



## Help for managing your care

**Do you need help taking care of your health?** Maybe you are living with several illnesses. Or maybe you have a long-term condition such as cancer, high blood pressure or diabetes. Care management may be able to help.

**Care managers are nurses and social workers. They can:**

- **Help you understand your health problems.** They can help you learn how to take care of yourself.
- **Work with your doctors to get you the best care possible.** They can help schedule appointments. They can help coordinate care.
- **Connect you to services and resources in the community.** These could include food stamps or housing support.

You or your doctor may ask for care management. It is not required. Call Member Services at **1-800-953-8854** to find out more.

## Ayuda para administrar su atención

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez usted vive con varias enfermedades. O tal vez tiene una afección crónica, como cáncer, hipertensión arterial o diabetes. La administración de la atención puede ayudar.

**Los administradores de atención son enfermeros y trabajadores sociales, quienes pueden:**

- Ayudarlo a comprender sus problemas de salud. Pueden enseñarle cómo cuidarse.
- Trabajar con sus médicos para que usted reciba la mejor atención posible. Pueden ayudarlo a programar las citas y a coordinar la atención.
- Conectarlo a servicios y recursos en la comunidad, que podrían incluir cupones de alimentos o apoyo para la vivienda.

Usted o su médico pueden solicitar la administración de la atención. No es obligatorio. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-953-8854** para obtener más información.

## Visit our website

### Find information on:

- Quality improvement program
- Case management program
- Disease management program
- Clinical practice guidelines
- Utilization management, including decision-making criteria, affirmative statement and staff availability
- Pharmacy and prescription drug management
- Benefits and coverage
- Member rights and responsibilities
- Protected health information use and disclosure
- Member handbook
- Provider directory

If you do not have internet service, you can reach us by phone (numbers listed in “Who to call”) for more information.

## Who to call

### Member Services (benefits, ID cards, appeals, PCP changes, etc.):

1-800-953-8854

### DentaQuest (adults only):

1-800-685-1150

### Healthy Smiles Dental

Services: 1-855-934-9812

### Public Mental Health

Services: 1-800-888-1965

### Superior Vision:

1-800-428-8789

### Utilization Management (UM):

1-800-953-8854—

follow prompts to UM

### Case Management/ Disease Management:

1-800-953-8854

### Health Education Requests:

1-800-953-8854



## 3 ways to help your baby Start Smart

There are things you can do to help your newborn get a healthy start.

- 1. See your doctor.** Call your doctor if you think you are pregnant. You should have regular checkups throughout your pregnancy. Your doctor can check you for problems and make sure your baby is growing as expected.
- 2. Have healthy habits.** Eat nutritious foods and get plenty of rest and exercise. Also be sure to stay away from tobacco, drugs and alcohol.
- 3. Sign up for Start Smart for Your Baby®.** This is a Maryland Physicians Care program for women who are pregnant or who just gave birth. Call us for more information.

### New to Maryland Physicians Care?

Find details about your benefits and services in your member handbook and on our website. Visit [MarylandPhysiciansCare.com](http://MarylandPhysiciansCare.com).

## How can we help you?

Maryland Physicians Care is here to help you with many things. Call Member Services if you need a paper copy of your member handbook or anything else on our website. We can help you find a doctor and make appointments. We can also help you get a ride to your health appointments (for members with transportation as a covered benefit).

Call **1-800-953-8854** for these services. Visit us online to learn more about health and your health plan. You can also find your member handbook online. Go to [MarylandPhysiciansCare.com](http://MarylandPhysiciansCare.com).



## 3 maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su recién nacido a tener un comienzo saludable.

### 1. Consulte a su médico.

Llame a su médico si piensa que está embarazada. Debería realizarse chequeos regulares a lo largo de su embarazo. Su médico puede revisar sus problemas y asegurarse de que su bebé está creciendo como se espera.

**2. Tenga hábitos saludables.** Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio. También asegúrese de no consumir tabaco, drogas ni alcohol.

**3. Regístrese en Start Smart for Your Baby.<sup>®</sup>** Es un programa de Maryland Physicians Care para mujeres que están embarazadas o acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información.

### ¿Nuevo en Maryland Physicians Care?

Encuentre detalles sobre sus beneficios y servicios en su manual para miembros y en nuestro sitio web. Visite **MarylandPhysiciansCare.com**.

## ¿Cómo podemos ayudarlo?

Maryland Physicians Care está aquí para ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa del manual para miembros u otra cosa de nuestro sitio web. Podemos ayudarlo a encontrar a un médico y programar una cita. También podemos ayudarlo a conseguir transporte para sus citas médicas (para los miembros con transporte como beneficio cubierto).

Llame al **1-800-953-8854** para estos servicios. Visítenos en línea para aprender más sobre la salud y su plan en particular. También puede encontrar el manual para miembros en línea. Visite **MarylandPhysiciansCare.com**.

## Visite nuestro sitio web

### Encuentre información sobre:

- El programa de mejora de calidad
- Los programas de gestión de casos
- Los programas de manejo de enfermedades
- Los lineamientos para el ejercicio profesional
- La Administración de la Utilización, incluido el criterio de toma de decisiones, la declaración afirmativa y la disponibilidad del personal.
- Administración de fármacos y medicamentos con prescripción.
- Beneficios y cobertura
- Derechos y responsabilidades de los afiliados
- Uso y divulgación de la información de salud protegida
- El manual para miembros
- El directorio de proveedores

Si no tiene servicio de internet, puede llamarnos por teléfono (a los números que aparecen en "A quién llamar") para obtener más información.

