

On the Horizon

March 2026



In this issue:

- Where to get care: You have some options
- Follow-up care after leaving the hospital
- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Important steps to keep your child healthy while taking antipsychotic medicine
- March is Colorectal Cancer Awareness Month

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMX4ZEN

Where to get care: You have some options



Getting sick or hurt can happen when you least expect it. An accident in the kitchen, a slip and fall, or a pain that won't go away.

Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better faster. Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

A virtual care visit can give you the care you need at home or at your job.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

- Bumps, cuts, and scrapes
- Minor headaches, sprains, strains
- Flu symptoms

If you need to find a doctor, our online **Find Care service** can help you.

If you cannot get to your doctor, drugstore clinics and urgent care centers are a great option.

You don't need an appointment. You can get care for things like a stomach bug or a broken finger.

If you have an emergency, dial **911** or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action.

Go to the ER if you experience any of the following:

- A fall or an accident that threatens your life or limb
- Chest pains
- Difficulty breathing
- Serious burns
- Stroke symptoms, such as paralysis, sudden loss of vision, or sudden inability to speak
- Sudden and severe pain
- Uncontrolled bleeding

When you have a health concern and don't know what to do:

- Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your situation.
- Do not use this service during an emergency—dial **911** or go to the ER.



Learn more about your care options on our **where to get care webpage**.

Follow-up care after leaving the hospital



Leaving the hospital or a care center after an emergency or serious treatment can be confusing. You might still be getting better and may not remember or understand everything you were told. Even after you go home, you might have questions about your medicine, a new health problem, or how to get help at home while you heal.

It is very important to see your doctor or healthcare provider within one week after you leave, or as soon as you can. A discharge planner or care manager can help you set up this appointment before you leave. Going to your follow-up visit can help you stay healthier in your body and mind, and you can ask any questions you have.

Your Humana Healthy Horizons in Kentucky team is ready to help you after you leave the hospital. If you need help finding a doctor or setting up an appointment, call Member Services at **1-800-444-9137 (TTY: 711)**. You can also use the “Find A Doctor” tool at www.Humana.com/HealthyKentucky. If you want to talk to a care manager, call **1-888-285-1121 (TTY: 711)**.

An annual wellness visit helps keep your health on track



Life can get busy, and a yearly checkup with your doctor is easy to forget or put off. Staying in our best health, though, requires a little bit of time and care for ourselves.

An annual wellness visit, also known as an annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy.

A checkup can help detect health problems before they become more serious and harder to treat. It also enables you to talk with your doctor about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

- Ask you about your health history
- Create a personalized health plan with you
- Discuss health concerns or goals you may have
- Discuss your diet and exercise
- Discuss preventive screenings
- Give referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Work to detect any health problems you have or could be at risk for

Call your doctor today to set up your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online **Find Care service**.

Important steps to keep your child healthy while taking antipsychotic medicine



Taking antipsychotic medicine can increase the chance of getting health problems like metabolic syndrome and high cholesterol. It is important to check your child's blood sugar and cholesterol levels every year. If these levels are not watched, children and teens could have heart and health problems when they grow up.

Your Humana Healthy Horizons in Kentucky team is here to help you keep your child healthy. We can help you contact your child's doctor to schedule blood sugar and cholesterol tests, or help you find a new provider. Call Member Services at **1-800-444-9137 (TTY: 711)** or use the "Find A Doctor" tool under Member Resources on **www.Humana.com/HealthyKentucky**. You can also ask to speak with a Humana Healthy Horizons care manager by calling **1-888-285-1121 (TTY: 711)**.

March is National Colorectal Cancer Awareness Month



Colorectal cancer is the second leading cause of cancer deaths in the United States. The good news is that it can often be prevented with regular screening. Getting checked is important because screening can find early signs of colon and rectal cancer before you feel sick. It can also find cancer early when treatment works best. To learn more, you can visit **Colorectal Cancer Alliance | Prevention, Support & Research for Colorectal Cancer**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (TTY: 711), Monday through Friday, from 7:00 a.m. to 7:00 p.m., Eastern time.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with Section 1557 by providing free auxiliary aids and services to people with disabilities when auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate. Services include qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats.

