ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 19
INVIERNO 2022

Bienvenido a Aspire

¡Feliz año nuevo! Estamos encantados de servirle en el 2022. En Aspire Health Plan, estamos celebrando nuestro octavo año de servicio a la comunidad del Condado de Monterey. Una de las razones más importantes para participar en un plan de salud como Aspire es que le brinda control sobre su futuro de salud y un equipo de profesionales de la salud para ayudarlo en su proceso.

La palabra "aspire" [aspirar] está en nuestro nombre y sabemos que muchos de ustedes aspiran a llevar un estilo de vida saludable. Le damos una ventaja al ofrecer recursos para ayudarlo a alcanzar sus metas. Desde exámenes de bienestar de salud en el hogar, revisiones de medicamentos y orientación de salud personalizada, hasta recompensar a los miembros por hacerse sus exámenes preventivos, estamos aquí para ayudarlo en su proceso. Incluso lo llevaremos a las citas con su médico.

Usted puede ayudar a mejorar su salud programando y cumpliendo con sus citas con el médico, haciendo un seguimiento de los exámenes de detección recomendados y controlando su dieta y otros indicadores de salud.

Cuenta con muchos beneficios adicionales que se ofrecen más allá del Medicare Original, por lo que esperamos que aproveche todo lo que tenemos para ofrecer. Considere utilizar nuestro programa de ejercicios y envejecimiento saludable Silver&Fit® o su beneficio de acondicionamiento físico al inscribirse a un gimnasio o solicitar kits de acondicionamiento físico para el hogar. Únase a nosotros cada mes ha nuestros eventos de Conexiones Comunitarias, donde ofrecemos clases de salud, bienestar y estilo de vida. O bien llámenos si está pasando por una situación difícil y desea que un defensor de miembros lo ayude.

Esperamos que 2022 sea un año saludable y que mantenga su vitalidad accediendo a todos los beneficios que Aspire tiene para ofrecer.

CONTENIDO

- Deshágase de los propósitos
- Sus deseos
- Cuatro estrellas 2022
- Elija ser feliz
- Beneficio de medicamentos con receta médica
- Conexiones Comunitarias

ASPIREHEALTHPLAN

PRESENTADO POR

MONTAGE Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Por qué hemos decidido deshacernos de nuestros propósitos de Año Nuevo.

Los propósitos son una gran idea, pero en la práctica, la mayoría de nosotros no los cumplimos después del Día de San Valentín. Este año, considere enfocarse en lo positivo eligiendo hábitos saludables para adoptar.

Hace casi tres años, Salinas Valley Memorial Healthcare System, Taylor Farms y Montage Health se asociaron con Blue Zones, LLC y Sharecare, Inc. para traernos el Blue Zones Project [Proyecto] del Condado de Monterey. Esta iniciativa de mejora del bienestar ayuda a facilitar las elecciones y actividades saludables a través de cambios permanentes y semipermanentes en los edificios, espacios, políticas y redes sociales de la comunidad.

El colega de National Geographic, Dan Buettner, estudió áreas en todo el mundo donde las personas viven hasta los 100 años o más para desarrollar Blue Zones. Su investigación identificó nueve principios que comparten esos lugares y que ahora guían el trabajo en comunidades de todo el país, como el Condado de Monterey.

El proyecto utiliza nueve características comunes para ayudar a las comunidades a mejorar su bienestar general identificando un camino que conduzca posiblemente a 12 años extra de vida saludable. Estos nueve puntos en común se conocen como Power 9.

El Power 9 es lo suficientemente específico para que se entienda fácilmente, pero permite personalizarlo según sus propias necesidades y estilo. En lugar de decidir "comer más sano", ¿por qué no comprometerse a seguir la regla de la "Inclinación a las plantas" adoptando un lunes sin carne? Es fácil comenzar, entonces ¿por qué no se une y se deshace de los propósitos a favor del Power 9?

Para obtener inspiración y más información, visite **bluezonesproject.com/montereycounty**

BLUE ZONES PROJECT

POWER 9

- **Moverse naturalmente** — encuentre formas de mantenerse activo sin tener que pensar en ello
- **Propósito** — encuentre algo que lo impulse cada día
- **Desacelere** — busque formas saludables de aliviar el estrés
- **Regla del 80%** — coma conscientemente y recuerde detenerse cuando esté 80% lleno
- **Inclinación a las plantas** — agregue plantas a su nutrición
- **Vino/amigos a las cinco** — disfrute de la compañía de amigos y tal vez de una copa de vino todos los días
- **Pertenencia** — únase a un grupo basado en la fe puede agregar años a su vida
- **La familia es primero** — invierta tiempo con su familia y viva más tiempo
- **La tribu correcta** — encuentre a su gente, aquellos que apoyan sus comportamientos positivos y saludables

Sigamos con las sonrisas en 2022.

