



En esta edición:

¡Visite nuestro nuevo Portal del miembro!

Cómo comunicarse con nosotros

Usted cuenta con cobertura de la salud física y del comportamiento

¿Necesita comida, vivienda u otro tipo de ayuda urgente?

¡La mejor reunión de la ciudad!

El estigma duele

¿Quiere ayudar a mejorar “el sistema”?

¡Visite nuestro nuevo Portal del miembro!

¡Los miembros de PerformCare ahora pueden utilizar nuestro nuevo Portal del miembro! Insírbase en el portal para acceder a:

- Sus reclamos de atención médica
- Resúmenes de sus últimas visitas
- Información médica sólo para usted

Para obtener más información e inscribirse, visite <https://pa.performcare.org>. Utilice el enlace del **Portal del miembro** bajo **Noticias importantes para usted**.

Queremos que el Portal del miembro le resulte lo más útil posible. ¿Tiene algún comentario sobre el portal? Llámenos al número de teléfono de Servicios al Miembro de su condado o envíe un correo electrónico a Anthony House a ahouse@performcare.org.

Cómo comunicarse con nosotros

Llame al número de teléfono de Servicios al Miembro de su condado:

Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, Lebanon y Perry

- Servicios al Miembro: **1-888-722-8646 (TTY 1-800-654-5984)** o **Relé de PA 711**
- Asuntos de Consumo y Familia: **1-717-671-6541**

Condados de Franklin y Fulton

- Servicios al Miembro: **1-866-773-7917 (TTY 1-800-654-5984)** o **Relé de PA 711**
- Asuntos de Consumo y Familia: **1-717-671-6541**



Usted cuenta con cobertura de la salud física y del comportamiento

A través del programa HealthChoices, usted tiene cobertura de la salud física y del comportamiento.

HealthChoices es el programa de Asistencia Médica que paga sus necesidades de atención médica. En este programa usted ha seleccionado AmeriHealth Caritas Pennsylvania, Geisinger, Health Partners, Highmark Wholecare (antes llamado Gateway) o UPMC Health Plan como su plan de salud física.

PerformCare, que también forma parte del programa HealthChoices, es su plan de salud mental. (Cuando escuche salud del comportamiento, piense en servicios de salud mental y consumo de sustancias.)

Como su plan de salud del comportamiento, PerformCare:

- Atiende a los miembros de Asistencia Médica
- Paga los servicios de tratamiento de salud mental, alcoholismo y drogadicción
- Quiere que reciba la mejor atención posible

Estamos aquí para atender sus necesidades y las de sus seres queridos con cobertura. PerformCare quiere que sepa cómo obtener servicios para el tratamiento de la salud mental y/o el alcoholismo y la drogadicción si usted o sus seres queridos los necesitan.

Puede obtener información sobre estos servicios en el Manual del Miembro. Para leer el manual, visite nuestro sitio web en <https://pa.performcare.org>. También puede llamar a nuestra línea de Servicios al Miembro 24/7 y pedirnos que le enviemos uno por correo.

¿Necesita comida, vivienda u otro tipo de ayuda urgente?

¡Consulte PA Navigate!

PA Navigate es una nueva herramienta estatal de información comunitaria. Está diseñada para atender las necesidades médicas y sociales de los residentes de Pennsylvania conectándolos con los servicios de la comunidad.

Puede utilizar PA Navigate usted mismo o a través de una organización de su comunidad. Complete su información básica y podrá conectarse con ayuda financiera, despensas de alimentos, atención médica y otros tipos de ayuda gratuita o de bajo costo. Visite PA Navigate en <https://panavigate.org>.

Nota: PerformCare no está asociado a PA Navigate. Compartimos esta información para ayudar a nuestros miembros, sus familias y sus comunidades





¡La mejor reunión de la ciudad!

¿Quiere ayudar a mejorar la situación de las personas que se recuperan de problemas de salud mental? ¿Le gustaría compartir sus ideas y ayudar a mejorar la atención a la salud mental en su comunidad?

¡Queremos conocer su opinión! Participe en cualquiera de las reuniones mensuales del Programa de Apoyo Comunitario (CSP) de su condado si es:

- Miembro de PerformCare o familiar
- Persona en recuperación de la salud mental
- Defensor de la salud del comportamiento
- Miembro de la comunidad preocupado

Las reuniones de CSP conectan a profesionales de la salud mental con miembros y familias para compartir:

- Noticias de la comunidad local relacionadas con la salud mental
- Ideas y conocimientos para mejorar las cosas

Para asistir, envíe un correo electrónico a Anthony House a ahouse@performcare.org o llame al número de teléfono del Servicios al Miembro de su condado. Le ayudaremos a encontrar una reunión cerca de usted.

El estigma duele

El estigma sucede cuando alguien ve negativamente a una o más personas porque tienen un rasgo o comportamiento que difiere de las ideas culturales sobre lo que es común o “normal”.¹ Pero los problemas de salud del comportamiento están lejos de ser poco comunes. En Estados Unidos, se calcula que 1 de cada 5 adultos padece una enfermedad mental.²

El estigma perjudica a las personas. Puede avergonzar a una persona y hacer que esconda sus problemas de salud del comportamiento. Puede impedir que busquen ayuda para una afección que podría tratarse con éxito mediante la atención médica.

