UnitedHealthcare®
Community Plan

Stay healthy
with a checkup &
be wise, immunize.

UHC_CP_GA_Dr_MEN_banner-wide-PRT.pdf 1 11/11/11 10:23 AM

UnitedHealthcare®
Community Plan

Healthy
starts right here.
Let's talk.

More support for Nebraska families.

Medicaid coverage

Share Advantage is now UnitedHealthcare Community Plan

It's not just Medicaid, it's UnitedHealthcare.

We're committed to making it easier for you to get:

- A doctor who will coordinate your family's care and help you see the right specialists.
- The checkups, eye exams, and immunizations your children need.
- Someone you can call when one of your kids has a high fever on a weekend.
- Someone you can count on to help you understand the health care system.
- A quality health care plan that will give you the personal attention and support you need, especially when you are going to have a baby.

HEALTH PLAN NCQA ACCREDITATION COMMENDABLE

With UnitedHealthcare Community Plan, you will have:

Unlimited doctor visits. Pick your own primary care physician (PCP) and see your PCP as often as you need to. Also, no referral is needed to see doctors and specialists.

No copay. Visit doctors and specialists without having to pay anything.

Diaper Rewards program. Get up to 16 packs of free diapers for completing prenatal and postpartum exams.

24/7 NurseLine℠. Call our nurses whenever you need advice or information, day or night.

Additional Transportation. Rides to and from WIC appointments, parenting classes and substance abuse support groups.

24/7 Member Service. Our customer service representatives are here to help you 24 hours a day, 7 days a week.

Care Managers. If you have asthma, diabetes or another chronic illness, one of our Nurse Care Managers will help you manage it.

Interpreter Services. Translated materials and interpreters who can help you 24/7.

Vision. Routine eye exam coverage.

Extra help if you are pregnant.

Healthy First Steps® is a special program that makes life easier for you and your baby. Our staff of nurses, social workers and health educators works with you.

They'll help you:

- Find a doctor for yourself and your baby. And make appointments.
- Know what will happen when you see your doctor.
- Learn how to take care of your changing body.
- Arrange for home health care if you need it.
- Order special supplies your doctor wants you to have.
- Set up doctor visits after your baby is born. And arrange transportation.

If you have problems during or after your pregnancy, our staff will stay in touch with you and your doctor. After you have your baby, our staff may make a home visit too.

Find a doctor near you.

- We have a large network of physicians and hospitals across Nebraska.
- You will find a doctor you already know, right in your neighborhood.

Join us, it's easy.

To sign up for UnitedHealthcare Community Plan:

Call the Medicaid Enrollment Center at **1-888-255-2605**.

To apply for Medicaid call Access Nebraska at **1-800-383-4278**. Or visit **www.accessnebraska.ne.gov** and fill out the application.

For more information about UnitedHealthcare Community Plan, call: **1-800-641-1902** (TTY: **711**). Or visit: **www.UHCCommunityPlan.com**

We'd be proud to have you as a member of UnitedHealthcare Community Plan.

UnitedHealthcare® Community Plan

©2012 UnitedHealthcare Services, Inc. 6/12

Más apoyo para las familias de Nebraska.

Cobertura de Medicaid

Share Advantage ahora es UnitedHealthcare Community Plan

No es solo Medicaid, **es UnitedHealthcare.**

Nuestro compromiso es que usted obtenga más fácilmente:

- Un médico que coordine la atención médica de su familia y le ayude a consultar a los especialistas correctos.
- Los controles, los exámenes de la vista y las inmunizaciones que su hijo necesita.
- Alguien a quien pueda llamar cuando alguno de sus hijos tenga fiebre alta durante el fin de semana.
- Alguien con quien pueda contar para que le ayude a comprender el sistema de atención médica.
- Un plan de atención médica que le ofrecerá la atención y el apoyo personal que necesita, especialmente cuando vaya a tener un bebé.

