disease management programs, you'll talk with a nurse over the phone. You'll learn a lot about taking care of your health.



Members, Take Note

Know what you can expect.

As a member, you have many rights and responsibilities. These rights cover your treatment, privacy and access to information. It's important to learn and understand your rights.

We list some of your rights here. There are more. We encourage you to check your member handbook or our website to learn about all of them.

Your rights include, but are not limited to:

- Receiving all services that we must provide
- Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind
- Knowing that your medical record information will be kept private
- Being able to ask for and get a copy of your medical records, and being able to ask that the record be changed/corrected if needed
- Being able to file an appeal, grievance (complaint) or state hearing

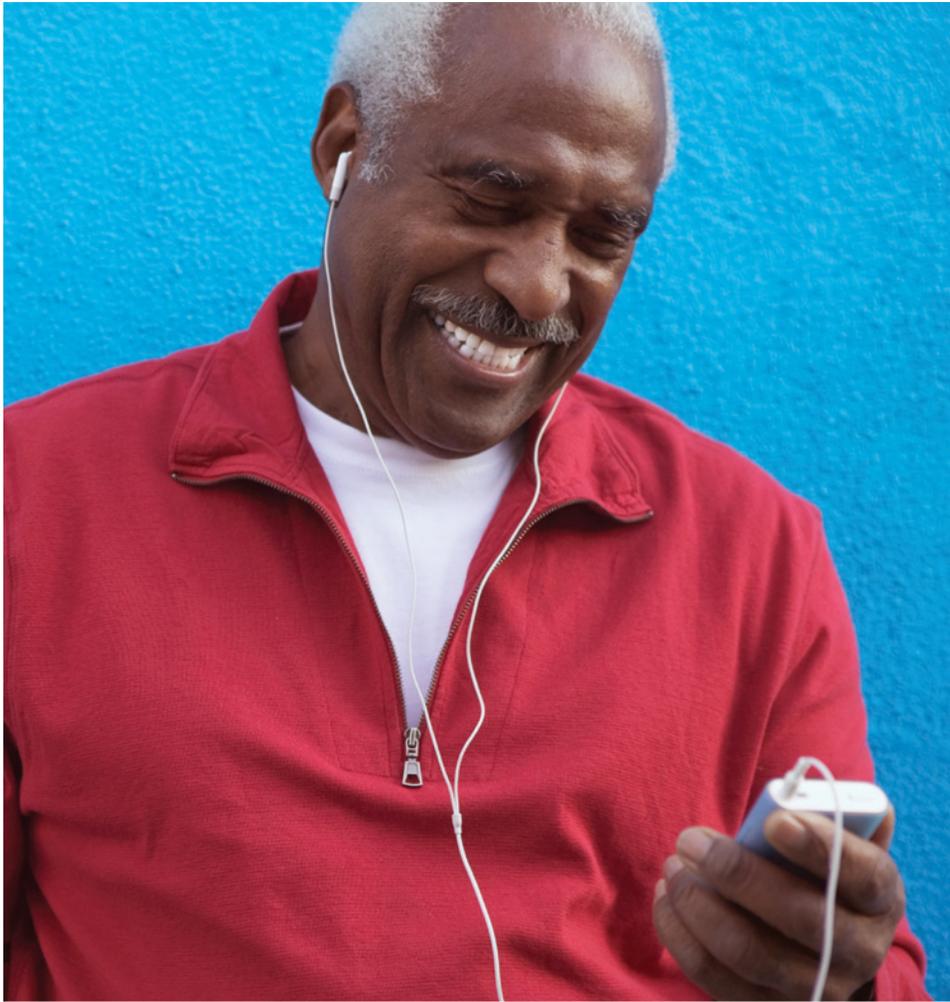
Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having an ID card with you at your appointments
- Always getting in touch with your primary care physician (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency
- Telling your PCP if you had care in an emergency room

TO LEARN MORE call

1-866-912-6285





NEXT STEPS

Don't Forget To Follow Up

Does your child take medicine for ADHD? Then you should work closely with your child's doctor.

The doctor will want to check how the medicine is working for your child. He or she may decide that a different medicine will work better.

Also, it's important that your child takes the medicine just like the doctor says to.

Feel Better

Everyone feels sad once in awhile. And there are things you can do to help yourself feel better. Try these tips to boost your mood:

- Eat a healthy diet.
- Take time to relax—sing, laugh or listen to music.
- Schedule time with friends.
- Get moving. Even a short, brisk walk can help you feel happier.

If your sadness lasts for more than two weeks or begins to interfere with daily living, talk to a health professional about treatment.

You're Not Alone

Are you living with a long-term, complicated illness? Case management can help. They can help you understand your options. And help you get the right care.

Case managers can make life a little easier. Call to learn more about getting extra support from our case managers. Call 1-866-912-6285.

¿Cómo podemos ayudarle?

¿Está en riesgo de contraer una enfermedad grave? Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle. Puede enseñarle a vivir de manera más saludable. Un administrador de enfermedad le enseña cómo tomar decisiones inteligentes acerca de su salud. Esto lo ayudará a mantenerse fuera del hospital.

Aquí tiene un ejemplo: Si tiene presión arterial alta, usted está en riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle a vivir mejor a fin de disminuir su presión arterial alta.

Cuando usted participa en este tipo de programas, hablará con una enfermera por teléfono. Aprenderá mucho sobre cómo cuidar de su salud.

Para obtener
más información
llame al

1-866-912-6285

APRENDA MÁS

Miembros, tomen nota

Sepan lo que pueden esperar.

Como miembro, usted tiene muchos derechos y responsabilidades. Estos derechos abarcan su tratamiento, privacidad y acceso a información. Es importante que aprenda y comprenda sus derechos.

Indicamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Lo alentamos a consultar su manual para miembros o nuestro sitio web para aprender sobre ellos.

Sus derechos incluyen, pero no se limitan a:

- Recibir todos los servicios que debemos brindarle
- Ser tratado con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad
- Saber que la información de su historia clínica se mantendrá en privado
- Poder pedir y obtener una copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que ésta se modifique/ se corrija si es necesario
- Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja (reclamo) o una audiencia estatal

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar con usted su tarjeta de identificación cuando acuda a sus citas
- Siempre comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no es una emergencia
- Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias



SIGUIENTES PASOS

No olvide realizar un seguimiento

¿Su hijo toma medicamentos para el ADHD? Entonces, debe trabajar de cerca con el médico de su hijo.

El médico deseará verificar cuán bien funcionan los medicamentos para su hijo. Él o ella pueden determinar si un medicamento distinto funcionaría mejor.

Además, es importante que su hijo tome el medicamento tal como lo indica el médico.

Siéntase mejor

Todos se sienten tristes de vez en cuando. Y hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo a sentirse mejor. Pruebe estos consejos para mejorar su estado de ánimo:

- Lleve una dieta saludable.
- Tómese tiempo para relajarse—cante, ríase o escuche música.
- Programe un tiempo con sus amigos.
- Póngase en movimiento. Incluso una caminata corta y vigorosa puede ayudarlo a sentirse más contento.

Si su tristeza dura más de dos semanas o empieza a interferir con sus actividades cotidianas, consulte con un profesional de la salud sobre algún tratamiento.

Usted no está solo

¿Está viviendo con una enfermedad complicada a largo plazo? La administración de casos puede ayudarlo. Ellos pueden ayudarlo a comprender sus opciones. Y ayudarlo a obtener el cuidado adecuado.

Los administradores de caso pueden hacer que su vida sea un poco más sencilla. Llame para informarse más acerca de cómo puede obtener apoyo adicional por parte de nuestros administradores de caso. Llame al 1-866-912-6285.

ESTAMOS EN LÍNEA

Obtenga más información acerca de su cobertura de salud y vida saludable. Visite nuestro sitio web en: magnoliahealthplan.com.

También encontrará una versión de este boletín en línea, con aún más artículos. Puede leer acerca de:

- Ayuda para los niños que padecen ADHD
- Qué pueden hacer para usted los administradores de caso
- Consejos para que se sienta más contento
- Sus derechos y responsabilidades
- Nuestro programa de manejo de enfermedades

Más que una bienvenida—una promesa

Me complace comunicarme con nuestros miembros con una bienvenida, un agradecimiento y una promesa. A principios del 2011, se inició Magnolia Health Plan. Pero Magnolia ha estado preparándose por años.

Los líderes locales trabajaron con Centene Corporation para desarrollar el plan para los miembros en Mississippi. Los miembros como usted fueron la inspiración. Centene atiende a más de 1.5 millones de miembros de Medicaid en toda la nación y con su ayuda, ahora podemos darle magníficos recursos.

La atención de la salud no es algo por lo que la mayoría de la gente se entusiasma. Pero aquellos de nosotros que trabajamos para usted en Magnolia Health Plan estamos entusiasmados. Podemos ofrecerle nuevas maneras de ocuparse de las cuestiones de su salud. Este es su boletín para los miembros. Esperamos que disfrute leyendo sobre los nuevos programas y los consejos de salud. Y esperamos que usted acepte mi promesa hacia usted: Magnolia lo representa. Magnolia lo apoya. Magnolia estará aquí para usted y nos ganaremos su confianza.

Atentamente,
Pamela A. Shipley
Presidente y Directora general, Magnolia Health Plan



1-866-912-6285
MAGNOLIAHEALTHPLAN.COM



Published by McMurry. © 2011. 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 makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2011. 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 no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.