Gracias por acompañarnos en nuestro viaje para elegir ser feliz en 2021. Concentrarse en algo alegre puede hacer que se sienta más feliz, ya sea probar una comida nueva, leer un buen libro o simplemente acercarse a alguien. Esa alegría puede tener un impacto positivo en su salud.

"Todo este año me ha dado tiempo para reflexionar sobre lo que es importante en mi vida."
— Dwight, Miembro Embajador de Aspire Health Plan

Es importante compartir sus deseos

Las personas que planifican sus cuidados de final de vida tienen más probabilidades de recibir el tratamiento médico que desean, y sus seres queridos experimentan menos estrés y ansiedad. La preparación de una directiva de atención anticipada y un formulario de Orden médica para el sustento de la vida (POLST) es la mejor manera de asegurarse de que se cumplan sus deseos en caso de que quede incapacitado.

Una directiva de atención anticipada le permite designar a alguien para que actúe como su agente de atención médica con el fin de que tome decisiones médicas y hable en su nombre si usted no puede hacerlo debido a una enfermedad o lesión. Un formulario POLST contiene las órdenes reales que su médico ha escrito (después de conversar con usted) para garantizar que reciba la atención que desea.

PLANIFIQUE CON ESTOS CINCO PASOS

1. **Piense** en lo que es importante para usted y qué tipo de atención desea y no desea.
2. Al designar a su agente de atención médica, **seleccione a alguien de su confianza** que seguirá sus solicitudes. Comparta con ellos sus preferencias sobre cómo le gustaría que lo trataran y asegúrese de que se sientan cómodos representándolo, sabiendo exactamente lo que quiere.
3. **Asegúrese de que sus seres queridos** conozcan las decisiones que tomó y quién es su agente de atención médica.
4. **Ponga sus opciones de atención médica por escrito** con una directiva de atención anticipada y un formulario POLST.
5. **Comparta esta información** con todos sus médicos y solicite que se incluya en sus registros médicos para que su equipo de cuidados de salud la revise.

Puede cambiar o cancelar su directiva médica anticipada o POLST en cualquier momento, siempre y cuando pueda comunicar sus deseos. Que se conozcan sus deseos puede ser un gran alivio para usted y sus seres queridos. **Para obtener más información, visite www.prepareforyourcare.org o www.montagehealth.org/planning.**

Cómo administrar su beneficio de medicamentos con receta médica

Comprender los beneficios de Medicare puede ser complicado, y tratar de entender el beneficio de los medicamentos con receta médica de la Parte D y las diferentes fases durante un año puede ser la parte más complicada. Al comenzar un nuevo año, vale la pena revisar cómo funciona el beneficio de medicamentos con receta médica con Aspire Health Plan.

DEDUCIBLES

Al comienzo de cada año, algunos miembros se sorprenden al descubrir que están pagando más por los medicamentos con receta médica que el año anterior. Con mucha frecuencia, esto se debe a que aún no se ha alcanzado el deducible de medicamentos con receta médica para el nuevo año.

El plan Aspire Value y el plan Aspire Advantage tienen, cada uno, un deducible de la Parte D. Eso significa que los miembros de estos planes primero deben pagar de su bolsillo antes de que se apliquen las tarifas tradicionales de copago o coseguro.

- **Los miembros del plan Value** pagarán $480 de su bolsillo por medicamentos en los niveles de medicamentos 3, 4, 5 y 6 hasta que se alcance el deducible. Cualquier medicamento del nivel 1 y del nivel 2 se cobrará del monto del copago
- **Los miembros del plan Advantage** pagarán $150 de su bolsillo por medicamentos en los niveles de medicamentos 3, 4 y 5 hasta que se alcance el deducible. Cualquier medicamento de los niveles 1, 2 o 6 se cobrará del monto del copago incluso si aún no se ha alcanzado el deducible
- **Los miembros del plan Plus** no tienen deducible. Eso significa que los miembros del plan Plus pagarán los montos correspondientes de copago o coseguro, sin tener que cumplir con un deducible

BRECHA DE MEDICAMENTOS CON RECETA MÉDICA Y "DONUT HOLE"

Como la mayoría de los planes de medicamentos de Medicare, Aspire Health Plan tienen una brecha en la cobertura, tambien llamado "donut hole" [hoyo de la dona]. Esto significa que hay un límite temporal en lo que el plan de medicamentos cubrirá para los medicamentos.

No todos entrarán en la brecha de cobertura. La brecha en la cobertura comienza después de que usted y Aspire hayan gastado un cierta monto en medicamentos cubiertos. Una vez que usted y Aspire hayan gastado $4,430 en medicamentos cubiertos en 2022, estará en la brecha en la cobertura. Posteriormente pagará un coseguro fijo del 25 % por sus medicamentos con receta médica.