HEALTH PLAN NCQA ACCREDITATION COMMENDABLE

Con UnitedHealthcare Community Plan, usted tendrá:

Visitas médicas ilimitadas. Elija a su propio médico de atención primaria (primary care physician, PCP) y vea a su PCP tantas veces como sea necesario. Además, no se necesita una remisión para consultar con médicos y especialistas.

Sin copago. Visite a médicos y especialistas sin tener que pagar nada.

Programa Recompensas en pañales (Diaper Rewards). Obtenga hasta 16 paquetes de pañales gratis por realizarse los exámenes prenatales y de posparto.

NurseLine℠ (Línea de enfermería), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a nuestras enfermeras siempre que necesite asesoramiento o información, durante el día o la noche.

Transporte adicional. Traslados de ida y vuelta a sus citas del programa WIC, clases de educación para padres y grupos de apoyo de abuso de sustancias.

Servicios para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestros representantes de servicio al cliente están aquí para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Administradores de la atención. Si usted tiene asma, diabetes u otra enfermedad crónica, uno de nuestros Administradores de atención de enfermería le ayudará a manejar su afección.

Servicios de interpretación. Materiales traducidos e intérpretes que pueden ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Vista. Cobertura de exámenes de la vista de rutina.

Ayuda adicional si está embarazada.

Healthy First Steps® es un programa especial que le facilita la vida a usted y a su bebé. Nuestro personal de enfermería, trabajadores sociales y educadores de la salud trabajan con usted.

Le ayudarán a:

- Encontrar un médico para usted y para su bebé. Pedir citas.
- Informarse sobre lo que pasará cuando visite a su médico.
- Aprender cómo cuidar de su cuerpo que está cambiando.
- Coordinar para recibir atención médica en el hogar, si la necesita.
- Solicitar suministros especiales que su médico quiera que usted tenga.
- Organizar las visitas al médico después del nacimiento de su bebé. Y organizar el transporte.

Si tiene problemas durante el embarazo o después de este, nuestro personal estará en contacto con usted y su médico. Luego de tener a su bebé, nuestro personal también podrá visitarla en su hogar.

Encuentre un médico cerca suyo.

- Contamos con una amplia red de médicos y hospitales en todo Nebraska.
- Puede encontrar un médico que ya conoce, en su mismo vecindario.

Únase a nosotros, es fácil.

Para inscribirse en UnitedHealthcare Community Plan:

Llame al Centro de Inscripción de Medicaid al **1-888-255-2605**.

Para solicitar Medicaid, llame a Access Nebraska al **1-800-383-4278**. O visite: **www.accessnebraska.ne.gov** y complete la solicitud.

Para obtener más información sobre UnitedHealthcare Community Plan, llame al: **1-800-641-1902** (TTY: **711**). O bien, visite: **www.UHCCommunityPlan.com**

Estaríamos orgullosos de tenerlo como miembro de UnitedHealthcare Community Plan.