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

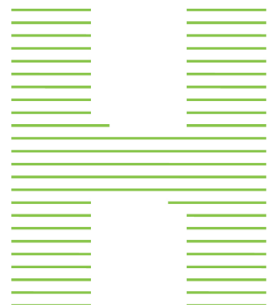
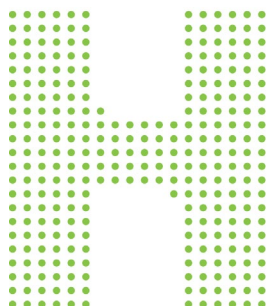
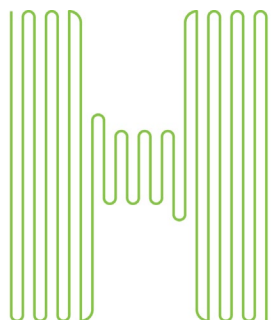
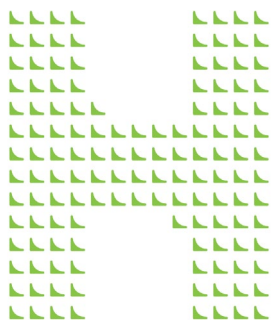
Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

This notice is available at **[Humana.com/KentuckyDocuments](https://www.humana.com/KentuckyDocuments)**.

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.

KYHMEDSEN_Approved



On the Horizon

Marzo de 2026



En esta edición:

- **Dónde obtener cuidado: Tiene algunas opciones**
- **Cuidado de seguimiento después de salir del hospital**
- **Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable**
- **Pasos importantes para mantener a su hijo sano mientras toma medicamentos antipsicóticos**
- **Marzo es el Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal**

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMX4ZSP

Dónde obtener cuidado: Tiene algunas opciones



Puede enfermarse o lastimarse cuando menos lo espera. Un accidente en la cocina, un resbalón y una caída, o un dolor que no desaparece.

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar al que acuda para recibir cuidado puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario es quien mejor lo conoce, y puede brindarle cuidado para la mayoría de las dificultades de salud. Si no puede hacer una consulta presencial con su médico, pregúntele si pueden tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita en su hogar o en su trabajo.

Una consulta virtual con el médico puede ser apropiada para lo siguiente:

- Golpes, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza, esguinces y torceduras musculares leves
- Síntomas de la influenza

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)** puede ayudarle.

Si no puede llegar a su médico, las clínicas de farmacias y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción.

No necesita una cita. Puede recibir cuidado para cosas como un virus estomacal o un dedo roto.

Si tiene una emergencia, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Una emergencia es una situación grave y repentina que requiere tomar medidas inmediatas.

Acuda a la ER si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Una caída o un accidente que pone en peligro su vida o una de sus extremidades
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Quemaduras graves
- Síntomas de derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la vista o incapacidad repentina para hablar
- Dolor grave y repentino
- Hemorragia incontrolada

Si le preocupa su salud y no sabe qué hacer, siga estas indicaciones:

Llame a la Línea Telefónica de Asesoramiento de Enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del afiliado, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.

No utilice este servicio en caso de emergencia; llame al **911** o acuda a la ER.

Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado en nuestra **página web “where to get care” (dónde obtener cuidado).**

Cuidado de seguimiento después de salir del hospital



Después de una emergencia o un tratamiento serio, salir del hospital o de un centro de cuidado puede ser confuso. Es posible que aún este recuperándose y que no recuerde ni entienda toda la información que recibió. Incluso después de regresar a casa, pueden surgir preguntas sobre sus medicamentos, un nuevo problema de salud o cómo recibir ayuda en su hogar durante su recuperación.

