ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 11INVIERNO 2020



Comprometido con la comunidad estaba seguro en qué rama quería especializarse, pero sabía que no quería trabajar en obstetricia y ginecología. "Pensé que era lo último que me hubiera gustado hacer", recuerda. La vida propuso otras ideas. "Descubrí que me encantaba. Me encantó la combinación de tipos de práctica médica: medicina preventiva, un poco de atención primaria básica, bienestar femenino. Y descubrí que realmente me encantaba la obstetricia: dar a luz a bebés y cuidar a mujeres embarazadas".

CONTENIDO







A Moais





Salud mental



Lo que estamos leyendo



En colaboración con





Perfil de empleado del Dr. Gilbert continuación...

Gilbert fue obstetra/ginecólogo en Salinas durante 28 años (se retiró de la práctica clínica en 2015) y a menudo escucha acerca de antiguos pacientes y sus familias. "Al vivir en la comunidad, me pasa todo el tiempo", dice. "Entro a la tienda y alguien me dice: "Dr. Gilbert, iusted atendió el parto de mi bebé hace 20 años! " No me canso de eso, fue una gran carrera y extraño las interacciones con los pacientes".

Un mejor enfoque

Mientras practicaba en el Salinas Valley Memorial Hospital, se le pidió al Dr. Gilbert que fuera el Jefe de Personal, un cargo que ocupó durante aproximadamente seis años. En este puesto, se dio cuenta de que la atención médica debía ofrecer un enfoque holístico, es decir, ofrecer más que una atención personal con el médico. Eso lo llevó a la Escuela de Salud Pública de Harvard, donde completó un programa de maestría en gestión de la salud. "Eso reforzó mi sensación de que había mucho por mejorar en nuestro sistema de atención médica y esto se combinó con algunos de mis otros intereses en la comunidad", comenta.

Lo que estamos haciendo es promover la salud y mantener saludables a los pacientes. Para proporcionar un mejor nivel de atención a los pacientes, necesitamos que los pacientes sean proactivos y obtengan la atención preventiva que necesitan. — Dr. Jim Gilbert

En 2013, el mismo año en que recibió su maestría de Harvard, el Dr. Gilbert y otros médicos de la comunidad se unieron para formar la Monterey Bay Independent Physician Association (MBIPA). MBIPA aún sigue robusta, y Gilbert ha actuado como su presidente desde su inicio. "Hemos crecido hasta abarcar a unos 850 proveedores médicos, la mayoría de ellos doctores".

Además de su papel como presidente de MBIPA, Gilbert es el Director Médico Senior de Aspire Health Plan, un papel que asumió la primavera pasada. "Tengo la responsabilidad de todos los aspectos clínicos del plan de salud", dice. "Lo que estamos haciendo es promover la salud y mantener saludables a los pacientes. Para proporcionar un mejor nivel de atención a los pacientes, necesitamos que los pacientes sean proactivos y obtengan la atención preventiva que necesitan".



Sólo para divertirse

Para relajarse, Gilbert ha estado aprendiendo a tocar la guitarra acústica. Mantiene una guitarra en su oficina y en su casa, y se le puede encontrar tomando descansos durante la jornada laboral para practicar. "Desearía haber comenzado esto cuando era más joven", se ríe. "Cuando mi cerebro funcionaba mejor". Encuentra que la guitarra es desafiante y relajante. "Estoy llegando al punto en donde ya puedo hacer que salgan buenos sonidos. Lo disfruto y mi esposa lo soporta", bromea. "Jugaré suavemente mientras miramos la televisión. Ella es muy tolerante conmigo".

A Jim también le gusta jugar al tenis y montar su motocicleta deportiva BMW 1200 GS. A veces conduce su motocicleta al trabajo, aunque no tan a menudo como le gustaría. "Cuando lo hago, generalmente tomo el largo camino a casa".



Moais BIENESTAR EMOCIONAL



No es ningún secreto que muchos estadounidenses, especialmente los adultos mayores, están cada vez más aislados socialmente. Y solitarios. Las conexiones se realizan en línea en vez de en persona. Las familias están divididas geográficamente. Seguir a nuestros amigos y familiares en Facebook y ver Netflix de forma compulsiva es lo más que se aproxima a aliviar el estrés.

Hay otro modo. Algo llamado moai, un foro para reunirse con un propósito común. Tu círculo íntimo, si así quieres verlo. Es parte de la filosofía de Blue Zones de vivir una vida más larga y rica. Básicamente, es tener un grupo de amigos que ves con frecuencia. Para siempre.

Ya sea que es para reunirse a cenar una vez al mes, tener un horario programado para reunirse todas las tardes, o hacer una caminata semanal por la playa, está diseñado para crear una fuerte conexión social y disminuir la dosis diaria de estrés y, a veces, la alienación.

A veces, la reunión se trata de hacer bromas o conversar sobre intrigas románticas, chismes o los nietos. Otras veces, es el tipo de apoyo que es esencial en los momentos de necesidad financiera y emocional, como por ejemplo si alguien cercano a usted muere, se queda sin dinero, se enferma, o sus hijos tienen problemas. Siempre se trata de tener compañía. La idea es que siempre haya alguien allí.