UnitedHealthcare® Community Plan

©2012 UnitedHealthcare Services, Inc. 6/12

SESAME STREET

UnitedHealthcare Community Plan

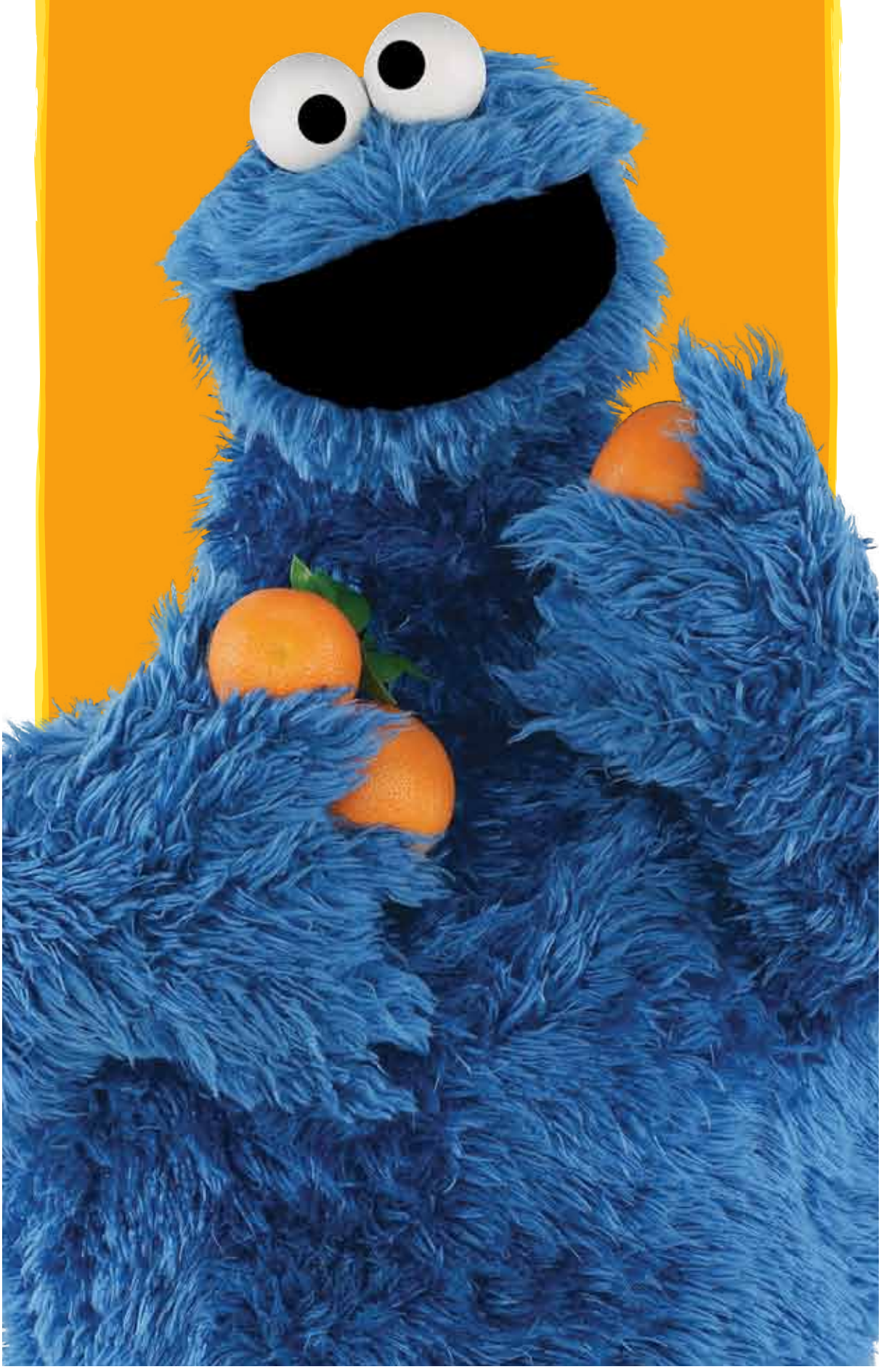
Partners in Healthy Habits for Life

SESAME STREET

food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

Eat your colors.



©2011 UnitedHealthcare Community Plan TM/©2011 Sesame Workshop

Round	Team	Project Details	Dimensions	Team	
4	Creative Mike	Cookie Cook	Flat: 20.5 x 30 inches	Designer: _____	Compliance: _____
UNC_CS	Print Mgr: Sabin	File Name:	Fold:	Mini Mgr: _____	Andrew: _____
	Mkt Mgr: Sarah	6-Pile NT11-MC2009 PPT_Sesame_Cookie6Bcs.ai	8.75Wx	Mini Mgr: _____	Oliver: _____
	Job NT11-MC2009		Software: InDesign CS5		

123 SESAME STREET

UnitedHealthcare® Community Plan

Partners in Healthy Habits for Life

123 SESAME STREET

food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

Crunch your way to good health.