Los planes Advantage y Plus ofrecen cobertura para medicamentos en los niveles 1 y 2 durante la brecha en la cobertura Eso significa que los miembros pagarán los copagos habituales por los medicamentos en esos niveles, incluso en la fase de brecha en la cobertura.

continua en la siguiente página

Beneficios de los medicamentos con receta médica (cont.)

PEDIDO POR CORREO

Una característica de ahorro de costos del beneficio de medicamentos para miembros es la farmacia de pedidos por correo. Un miembro recibe un suministro de medicamentos para 90 días por el costo de dos copagos al surtir una receta médica de pedido por correo.

¿QUÉ PASA SI MI MEDICAMENTO CON RECETA MÉDICA NO ESTÁ EN EL FORMULARIO?

Si un medicamento no está incluido en el formulario de medicamentos o tiene restricciones, usted o su médico pueden solicitar que Aspire haga una excepción a nuestras reglas de cobertura. Se puede iniciar una solicitud de cobertura por correo, fax, teléfono o en línea. Aspire también cubre alternativas para cada clase de medicamento. Si su medicamento no está cubierto o no se puede hacer una excepción, pregunte por un medicamento alternativo del formulario de medicamentos.

Para obtener más información sobre cómo solicitar cobertura, visite el sitio web de Aspire Health Plan o llame al (888) 495-3160. Si no está seguro de si Aspire cubre un medicamento en particular, el formulario completo de medicamentos está disponible en el sitio web de Aspire Health Plan. **www.aspirehealthplan.org**

AYUDA PARA PAGAR MEDICAMENTOS CON RECETA MÉDICA

Para aquellos miembros que tienen dificultades para pagar sus medicamentos, puede haber recursos adicionales disponibles. Es posible que las personas con ingresos limitados califiquen para el programa "Extra Help" (Ayuda Extra - Subsidio por Bajos Ingresos) para recibir ayuda extra para pagar los costos de los medicamentos con receta médica. Aspire puede ayudar a los miembros a averiguar si son elegibles. Para obtener información general sobre Extra Help, por favor llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), o a Servicios a Miembros de Aspire en (855) 570-1600 (TTY: 711), Lunes a viernes, 8 a.m. a 8 p.m.

Una mejor manera de surtir sus recetas médicas

Si usted depende de medicamentos regulares o de largo plazo, es posible que haya una mejor forma de conseguir sus medicamentos con receta. MedImpact Direct, una farmacia de pedidos por correo, ofrece entrega a domicilio de una manera inteligente y sencilla para que reciba sus medicamentos con receta médica en su domicilio. Además ahorra dinero en sus copagos de medicamentos con receta médica con nuestro suministro de 3 meses por dos copagos.

Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de MedImpact Direct®
1-855-873-8739 (TTY: 711) o
customerservice@medimpactdirect.com
www.medimpact.com

Desecho seguro de medicamentos con receta médica

¿Sabía que un tercio de las 4 mil millones de recetas médicas que se surten en los EE. UU. cada año no se utiliza? Eso equivale a 200 millones de libras de medicamentos sin usar. El almacenamiento no seguro de medicamentos ha contribuido a la epidemia nacional de uso y abuso de medicamentos con receta médica. Desechar los medicamentos no utilizados por el inodoro o en botes de basura también puede dañar el océano, los lagos y los ríos.

El Community Hospital of the Monterey Peninsula y otros lugares brindan lugares seguros para la eliminación de medicamentos.

Para encontrar la ubicación más cercana a usted, visite:

- nabp.pharmacy/initiatives/awarxe/drug-disposal-locator
- www.montagehealth.org/safedisposal

Tengamos un 2022 de cuatro estrellas

Aspire Health Plan trabaja duro con nuestros socios de Montage Health, Salinas Valley Memorial Healthcare System y los proveedores de cuidados primarios para crear el mejor plan posible para nuestros miembros. Nos complace anunciar que obtuvimos una calificación de cuatro estrellas de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) para nuestros planes de Medicare Advantage 2022.

CMS es el grupo gubernamental que supervisa los planes de Medicare Advantage y la calidad de nuestra atención. Cada año evalúan los planes según un sistema de clasificación por estrellas y cada plan recibe una clasificación general basada en cinco categorías:

- Mantenerse saludable
- Manejo de afecciones crónicas
- Experiencia de los miembros
- Quejas de los miembros
- Atención al cliente

Una calificación de estrellas más alta significa dinero adicional de Medicare para que nuestros miembros lo usen. Esto ayuda a reducir sus gastos de bolsillo y a mejorar sus beneficios. Y nuestra alta calificación proviene del gran trabajo de nuestros proveedores y del equipo de servicio al cliente, pero también de todos USTEDES. Algunas de las acciones que usted tomó durante el último año ayudaron a contribuir a nuestra calificación.

ESTAS INCLUYEN:

- Obtener exámenes preventivos y aprovechar el programa de Premios Aspire para llevar a cabo actividades saludables
- Tomar los medicamentos según lo recetado e informarle a su médico si no están haciendo efecto para que pueda cambiarlos
- Tomar medidas para mejorar su salud, entre ellas, hacer ejercicio, asistir a nuestras clases de Conexiones Comunitarias, cuidar de su salud mental y más
- Informarnos si necesita asistencia con alguna de sus necesidades de atención médica. Siempre estamos aquí para ayudar
- Responder a sus encuestas de Aspire Health Plan. Estas nos ayudan a conocer las necesidades de nuestros miembros

No tiene que esperar a recibir una encuesta. Si hay algo que podamos hacer para ayudar o si tiene comentarios para nosotros, por favor llame a Servicios a Miembros. Sus comentarios nos ayudan a resolver problemas por usted y sus compañeros miembros de Aspire.

Al comenzar el nuevo año y establecer nuestras metas para 2022, recordemos centrarnos en lograr esas metas, ya sean para su salud, sus finanzas o para vivir feliz y más en el momento. Continúe con los pasos enumerados anteriormente y recuerde que, como miembro de Aspire Health Plan, tiene recursos disponibles para apoyarlo y empoderarlo en su proceso de atención médica, incluidos defensores de miembros y un equipo de atención mejorado de asesores de salud, trabajadores sociales y administradores de atención. **Trabajemos juntos para lograr sus metas.**

Conexiones Comunitarias

Las clases están abiertas al público. Comparta con un amigo.

DIETA MEDITERRÁNEA

MIÉRCOLES 26 DE ENERO, 10 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Descubra qué hace que la dieta mediterránea sea tan saludable Y tan sabrosa. Aprenda consejos para llevar este estilo de vida saludable.

SÉ MI VALENTINE — ARTESANÍAS

VIERNES, 28 DE ENERO, 10 a.m.
Montage Wellness Center, 2920 2nd A[illegible]a

CANCELADO

Haga circular el am[illegible] valentín. Venga c[illegible]jetas de San [illegible] a quienes viven en hogares [illegible]nas mayores. Se proporcionarán todos los materiales.

BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA PARTE I

Creando una visión de bienestar

MIÉRCOLES 23 DE FEBRERO, 10 a.m.
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

Redacte su plan de acción personalizado a los fines de un bienestar óptimo. En esta sesión, nos sumergiremos en la visión, la planificación y la preparación que son esenciales para mantener la motivación con el fin de alcanzar y mantener sus objetivos de salud a largo plazo.

INTRODUCCIÓN AL TAI CHI

LUNES, 28 DE FEBRERO, 2 p.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davi[illegible]

CANCELADO

Mejore su equili[illegible] mente la fuerza [illegible] el enfoque y la [illegible]prenda a relajarse de verdad a [illegible] este movimiento holístico. Excelente para todas las edades, no se necesita experiencia previa.

BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA PARTE II

Alimentación consciente, movimiento y el poder de las conexiones

MIÉRCOLES 23 DE MARZO, 10 a.m.
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

Renueva su perspectiva sobre cómo nutrir su cuerpo y mente para apoyar el bienestar integral de la persona. Juntos, analizaremos más de cerca cómo la forma en que comemos, movemos nuestro cuerpo y nos conectamos con el mundo que nos rodea puede influir en nuestra salud y longevidad.

CLUB DE LIBROS VIRTUAL

JUEVES, A PARTIR DEL 10 DE FEBRERO, 2–3 p.m.

Únase a nosotros para grandes lecturas, buena compañía y el placer de leer. Confirme su asistencia antes del 25 de enero de 2022.

Lo hemos extrañado. Estamos comprometidos con nuestro alcance comunitario y nos emociona volver a presentar nuestras clases presenciales. Limitaremos el tamaño de las clases para permitir el distanciamiento social. Si descubrimos que reunirse en persona no es lo mejor para nuestros participantes, podemos hacer la transición de estas clases a eventos virtuales.

RSVP a: www.aspirehealthplan.org/connections2022 o (855) 570-1600 (TTY 711)

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

Denos un Like en Facebook:
facebook.com/aspirehealthplan

Para acomodar personas con necesidades especiales en las reuniones, llame al (855) 570-1600 (los usuarios de TTY favor de llamar al 711). Hay otros proveedores disponibles en nuestra red. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Pacífico, de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre; y de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto ciertos días festivos).
H8764_MBR_Newsletter19_1221_C

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

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
MONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED

INFORMACIÓN DE SALUD Y BIENESTAR O PREVENCIÓN

DÍGALE A UN AMIGO

NOS ENCANTAN LAS PERSONAS 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.