Véalo como la red de seguridad de la vida. Porque después de todo, ¿estamos realmente demasiado ocupados para hacer/pasar tiempo con los amigos?







Salud mental

menos de lo que desearíamos.

Para citar al Príncipe William,
el futuro Rey de Inglaterra:
"Todos tenemos salud mental".
Al igual que con nuestra salud física,
nuestra salud mental puede ser buena o
mala. Y no debería haber vergüenza en que sea

En este inicio del Año Nuevo, con resoluciones para mejorar nuestra salud física, ¿por qué no tomarse un momento para evaluar también nuestro bienestar mental?

El Cuestionario de Salud del Paciente-2 (PHQ-2) es una herramienta de detección reconocida de dos preguntas que los profesionales de la salud usan (y usted también puede usar) para determinar el bienestar mental. En general, si esta encuesta de dos preguntas revela la necesidad, el seguimiento profesional es apropiado.

Y en Aspire Health Plan siempre estamos aquí para ayudar.



En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

¿Poco interés o placer al hacer cosas?

- O Para nada
- 1 Varios días
- 2 Más de la mitad de los días
- 3 Casi todos los días

¿Melancolía, deprimido o desesperanzado?

- O Para nada
- Varios días
- 2 Más de la mitad de los días
- 3 Casi todos los días

Según las investigaciones, un puntaje de 3 o más es un buen pronóstico de un trastorno depresivo mayor, pero la mayoría de los profesionales recomendaría que consulte a su médico de atención primaria para conversar si obtiene 2 puntos.

La información está a unos pocos clics de distancia.

¿Alguna vez se ha preguntado "¿Han llegado los resultados de mi análisis?" ¿Sabía que puede acceder a sus análisis de laboratorio y otros resultados tan pronto como los necesite a través del portal en línea del consultorio de su médico? Comuníquese con el consultorio de su médico o con Servicios para Miembros si desea recibir ayuda para conectarse en línea.



Nuestro nuevo socio, MedImpact

A partir del 1 de enero de 2020, ha cambiado el el Administrador de Beneficios de Farmacia de Aspire Health Plan (el socio que administra su beneficio de farmacia). Nuestro nuevo socio, MedImpact, ofrece servicios adicionales que no se ofrecen a través de nuestro socio anterior. CastiaRx.

Usamos un Administrador de Beneficios de Farmacia (PBM) por varias razones. Nos ayuda a ahorrar costos negociando reembolsos de los fabricantes de medicamentos, reduciendo el costo de la entrega a domicilio, reduciendo el desperdicio y mejorando la observancia de los medicamentos.

Nuestro nuevo PBM también ofrece la comodidad de un portal seguro y otras herramientas para facilitar la administración de sus beneficios.

¿Preguntas sobre lo que esto significa para usted? Tenemos respuestas. ¿No ve lo que necesita aquí? Llame a Servicios para Miembros para asistencia al (855) 570-1600.

¿Qué sucede si necesito recoger mi receta de la farmacia? Una vez que reciba su tarjeta de identificación de Aspire Health Plan para 2020, comenzará a presentar su nueva tarjeta de identificación en su farmacia. Ya que Esta tarjeta contará con la información que se requiere para surtir su medicamento.

¿Qué sucede si deseo comenzar o continuar recibiendo mis medicamentos con receta médica por correo?

Usted deberá registrarse en MedImpact Direct para recibir sus medicamentos por correo, aun si actualmente reciba medicamentos de pedido por correo a través de CastiaRX. Visite www.medimpactdirect.com para registrarse o llame a MedImpact al (888) 495-3160.

¿Qué sucede si descubro que uno de mis medicamentos con receta médica no está en el formulario de Aspire (lista de medicamentos cubiertos) o está sujeto a ciertas restricciones, como autorización previa o terapia escalonada?

Puede solicitar un resurtido de transición. Un resurtido de transición es el suministro temporal, de una sola vez, de 30 días de un medicamento que los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir. El resurtido es tanto para miembros nuevos y existentes cuyos medicamentos ya no están cubiertos o están sujetos a nuevas restricciones. El resurtido de transición no es para medicamentos con recetas nuevas, sino es para ayudarle a hacer la transición a un medicamento similar que se encuentre en el formulario del plan.

Usted debe iniciar la solicitud de resurtido de transición llamando a MedImpact al (855) 873-8739.

¿Qué sucede si deseo administrar mi beneficio de farmacia más fácilmente? Administrar su beneficio de farmacia es más fácil que nunca. Con el portal en línea de MedImpact, usted puede:

- Encontrar formas de ahorrar dinero
- Comprender más sobre su plan de beneficios
- Verificar información sobre entregas a domicilio
- Ver información sobre medicamentos con receta médica
- Y mucho más

Comience por registrarse en www.medimpact.com o visite www.aspirehealthplan.org/member-resources/ para obtener un enlace directo.



Lo que estamos leyendo

Brandy, Asistente Ejecutiva

The Shadow of the Wind (o cualquier otro libro escrito por Carols Ruiz Zafon)

Él escribe como un Dickens moderno. Un poco de misterio, gótico, romance e historia, todo envuelto en una novela que te lleva a un lugar y un tiempo distantes.