©2011 UnitedHealthcare Community Plan TM/©2011 Sesame Workshop

Round 4 UNC_CS | Team: Creative Miles, Print Mgr. Sales, Mkt Mgr. Sales, Job NT11-MC009 | Project Details: Colorado CMPA, File Name: 8.7 Fin NT11-MC009 FFT_Jasmin_Screen.ai | Dimensions: Flat: 30.5 x 80 inches, Fold: 8.75 x 10, Software: InDesign CS5 | Team: Designer: ____, Mkt Mgr: ____, Mkt Stew: ____ | Compliance: ____, Customer: ____, Other: ____

SESAME STREET

UnitedHealthcare Community Plan

Partners in Healthy Habits for Life

SESAME STREET

food for thought

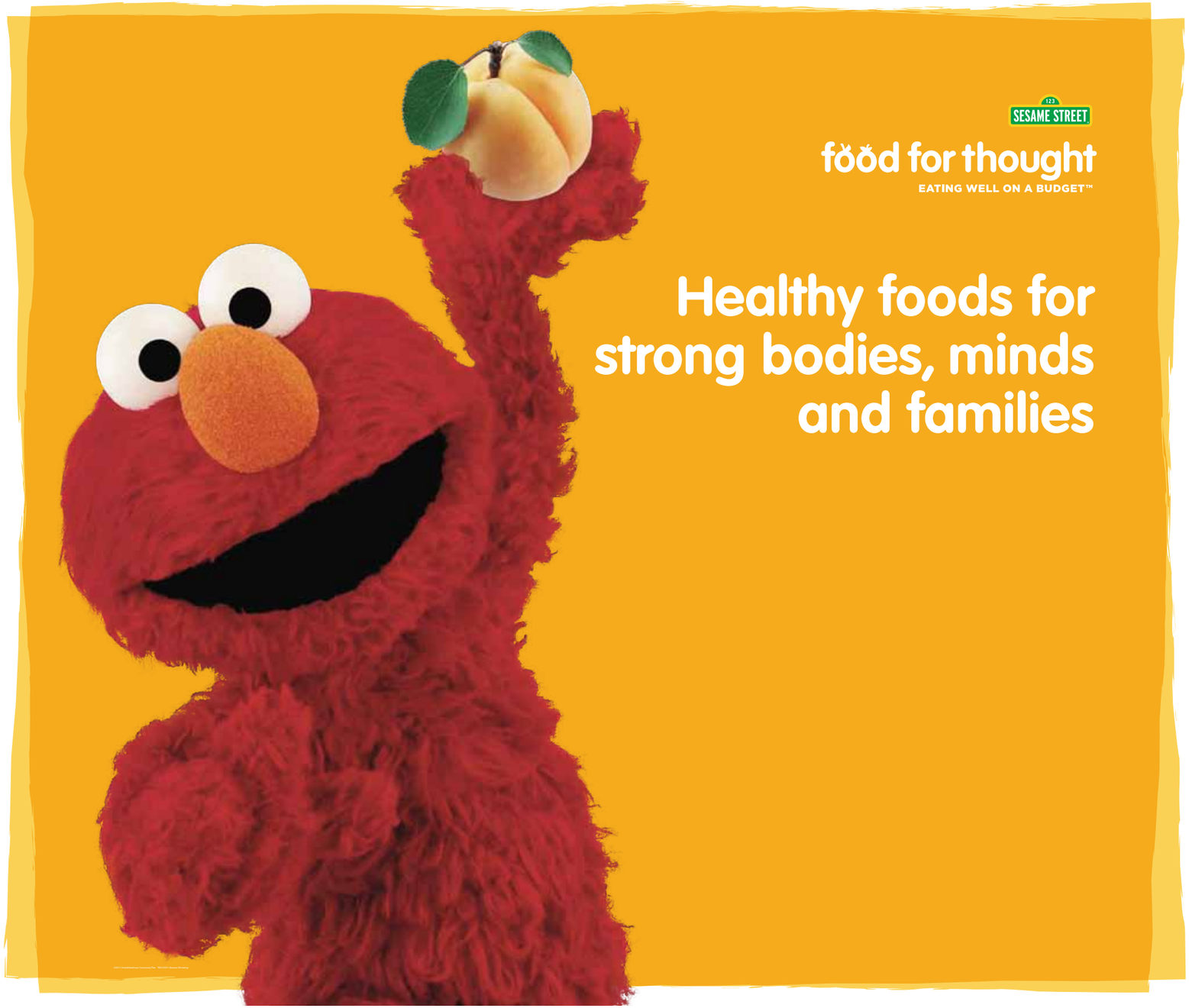
EATING WELL ON A BUDGET™

Learn about Sometime and Anytime foods.

©2011 UnitedHealthcare Community Plan TM/©2011 Sesame Workshop

Round	Team	Project Details	Dimensions	Team	
4	Creative Miller	Creative CNPK	Flat: 33.5 x 80 inches	Designer: _____	Compliance: _____
UNC_CS	Proof Mgr: Sabin	File Name:	Fold:	Mkt Mgr: _____	Finisher: _____
	Mkt Mgr: Sarah	20 Pte NT11 MC2009 PPT_Summer_Zonal	8/100%	Mkt Stud: _____	Other: _____
	Job NT11 MC2009		Software InDesign CS5		

Partners in Healthy Habits for Life



SESAME STREET

food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

Healthy foods for strong bodies, minds and families

food for thought
EATING WELL ON A BUDGET™

Family Handout: Healthy Eating

My Super Foods

Together, build a plate of super "anytime" foods. You could draw healthy snacks or create a whole meal. Which are your favorite foods? What do they taste like?

"Anytime" foods are super foods because they keep your body healthy and strong. They are so good for you that you can eat them anytime. "Sometime" foods are usually fatty, sugary, or salty. Eat these foods once in a while.

Partners in Healthy Habits for Life

"Sesame Street®," "Sesame Workshop®," and associated characters, trademarks, and design elements are owned by Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

My Family Meal Book

Draw or write about a favorite family meal or a mealtime tradition. Cut apart the pages and staple them to make a book.

My Family Meal

By _____

1

2

3

SESAME STREET
UnitedHealthcare Community Plan
Partners in Healthy Habits for Life