Es muy importante que vea a su médico o proveedor de cuidado médico dentro de la primera semana después de su alta, o tan pronto como le sea posible. Un planificador de alta o un administrador de cuidados puede ayudarle a programar esta cita antes de que regrese a casa. Asistir a su consulta de seguimiento puede ayudarle a mantenerse más saludable, tanto física como emocionalmente, y le da la oportunidad de hacer cualquier pregunta que tenga.

Su equipo de Healthy Horizons in Kentucky está listo para ayudarle después de que salga del hospital. Si necesita ayuda para encontrar un médico o para programar una cita, llame a Servicios para Afiliados al **1-800-444-9137 (TTY: 711)**. También puede utilizar la herramienta “Encontrar un Médico” en **[es-\[www.humana.com/HealthyKentucky\]\(https://www.humana.com/HealthyKentucky\)](https://www.humana.com/HealthyKentucky)**. Si desea hablar con un coordinador de cuidado de la salud, llame al **1-888-285-1121 (TTY: 711)**.

Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer el examen anual con su médico. Sin embargo, mantenernos en un estado óptimo de salud requiere un poco de autocuidado y de tiempo.

Una consulta anual de bienestar, también conocida como un examen médico anual, debe realizarse una vez al año. Esto aplica incluso cuando se siente saludable.

Un examen médico puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se conviertan en algo más grave y sean más difíciles de tratar. También le permite hablar con su médico sobre cualquier preocupación que pueda tener sobre su salud y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta anual de bienestar, su médico hará lo siguiente:

- Le preguntará sobre su historial de salud
- Elaborará un plan de salud personalizado junto con usted
- Conversará con usted sobre sus preocupaciones de salud o sobre los objetivos que desea alcanzar
- Conversará con usted sobre su dieta y ejercicio
- Conversará con usted sobre las pruebas de detección preventivas
- Lo referirá para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pueda estar en riesgo de tener

Llame a su médico hoy mismo para programar su examen médico anual.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)**.

Pasos importantes para mantener a su hijo sano mientras toma medicamentos antipsicóticos



Tomar medicamentos antipsicóticos puede aumentar la posibilidad de tener problemas de salud como el síndrome metabólico y el colesterol alto. Es importante revisar los niveles de azúcar y colesterol en sangre de su hijo anualmente. Si estos niveles no se controlan, los niños y adolescentes podrían tener problemas del corazón y otros problemas de salud cuando sean adultos. Su equipo de Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarle a mantener sano a su hijo. Podemos ayudarle a comunicarse con el médico de su hijo para programar las pruebas de azúcar en la sangre y colesterol, o ayudarle a encontrar un nuevo proveedor.

Llame a Servicios para Afiliados al **1-800-444-9137 (TTY: 711)** o use la herramienta “Encontrar un Médico” en la sección Recursos para Afiliados en **es-www.humana.com/HealthyKentucky**. También puede pedir hablar con un coordinador de cuidado de la salud de Humana Healthy Horizons llamando al **1-888-285-1121 (TTY: 711)**.

Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal



El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. La buena noticia es que a menudo se puede prevenir con pruebas de detección regulares. Hacerse controles es importante porque las pruebas de detección pueden detectar signos tempranos de cáncer de colon y recto antes de que se sienta enfermo. También se puede detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento funciona mejor. Para obtener más información, puede consultar Alianza contra el **Cáncer Colorrectal | Prevención, Apoyo e Investigación del Cáncer Colorrectal**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (TTY: 711), Monday through Friday, from 7:00 a.m. to 7:00 p.m., Eastern time.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with Section 1557 by providing free auxiliary aids and services to people with disabilities when auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate. Services include qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats.

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

This notice is available at **[Humana.com/KentuckyDocuments](https://www.humana.com/KentuckyDocuments)**.

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.

KYHMEDSEN_Approved