Elisabeth, Directora, Operaciones del Plan de Salud

Five Presidents: My Extraordinary Journey with Eisenhower, Kennedy, Johnson, Nixon, and Ford Por Clint Hill

Un recuento interno de los viajes internacionales, la dinámica familiar y los riesgos de seguridad de la primera familia. Una reflexión del autor Clint Hill sobre sus 17 años en el Servicio Secreto para los presidentes Eisenhower, Kennedy, Johnson, Nixon y Ford.

Stef, Supervisor de Apelaciones y Quejas

III Wind por Kevin J Anderson y Doug Beason

Es una obra ligeramente de ciencia ficción, ya que cuenta la historia de un derrame de petróleo mayor que ocurre cuando un mega petrolero se estrella contra el Golden Gate Bridge y se hunde antes de que puedan descargar el petróleo. Es una excelente mirada a lo que podría suceder en un mundo que de pronto se encuentra sin petróleo.

Melissa, Especialista en Gestión de Redes

At the Water's Edge por Sara Gruen

Esta es una gran historia de aventura, autodescubrimiento y un poco de romance, ambientada durante la Segunda Guerra Mundial en Escocia. Tres amigos, de la alta sociedad y mimados de Manhattan, deciden escapar del escrutinio de las personas a su alrededor, y usan sus influencias para subirse a un barco militar que va a Escocia para comprobar la existencia del Monstruo del Lago Ness. La mujer del grupo pronto descubre que ella no encaja en la aventura de los hombres y, en poco tiempo, encuentra un mundo propio con las personas que conoce en Escocia. No pude dejar de leerlo.

Lynn, Asesora del Plan de Salud

Where the Crawdads Sing por Delia Owens

Susan, Gerente de Ventas

The Uninvited por Dorothy Macardle

Dan, Gerente de Supervisión de Proveedores

Sweet Thursday por John Steinbeck

No se olvide de contarnos.

Puede haber ocasiones en que algo sale mal cuando accede a sus beneficios de salud de Aspire y se lo dice a un amigo o ser querido. No olvide también decirnos a nosotros. Nuestro objetivo es proporcionar un servicio de 5 estrellas. **Si no cumplimos con sus expectativas, díganoslo.** En muchas instancias, no sabemos cómo podemos mejorar a menos que usted nos lo diga.



Próximos eventos

Bienvenida a miembros nuevos y feria de recursos comunitarios

Martes, 28 de enero, 9-11:30 a.m. The Tides Hotel 2660 Sand Dunes Drive, Monterey

Miércoles, 29 de enero, 9-11:30 a.m. Salinas City Center (antes conocido como The National Steinbeck Center) 1 Main Street, Salinas

RSVP HOY (855) 570-1600 www.aspirehealthplan.org/ appreciation20

9-9:30 Bienvenida a miembros nuevos e introducción de beneficios

- Conozca al equipo Aspire
- Aprenda cómo puede aprovechar su plan al máximo
- Aprenda acerca del nuevo beneficio TeleHealth
- Descubra por qué estamos tan entusiasmados con MoGo Urgent Care de Montage Health
- Llévese a casa una divertida foto del fotomatón

9:30-11:30 Feria de recursos

Aprenda sobre los recursos de la comunidad, que incluyen:

- iTN transportation
- Alliance on Aging
- Central Coast Senior Services
- Blue Zones Project

Taller de Propósito del Blue Zones Project

Únase a nosotros para un taller que cambia la vida, inmediatamente después de nuestro evento para nuevos miembros de Salinas. Las personas que tienen un propósito son más felices, más exitosas y viven más tiempo. Casi 7 años más.



Un facilitador certificado guiará a los participantes a través de un taller interactivo que lo iniciará en un viaje específico.

Miércoles, 29 de enero, 11 a.m.-1 p.m.

Salinas City Center (antes conocido como National Steinbeck Center)

Confirme su asistencia al taller en: www.aspirehealthplan.org/purpose o al (855) 570-1600

www.aspirehealthplan.org/members-newsletters
Comparta sus pensamientos: feedback@aspirehealthplan.org



Denos un Like en Facebook: facebook.com/aspirehealthplan

Aspire Health Plan cumple con las leyes que aplican sobre derechos civiles federales y no ejerce discriminación alguna por raza, color, origen, edad, discapacidad o género. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8. p.m. Pacífico de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre y de 8 a.m. a 8 p.m. Pacífico los 7 días a la semana del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto algunos días feriados.) H8764 MBR Newsletter11 1119 C



10 Ragsdale Drive, Suite 101 Monterey, CA 93940-9933 www.aspirehealthplan.org

Información de salud y bienestar o prevención NONPROFIT ORG US POSTAGE

PAID

MONTEREY CA PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED



Crezca con nosotros

Nos encanta que nos recomienden. El mejor cumplido que puede hacerle a Aspire es recomendarlo a sus amigos y familiares. Gracias por su membresía en Aspire Health Plan. Ayúdenos a crecer compartiendo Aspire con las personas que le importan.