"Sesame Street®," "Sesame Workshop®," and associated characters, trademarks, and design elements are owned by Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

food for thought
EATING WELL ON A BUDGET™

FAMILY HANDOUT
Tips

Family Tip Sheet

To help families who have a hard time getting nutritious foods, *Sesame Street* has created *Food for Thought: Eating Well on a Budget*. The tips on this page can help you bring your family closer together. You'll also find practical ideas to help you eat healthfully and save money. For more tips, visit **sesamestreet.org/food**.

Family Time

* **TALK WITH YOUR CHILDREN ABOUT THEIR CONCERNS.** Encourage children to tell you how they are feeling. Let children know what is happening and reassure them that you are doing everything you can to provide food for your family. Sometimes children's questions might be hard to answer. It's all right if you don't have all the answers. Just checking in with children lets them know that you're there for them.
* **MAKE (AND SHARE!) A MEAL.** Ask children to help plan a meal. Choose healthy foods your family likes, or try a new anytime food. When you're ready to cook, give children fun and simple jobs to do in the kitchen. Children can measure, pour, and stir. Enjoy your meal together as a family.
* **PRACTICE HEALTHY HABITS.** Even small changes to your routines can make a difference in your family's health. Try to eat a nutritious breakfast every day. On the go, pack sliced fruits and vegetables to snack on. Each day, try to drink more water.

Parent/Caregiver Tips

* **SHOP "AROUND"!** When grocery shopping, try to stay around the edges of the store. These aisles have fresh fruits and vegetables, low-fat dairy, and whole-grain breads. Inner aisles often have packaged foods that are less nutritious and more expensive.
* **STRETCH YOUR DOLLAR.** Use grocery store sales to stock up on items such as whole-grain cereals and whole-wheat bread and flour. Whole grains give you more health value for your money.
* **REACH OUT.** There are many services that can support your family. Ask your local community center or faith-based organization if they offer any programs. For a list of organizations that can help, visit **sesamestreet.org/food**.

