



## Know your numbers

**Do you know your blood pressure numbers?** That is the first step in fighting high blood pressure. High blood pressure can increase the risk of heart disease and stroke. It can lead to heart attacks and kidney disease. Here are three ways to control your blood pressure.

- 1. Eat a healthy diet.** This means less fat, salt and sugar and more whole grains and vegetables. Limit alcohol and sugary drinks.
- 2. Stay active.** Regular exercise will make your heart stronger. It can also keep your weight down.
- 3. Take your medication.** Has your doctor prescribed medication to control your blood pressure? Take it exactly as prescribed.

IlliniCare Health can help you manage your blood pressure. We have disease management and care management programs for members with certain conditions. Call **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

## Conozca sus números

¿Conoce los valores de su presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y sufrir un ECV. Puede ocasionar ataques al corazón y enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas de controlar su presión arterial.

- 1. Consuma una dieta saludable.** Esto significa consumir menos grasa, sal y azúcar y más cereales integrales y verduras. Limite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
- 2. Realice actividad física.** Hacer ejercicio de forma habitual fortalecerá su corazón. También lo ayuda a controlar su peso.
- 3. Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Tómelos exactamente como se los recetaron.

IlliniCare Health puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Contamos con programas de administración de enfermedades y de administración de cuidado para miembros con ciertas afecciones. Llame al **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

## Make the most of your health plan

IlliniCare Health wants to help you get the most out of your health plan. Let us know if you need:

- A ride to the doctor
- Help finding a doctor
- Help making an appointment
- A paper copy of anything on our website, [www.IlliniCare.com](http://www.IlliniCare.com)

Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your member handbook and look for a provider. You can also access tools or order a new member ID card through the secure member portal. Find the member portal at [www.IlliniCare.com](http://www.IlliniCare.com).

Call IlliniCare Health Member Services at **1-866-329-4701** (TTY: 711).

## Know your benefits

Do you know your benefits? You can find out more about your benefits in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Just call us at **1-866-329-4701** (TTY: 711).

You can also call us with questions about your benefits. We can help you file a complaint. We can also tell you how to appeal a decision.

We offer free interpreter services to members. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Just be sure to ask for an interpreter well before your appointment. Call IlliniCare Health Member Services at **1-866-329-4701** (TTY: 711).



## Checkups for teens

**Teens don't need checkups as often as young kids do.** But they should still see a primary care doctor at least once a year. Regular visits will keep teenagers up to date on vaccines. The doctor can also talk to teens about:

- Safe sex
- Drug and alcohol use
- Depression

As teens get older, they should stop seeing a pediatrician and start seeing an adult primary care provider. This is particularly important for teens with chronic health issues. If a teen has a condition such as diabetes, he or she should not miss any visits.

Growing up also means teens will need to start managing their own care. They will need to make their own appointments. They will need to talk to doctors about their care. You can learn more about helping teens transition to an adult care provider at [gottransition.org](http://gottransition.org).

IlliniCare Health can help teens find an adult care provider. Call Member Services at **1-866-329-4701** (TTY: 711).



## Chequeos para adolescentes

**Los adolescentes no necesitan chequeos con tanta frecuencia como los niños.** Sin embargo, deberían acudir a un médico de

atención primaria al menos una vez al año. Las consultas regulares mantendrán al día las vacunas de los adolescentes. El médico también puede conversar con los adolescentes sobre lo siguiente:

- Relaciones sexuales seguras
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deberían dejar de acudir a un pediatra y comenzar a acudir a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una enfermedad como diabetes, no debería dejar de asistir a ninguna consulta.

Crecer también implica que los adolescentes comiencen a administrar su propia atención médica. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que conversar con los médicos sobre su atención médica. Puede obtener más información sobre cómo ayudar a adolescentes a hacer la transición a un proveedor de atención médica para adultos en [gottransition.org](http://gottransition.org).

IlliniCare Health puede ayudar a los adolescentes a elegir un proveedor de atención médica para adultos. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

## Aproveche su plan de salud al máximo

IlliniCare Health quiere ayudarlo a aprovechar su plan de salud al máximo. Háganos saber si necesita algo de lo siguiente:

- Transporte para ir al médico
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar una cita
- Una versión impresa de cualquier información en nuestro sitio web, [www.IlliniCare.com](http://www.IlliniCare.com)

Nuestro sitio web tiene muchísima información útil. Puede encontrar una copia del manual para socios y buscar un proveedor. También puede tener acceso a herramientas o solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro a través del portal seguro para miembros. Encuentre el portal para miembros en [www.IlliniCare.com](http://www.IlliniCare.com).

Llame a Servicios para Miembros de IlliniCare Health al **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

## Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos por el **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

También puede llamarnos para hacernos preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos explicarle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios gratuitos de intérpretes para los miembros. Un intérprete lo puede ayudar a averiguar más acerca de sus beneficios; solo asegúrese de solicitarlo con anticipación. Un intérprete también lo puede ayudar durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de IlliniCare Health al **1-866-329-4701** (TTY: **711**).

**ILLINICARE HEALTH**

PO Box 92050  
Elk Grove Village, IL 60009-2050

**1-866-329-4701**

**TTY: 711**

**www.IlliniCare.com**

Published by Manifest LLC. © 2018. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2018. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



## What are your wishes?

**It can be hard to talk about end-of-life care.** But it's important to talk about it now. That way, your loved ones will know what your wishes are if you become unable to speak for yourself.

An advance directive is a document that says what treatments you do and do not want. Once you have a directive, there's still more to do. Make sure your doctor puts a copy in your file. Make sure your loved ones know where to find a copy.

You can find more information on advance directives at **[caringinfo.org](http://caringinfo.org)**.



## ¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica para sus últimos días. Sin embargo, es importante hablar al respecto ahora. De este modo, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si usted pierde la capacidad para manifestarlos. Una directiva anticipada es un documento que indica cuáles tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, aún queda trabajo por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su expediente. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia.

Puede encontrar más información sobre directivas anticipadas en **[caringinfo.org](http://caringinfo.org)**.

**Statement of Non-Discrimination.** IlliniCare Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. IlliniCare Health does not exclude people or treat them differently base of care, color, national origin, age, disability, or sex. IlliniCare Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters, and information written in other languages

If you need these services, contact IlliniCare Health at 1-866-329-4701 (TTY/TDD 1-866-811-2452).

If you believe that IlliniCare Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Complaints and Grievances Coordination, 999 Oakmont Plaza Drive, Suite 400, Westmont, IL 60559, 1-866-329-4701 (TTY/TDD 1-866-811-2452), Fax 1-877-668-2076. You can file a grievance in person, or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, IlliniCare Health is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/filing-with-ocr/index.html>.

English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Polish	UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Chinese	注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452)。
Korean	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452) 번으로 전화해 주십시오.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Arabic	رقم 1-866-329-4701 ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-811-2452. (هاتف الصم والبكم).
Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-329-4701 (телетайп: 1-866-811-2452).
Gujarati	સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Urdu	خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Italian	ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452) पर कॉल करें।
French	ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-329-4701 (ATS: 1-866-811-2452).
Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).