## A quién llamar

**Servicios para Miembros (beneficios, tarjeta de identificación del miembro, apelaciones, cambios de PCP, etc.):** 1-800-953-8854

**DentaQuest (solo para adultos):** 1-800-685-1150

**Servicios odontológicos Healthy Smiles:** 1-855-934-9812

**Servicios Públicos de Salud Mental:** 1-800-888-1965

**Superior Vision:** 1-800-428-8789

**Administración de la Utilización (UM):** 1-800-953-8854 (siga las indicaciones para hablar con UM)

**Gestión de Casos/Manejo de Enfermedades:** 1-800-953-8854

**Solicitudes de educación sobre la salud:** 1-800-953-8854





## If your child has **ADHD**

Does your child have attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)? More than 10 percent of children in the U.S. have been diagnosed with it. Medicine may help. Children taking medicine for ADHD need follow-up care. Visit the doctor within 30 days of starting the medicine. After that, the child should visit the doctor twice in the next nine months. Call Maryland Physicians Care at **1-800-953-8854**.

### You have rights and responsibilities

Maryland Physicians Care members have rights. They also have responsibilities.

**Rights are things you can expect from your health plan. They include:**

- Getting all the services we provide
- Being treated with respect
- Having your medical information kept private
- Getting a copy of your medical record

**Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:**

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

You can find more rights and responsibilities in your member handbook. Read it on our website at **MarylandPhysiciansCare.com**. Call **1-800-953-8854** to ask for a paper copy.



## Si su hijo tiene **ADHD**

¿Su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)? A más del 10 por ciento de los niños en los Estados Unidos se les ha diagnosticado este trastorno. Los medicamentos pueden ayudar. Los niños que toman medicamentos para el ADHD necesitan atención de seguimiento. Consulte al médico en 30 días tras comenzar con el medicamento. Después de eso, su hijo debe consultar al médico dos veces en los siguientes nueve meses. Llame a Maryland Physicians Care al **1-800-953-8854**.

## Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Maryland Physicians Care tienen derechos. También tienen responsabilidades.

**Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud.**

**Incluyen:**

- Obtener todos los servicios que ofrecemos.
- Ser tratado con respeto.
- Saber que se mantendrá la confidencialidad de su información médica.
- Obtener una copia de su historial médico.

**Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Incluyen:**

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Asistir a sus citas programadas.
- Llevar a sus citas su tarjeta de identificación de miembro.
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias.

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual de miembros. Léalo en nuestro sitio web en **MarylandPhysiciansCare.com**. Llame al **1-800-953-8854** para solicitar una versión impresa.



Published by Manifest LLC. © 2019. 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. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.

Getty Images  
MPC\_H

## Nondiscrimination Notice

Maryland Physicians Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Maryland Physicians Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

### Maryland Physicians Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - o Qualified sign language interpreters
  - o Written information in other formats, such as large print in a manner that takes into consideration the special needs of those who are visually impaired, hearing-impaired or have limited reading proficiency
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - o Qualified interpreters
  - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-953-8854**.

If you believe that Maryland Physicians Care 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 our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
1201 Winterson Road  
Linthicum, MD 21090  
Telephone: 1-800-953-8854, TTY 1-800-735-2258  
Email: [MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com](mailto:MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com)

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator 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/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Multi-language Interpreter Services

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or 1-800-953-8854. **Help is available in your language: 1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258).**  
**These services are available for free.**

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estos servicios están disponibles gratis.

### አማርኛ/Amharic

እገዛ በ ቋንቋዎ ማግኘት ይችላሉ:-: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. እነዚህ አገልግሎቶች ያለክፍያ የሚገኙ ነጻ ናቸው.

### العربية/Arabic

المساعدة متوفرة في لغتك: اتصل على الرقم **1-800-953-8854 (للمعاقين سمعياً: 1-800-735-2258)** مجاناً. هذه  
مجاناً ةرفوت م ت امدخ ل ا هذه

### 中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**。这些服务都是免费的。

### فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-953-8854 (خط تماس افراد ناشنوا 1-800-735-2258)**  
دنتسه سرتسد رد ناگ کار تروص هب ت امدخ نی ا

### Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ces services sont disponibles pour gratuitement.

### ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-953-8854 (ટીટીવાય: 1-800-735-2258)**. સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

### Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Sèvis sa yo disponib gratis.

### Igbo

Enyemaka di na asusu gi: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Oṛụ ndị a dị na enweghi ugwo i ga akwu maka ya.

### 한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. 무료로 제공 됩니다.

### Português/Portuguese

A ajuda está disponível em seu idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estes serviços são oferecidos de graça.

### Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

### Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ang mga serbisyong ito ay libre.

### اردو/Urdu

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-953-8854 (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2258)**  
کیم باکتسد ےئل ےک ت فم ت امدخ

### Tiếng Việt/Vietnamese

Hỗ trợ là có sẵn trong ngôn ngữ của quý vị **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Những dịch vụ này có sẵn miễn phí.

### Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọ́wọ́ wà ní àrọ́wọ́tó ní èdè rẹ: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Awon ise yi wa fun o free.