Partners in Healthy Habits for Life

"Sesame Street®," "Sesame Workshop®," and associated characters, trademarks, and design elements are owned by Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

buen prŏvechŏ
COMER SANO POR MENOS™

PÁGINA PARA LAS FAMILIAS
Consejos

Consejos para la familia

Para ayudar a las familias que se les hace difícil conseguir alimentos nutritivos, Sesame Street ha creado *Buen provecho: Comer sano por menos*. Los consejos en esta página le pueden ayudar a unir más a su familia. También encontrará ideas prácticas de cómo comer saludable y ahorrar dinero. Para más consejos, visite **sesamestreet.org/food**.

Tiempo en familia

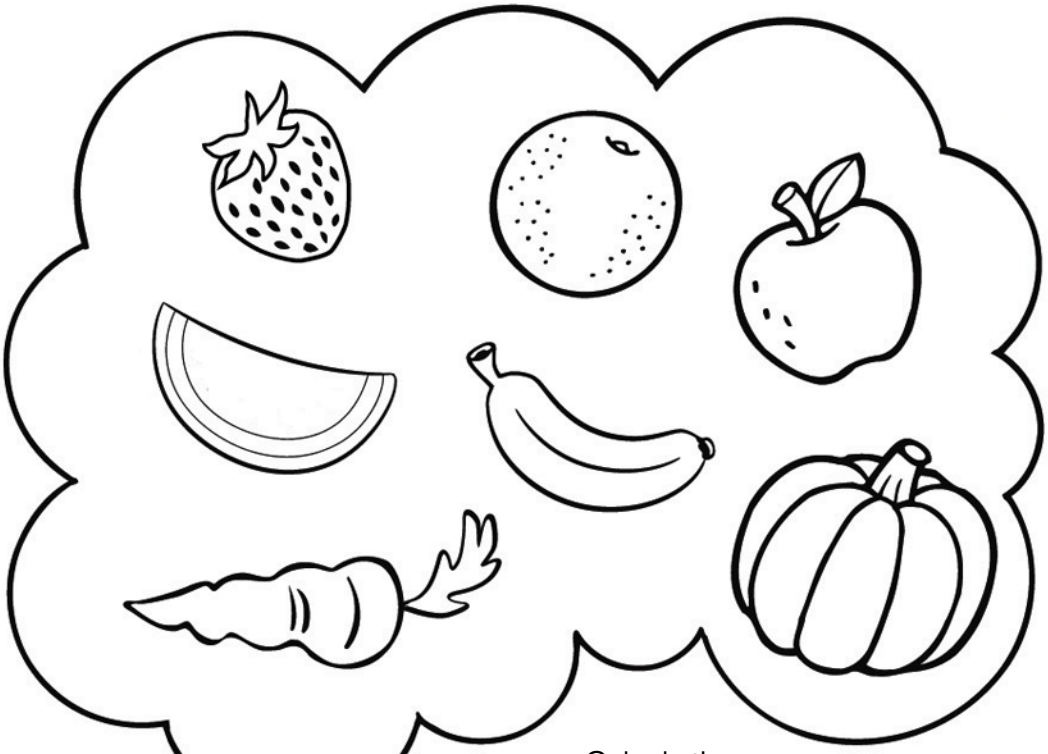
* **HABLE CON SUS NIÑOS SOBRE SUS PREOCUPACIONES.** Motive a los niños a decirle cómo se sienten. Déjeles saber lo que está ocurriendo y asegúreles que usted está haciendo todo lo posible para proveer comida a su familia. A veces las preguntas de los niños pueden ser difíciles de responder. Está bien si no tiene todas las respuestas. Hablar con los niños les hace saber que usted está ahí para ellos.
* **HAGA (Y ¡COMPARTA!) UNA COMIDA.** Invite a los niños a que le ayuden a preparar una comida. Escoja los alimentos sanos que a su familia le guste, o prueben un alimento de cualquier tiempo nuevo. Cuando estén listos para cocinar, dé a los niños tareas simples y divertidas en la cocina. Los niños pueden medir, vaciar y revolver. Disfruten su comida juntos en familia.
* **PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES.** Hasta los cambios más pequeños en su rutina, pueden hacer la diferencia en la salud de su familia. Prueben desayunos nutritivos cada día. Para el camino, empaque rebanadas de frutas y vegetales para merendar. Cada día, trate de beber más agua.