Todos podemos ayudar a reducir el estigma. ¿Quiere ayudar? La Association for Behavioral Health and Wellness (Asociación para la Salud Conductual y el Bienestar) ha creado Stamp Out Stigma, un programa para abordar el problema del estigma relacionado con los trastornos de la salud del comportamiento. Stamp Out Stigma trabaja para:

- Concienciar sobre el número de personas que viven con una enfermedad de salud mental
- Educar sobre los desafíos de la salud del comportamiento
- Reducir el estigma relacionado con la salud del comportamiento

Visite Stamp Out Stigma en www.stampoutstigma.com.

Fuentes:

¹ “Words Matter: Reporting on Mental Health Conditions” (Las palabras importan: informes sobre enfermedades mentales), Asociación Americana de Psiquiatría, www.psychiatry.org/news-room/reporting-on-mental-health-conditions.

² “Mental Health by the Numbers” (La salud mental en cifras) Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers>.

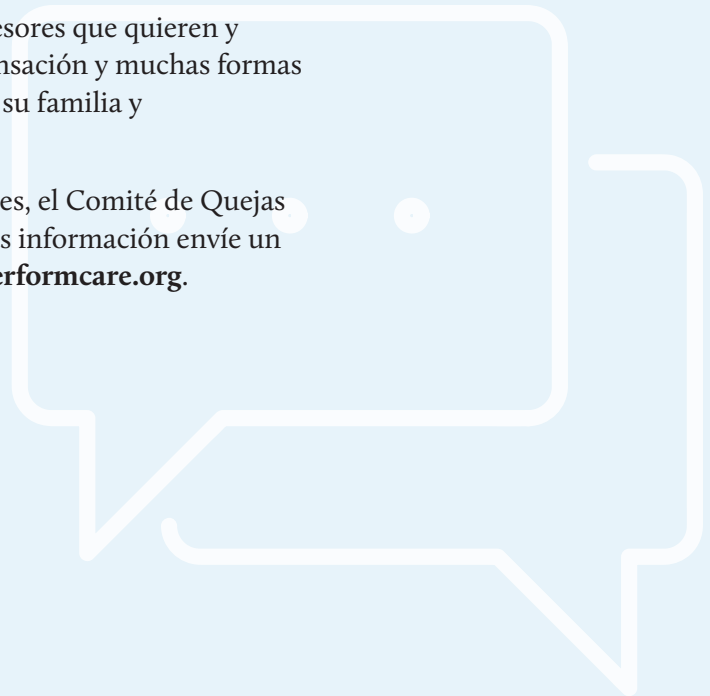




¿Quiere ayudar a mejorar “el sistema”?

PerformCare tiene grupos de trabajo y comités asesores que quieren y necesitan su voz. Ofrecemos capacitación, compensación y muchas formas de participar en la mejora de las cosas, para usted, su familia y su comunidad.

Hable con nosotros sobre nuestros comités asesores, el Comité de Quejas y Quejas Formales y otras oportunidades. Para más información envíe un correo electrónico a Anthony House a ahouse@performcare.org.



La discriminación es ilegal

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye ni trata a las personas de modo distinto debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios sin costo para que se puedan comunicar con nosotros eficazmente, como:
 - Intérpretes calificados en lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma sin costo a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Servicios de intérprete calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare de su condado.

Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o el servicio de relé de PA **711**

Zona Centro-Norte (condados de Franklin y Fulton)

Servicios al Miembro: **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o el servicio de relé de PA **711**

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha brindado estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal dirigida a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112.
- Puede presentar una queja formal por servicio postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado que se indica arriba o envíe un fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en forma electrónica a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o por servicio postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en:

www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Servicios de interpretación a varios idiomas

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY) or PA Relay 711).

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

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 **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Arabic:

انتباه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات مساعدة اللغة، مجاناً، متوفرة لك. اتصل بالرقم: **(1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 1-888-722-8646**

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, नि: शुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छ। सम्पर्क गर्नु: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Cambodian/Khmer: ការប្រុងប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ខ្មែរ ភាសាភីលីពីន/ភីលីពីនសម្រាប់អ្នក។ ទូរស័ព្ទ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**។

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Burmese: အထူးဂရုပြုရန်: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ကိုမပြောတတ်လျှင်, တာဝန်ခံအခမဲ့ဘာသာစကားအကူအညီများဝန်ဆောင်မှုများ, သင်တို့အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုခ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Bengali: সতর্কতা: যদি আপনি বাঙালি, বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা সেবা, আপনার জন্য উপলব্ধ। কল করুন: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Gujarati: સાવધાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry):
1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:
1-866-773-7917

You can call Member Services 24 hours a day, seven days a week. Puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los miembros que son sordos o que tienen dificultades para oír y usan un servicio TTY/TTD para comunicarse deben llamar al servicio de relé de telecomunicaciones de PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llame al número de PerformCare que desea.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PCPA_243563902-1

pa.performcare.org

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112