

On the Horizon

March 2025



In this issue:

- Where to get care: You have options
- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Where to get care: You have 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 provide you with the care you need without you leaving your home or workplace.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

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

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

When your doctor isn't available, drugstore clinics and urgent care centers are a great option. Most open early, close late, and have weekend hours. You don't need an appointment, and you can get treatment for a range of issues, like a stomach bug or if you're worried you fractured a finger.

In 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**.

An annual wellness visit helps keep your health on track



Life can get busy, and a yearly checkup with your doctor 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 eating habits and physical activity
- 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 schedule your annual checkup.

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

Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best



Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that allows you to earn rewards for taking healthy actions.

Earn rewards for things such as:

- Getting an annual checkup with your primary care physician
- Getting a recommended health screening, such as a mammogram or a diabetic screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for getting your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device*.

Visit the Apple App Store [here](#)



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



Visit Google Play [here](#)



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



* All product names, logos, brands and trademarks are property of their respective owners, and any use does not imply endorsement.

Members who are 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your Medicaid ID.

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons, after you download the app. Members under 18 years of age must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person doing the registration on behalf of a minor must have the minor's Medicaid ID number.

For each eligible Go365 activity completed, you can earn rewards and then redeem the rewards for gift cards in the Go365 in-app mall. Rewards earned through Go365 have no cash value and must be earned and redeemed prior to the reward expiration date.

HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood



Humana Healthy Horizons has a dedicated care team to support our pregnant and postpartum members and their babies.

The HumanaBeginnings® care management program offers members guidance and support by helping answer questions and connecting members to the right resources and healthcare providers.

HumanaBeginnings support is available to members throughout each stage of pregnancy, including delivery and after birth. This important source of care is free to our members as part of your Medicaid health plan benefits.

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth, keep this mind:

- All moms and babies need support and care before, during and after birth.
- Even if you feel good, it is important to make and keep your prenatal, postpartum and well-child visits.
- If you are pregnant or gave birth within the last year, it is important to talk to your doctor about anything that doesn't feel right.



To learn more about all the support that is available, **visit the HumanaBeginnings webpage.**

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **800-444-9137 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 p.m., Eastern Time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important!

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
If you need help filing a grievance, call **800-444-9137** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (TTY: 711)

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

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

Language assistance services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (TTY: 711)

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.

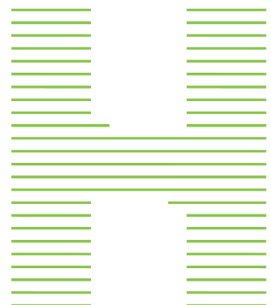
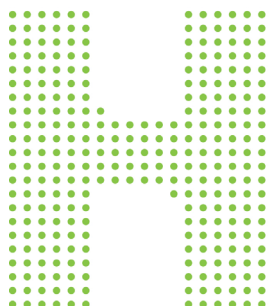
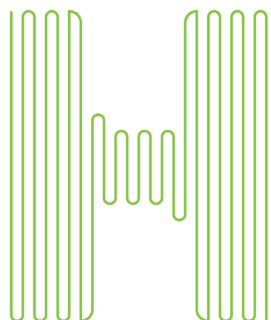
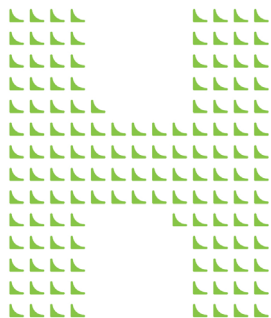
नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

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.



On the Horizon

Marzo de 2025



En esta edición:

- **Dónde obtener cuidado: Usted tiene opciones**
- **La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino**
- **Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible**
- **HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad**

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Dónde obtener cuidado: Usted tiene 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 donde lo recibe puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario es quien mejor le 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.

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita sin que tenga que salir de su hogar o lugar de 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 un médico o desea cambiar el suyo, utilice nuestro servicio en línea **Find Care service (Encuentre atención)**.

Cuando su médico no está disponible, las clínicas de farmacia y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y atiende los fines de semana. No necesita tener una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de dificultades, como un virus estomacal o la sospecha de tener 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 atención inmediata.

Acuda a la ER si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- 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 al 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 estado.
- 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 Dónde obtener atención**.

La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer el chequeo anual con su médico. Sin embargo, mantener el mejor estado de salud requiere un poco de autocuidado y de tiempo. Se debe realizar la consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual, una vez al año, incluso si se siente saludable.

Un chequeo puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se vuelvan más graves y difíciles de tratar. También le permite hablar con su médico sobre las preocupaciones que pueda tener con respecto a su salud y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

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

Preguntarle sobre su historial de salud.

- Crear un plan de salud personalizado con usted.
- Analizar las metas o las preocupaciones acerca de su salud que pueda tener.
- Hablar sobre hábitos alimentarios y actividad física.
- Hablar sobre las pruebas de detección preventivas.
- Darle referidos para diagnóstico y tratamiento, de ser necesarios.
- Trabajar para detectar cualquier problema de salud que tenga o que corra riesgo de tener.

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

Si necesita un médico o desea cambiar el suyo, utilice nuestro servicio en línea **“Find Care”**

Encuentre atención.

Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible



Decirle lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas por tomar medidas saludables.

Gane recompensas por cosas como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Realizarse una prueba de detección recomendada, como una mamografía o una prueba de detección de diabetes.
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar.

Nuestra página web de Go365 for Humana Healthy Horizons tiene información sobre lo siguiente:

- Las medidas saludables que puede adoptar.
- Los requisitos para ganar recompensas.
- El proceso para obtener sus recompensas.

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons desde Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.

Visite Apple App Store **aquí**.



O bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



Visite Google Play **aquí**.



O bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



* Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales son propiedad de sus respectivos dueños, y su utilización no constituye nuestro aval.

Los afiliados de 18 años de edad en adelante pueden inscribirse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su número de identificación de Medicaid.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, después de descargar la aplicación, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons.

Los afiliados menores de 18 años deben tener un padre, madre o tutor inscrito en su nombre a fin de que puedan participar en el programa. La persona que realice la inscripción en nombre de un menor debe tener el número de identificación [de Medicaid] del menor.

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede ganar recompensas que se pueden canjear por tarjetas de regalo en Go365 Mall (la tienda dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben recibirse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad



El programa de coordinación del cuidado de la salud de HumanaBeginnings® ofrece a las afiliadas orientación y apoyo al responder sus preguntas y conectarlas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

Las afiliadas tienen a su disposición el apoyo de HumanaBeginnings en cada etapa del embarazo, incluidos el parto y el posparto. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid.

Si piensa quedar embarazada, está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.
- Incluso si se siente bien, es importante que acuda a sus consultas prenatales, posparto y de bienestar infantil.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que no le parezca normal.



Para obtener más información acerca de todo el apoyo que tiene a su disposición, visite **la página web de HumanaBeginnings**.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-444-9137 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **800-444-9137** o si utiliza un TTY, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.
800-444-9137 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno. **800-444-9137 (TTY: 711)**

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.

Deitsch (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.