Consejos para padres y adultos que cuidan niños

* **¡COMPARE PRECIOS!** Cuando vaya de compras, trate de mantenerse en los pasillos laterales del supermercado. En estos pasillos están las frutas y los vegetales frescos, los productos lácteos bajos en grasa y los panes integrales. Los pasillos interiores por lo general tienen alimentos envasados, que son menos nutritivos y más caros.
* **ESTIRE SU DINERO.** Aproveche los especiales de venta en el supermercado para abastecerse de artículos, como los cereales de grano integral y panes y harinas de trigo integral. Los granos integrales le dan más valor a la salud por su dinero.
* **SOLICITE AYUDA.** Existen muchos servicios que le pueden proveer apoyo a su familia. Pregunte en su centro comunitario local u organización religiosa si ofrecen algún programa. Para una lista de organizaciones que le pueden ayudar, visite **sesamestreet.org/food**.

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

"Sesame Street®", "Sesame Workshop®", y los personajes asociados, las marcas registradas y los elementos de diseño son propiedad y licenciados por Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.



Color in the
healthy fruits and vegetables.

Colorea las frutas y
los vegetales saludables.

Draw and color in your favorite
healthy foods here!

¡Dibuja y colorea tus alimentos
saludables favoritos aquí!

TM ©2011 Sesame Workshop.

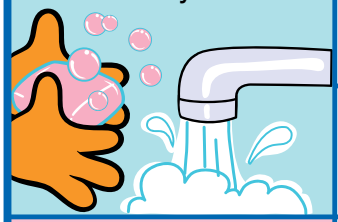
SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan
Partners in Healthy Habits for Life

SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan
Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

healthy habitsforlife™
a great start to a lifetime of good health

My Healthy Habits Chart

Keep a record of your healthy habits

Healthy Habits							
I wash my hands. 							
I brush my teeth.							
I eat healthy foods.							
I exercise.							
I bathe daily.							
I visit the doctor.							

TM ©2011 Sesame Workshop.

Ask your child why each of these healthy habits is important.

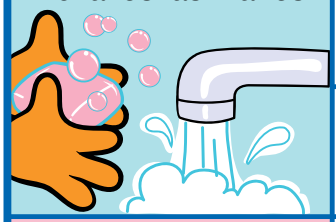
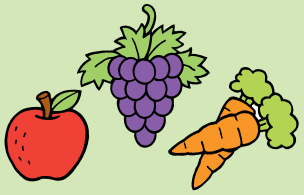
SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan

Partners in Healthy Habits for Life

hábitos saludables para todalavida
una manera de comenzar una vida saludable

Mi tabla de hábitos saludables

Mantengan un registro de sus hábitos saludables.

Hábitos saludables							
Me lavos las manos. 							
Me cepillo los dientes.							
Como alimentos saludables. 							
Hago ejercicios.							
Me baño diariamente.							
Visito el médico.							

