



superior
healthplan™

SPOTLIGHT on HEALTH



Enfoque en la salud

Visita anual de bienestar

Acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) para su visita anual de bienestar es una parte importante del cuidado de su salud. Sin embargo, la mayoría de la gente no sabe lo que es realmente una visita anual de bienestar. Existe la idea errónea de que se trata de un examen físico completo. En realidad, la visita anual de bienestar se centra principalmente en la atención preventiva, los exámenes de salud y la planificación del bienestar. En este número de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá qué es una visita anual de bienestar y qué puede esperar durante este encuentro con su médico de atención primaria. Obtenga más información adentro.

Annual Wellness Visit

Going to see your primary care provider (PCP) for your annual wellness visit is an important part of taking care of your health. However, most people do not know what an annual wellness visit actually is. There is a common misconception that it is a full physical exam. In reality, the annual wellness visit mainly focuses on preventive care, health screenings and wellness planning. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn what an annual wellness visit is and what you can expect during this time with your PCP. Learn more inside.

Superior STAR+PLUS MMP members who complete their annual wellness visit can earn \$20 in My Health Pays® rewards. Scan the following QR code for more information on other possible rewards you may be eligible for:

Los miembros de Superior STAR+PLUS MMP que completen su visita anual de bienestar pueden ganar \$20 en recompensas My Health Pays®. Escanee el siguiente código QR para obtener más información sobre otras posibles recompensas a las que puede optar:



mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_202410622

H6870_MMP_SHP_202410622 Approved 03212024

ANNUAL WELLNESS VISIT

An annual wellness visit is a conversation between you and your PCP where you can discuss your health history, any health concerns you may have and review your medications. This visit is important for senior patients, especially for those with existing conditions, because they provide your PCP with important information about your health. This helps to ensure you have the right care for any current and/or future health problems you may have.

During your annual wellness visit, your PCP will examine your health and may discuss some of the topics below:



Assess your fall risk and provide preventive changes you can do to help avoid future falls. These changes can be installing handrails, removing or securing rugs in your house, etc.

Provide referrals for other health screening tests or preventive measures. Screening tests can include blood pressure, hearing, eye exam, diabetes, etc.

Update your medical and family history. This can help your PCP detect if there are higher risks for certain illnesses.

Talk about your current health status and your long- and short-term health goals. This will assist in creating an action plan to maintain or improve your overall health.

Source: Mayo Clinic Health System



If you need help finding a PCP or making an appointment for your annual wellness visit, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Hours are from **8 a.m. to 8 p.m.**, Monday through Friday. After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

VISITA ANUAL DE BIENESTAR

Una visita anual de bienestar es una conversación entre usted y su médico de atención primaria en la que pueden hablar de su historial médico, de cualquier problema de salud que pueda tener y revisar sus medicamentos. Esta visita es importante para los pacientes mayores, especialmente para los que ya padecen alguna enfermedad, porque proporcionan a su médico de atención primaria información importante sobre su salud. Esto ayuda a garantizar que reciba la atención adecuada para cualquier problema de salud actual o futuro que pueda tener.

Durante su visita anual de bienestar, su médico de atención primaria examinará su estado de salud y es posible que trate algunos de los temas que se indican a continuación:

Evaluar su riesgo de caídas y proporcionarle los cambios preventivos que puede hacer para evitar futuras caídas. Estos cambios pueden consistir en instalar pasamanos, retirar o asegurar las alfombras de su casa, etc.

Proporcionarle referencias para otras pruebas de detección o medidas preventivas. Las pruebas de detección pueden incluir pruebas de presión arterial, audición, examen de la vista, diabetes, etc.

Actualizar su historial médico y familiar. Esto puede ayudar a su médico de atención primaria a detectar si existen mayores riesgos de padecer ciertas enfermedades.

Hablar sobre su estado de salud actual y sus objetivos de salud a largo y corto plazo. Esto le ayudará a crear un plan de acción para mantener o mejorar su salud general.

Fuente: Mayo Clinic Health System



Si necesita ayuda para encontrar un médico de atención primaria o para concertar una cita para su visita anual de bienestar, llame a **Servicios para miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. El horario es de **8 a.m. a 8 p.m.**, de lunes a viernes. Fuera de este horario, los fines de semana y los días festivos, es posible que se le pida que deje un mensaje. Su llamada será devuelta en el siguiente día laborable.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.





superior
healthplan™

1575 N. Resler Drive
El Paso, TX 79912

SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2024 / ISSUE 1 / EDICIÓN 1

Maintaining good and honest communication with your PCP can help improve your overall health outcomes. Remember, when you work together with your PCP, you have a hand in your personalized care plan. This gives you the chance to make sure you understand the next steps to take in your health journey and your PCP can understand how they can best support your health goals.

Here are four (4) tips you can follow to create a strong partnership with your PCP during your next annual wellness visit:

- Take notes using the form and checklist included in this mailing. Be sure to ask any questions that you have during your appointment.
- If during your visit there are topics discussed that you do not understand, be sure to let your PCP know before the end of your appointment so they may explain in more detail.
- Bring a list of the medications you are currently taking. Let your PCP know if you have any concerns or questions about your current medication plan.
- Ensure your PCP is aware of all other providers and/or specialists you are seeing and tell them any recommendations other providers may have given you. This will help your PCP to better coordinate your care.

Mantener una comunicación buena y sincera con su médico de atención primaria puede ayudarle a mejorar los resultados generales de su salud. Recuerde que cuando colabora con su médico de atención primaria, usted participa en su plan de atención personalizado. Esto le da la oportunidad de asegurarse de que comprende los próximos pasos que debe dar en su camino hacia la salud y su médico de atención primaria puede entender cómo puede apoyar mejor sus objetivos de salud.

A continuación le ofrecemos cuatro (4) consejos que puede seguir para crear una sólida colaboración con su médico de atención primaria durante su próxima visita anual de bienestar:

- Tome notas utilizando el formulario y la lista de comprobación incluidos en este envío. Asegúrese de hacer todas las preguntas que tenga durante su cita.
- Si durante su visita se tratan temas que no entiende, asegúrese de comunicárselo a su médico de atención primaria antes de que finalice la cita para que pueda explicárselo con más detalle.
- Lleve una lista de los medicamentos que toma actualmente. Informe a su médico de atención primaria si tiene alguna duda o pregunta sobre su plan de medicamentos actual.
- Asegúrese de que su médico de atención primaria esté al corriente de todos los demás proveedores o especialistas a los que acude e infórmele de cualquier recomendación que otros proveedores puedan haberle dado. Esto ayudará a su médico de atención primaria a coordinar mejor su atención.