TM ©2011 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

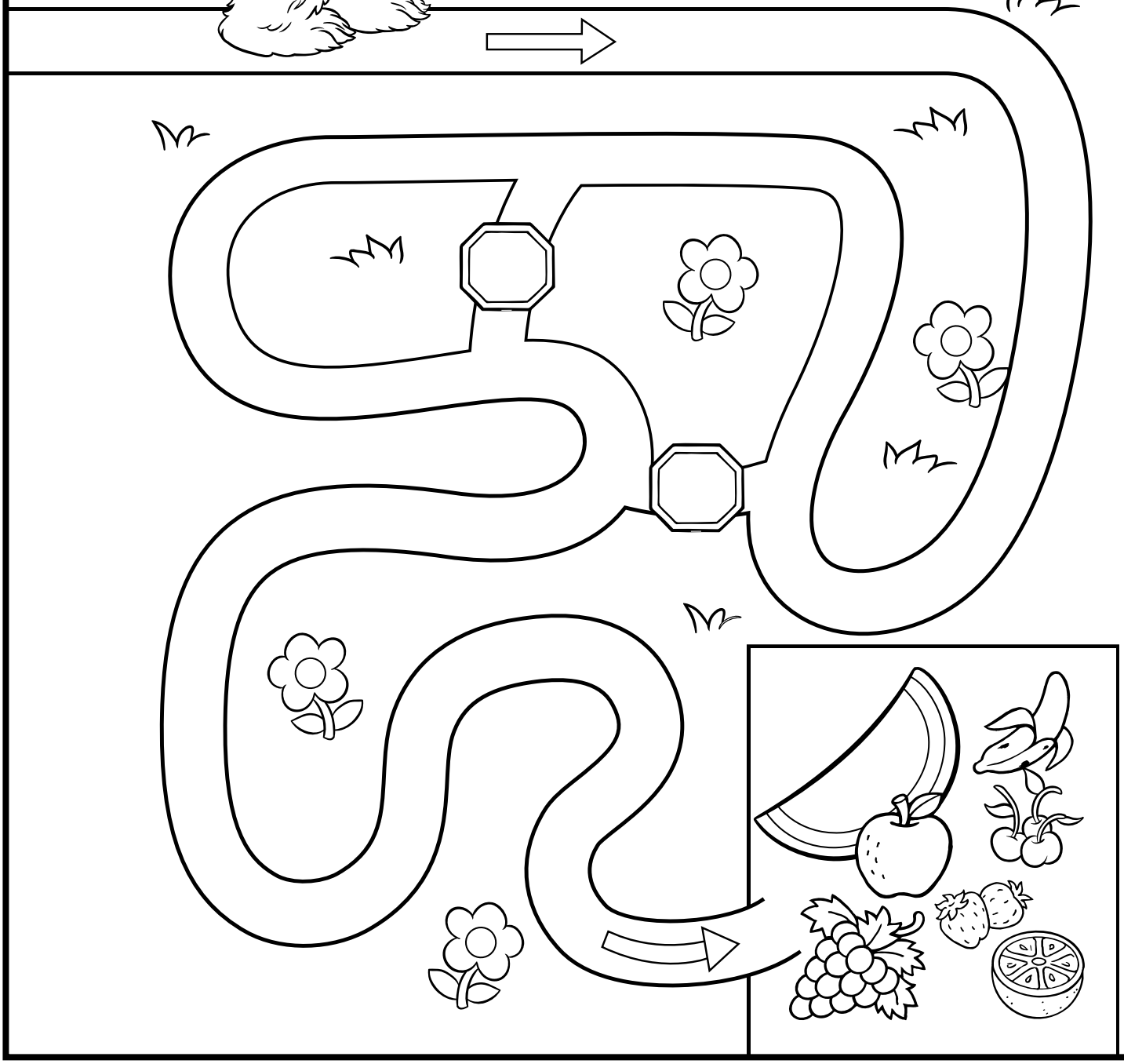
Pregúntele a su niño por qué cada uno de estos hábitos saludables es importante.

SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

Help Cookie get to the healthy fruit.

Ayuda a Cookie a llegar hasta su saludable fruta.



TM ©2011 Sesame Workshop.

SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan

Partners in Healthy Habits for Life

SESAME STREET UnitedHealthcare Community Plan

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida