

Magellan of Nebraska

Boletín informativo para los miembros

Cambios en Medicaid de Nebraska

Hay cambios importantes llevándose a cabo en Medicaid. El nuevo programa Medicaid se llama Heritage Health. Queremos ayudarle a comprender estos cambios.

Durante varios años, Magellan ha trabajado con Medicaid. Magellan administra los servicios de salud mental y de consumo de sustancias. Esto es aparte de su plan de salud física (como Arbor Health, Aetna Better Health of Nebraska o United Healthcare Community Plan). Magellan cubre a muchas personas, incluso si no necesitan estos servicios.

El 1 de enero de 2017 los servicios de salud mental y de consumo de sustancias se incluirán en su plan de salud física. Aún seguirá teniendo los mismos servicios disponibles, pero Magellan no participará.

Usted debería haber recibido una carta de Heritage Health acerca de los cambios. Si no tiene la carta o si necesita ayuda, aquí hay dos opciones.

Puede llamar gratis a Medicaid.
El número es el 1-800-255-2605

También puede hacerlo en línea. El sitio web es
www.neheritagehealth.com



Salud mental y bienestar

La buena salud mental ayuda a las personas a estar mejor. Ayuda a las personas a lidiar con el estrés. Ayuda a las personas a desempeñarse mejor en todos los aspectos de la vida.

Hay maneras de mantener una buena salud mental. Dentro de estas se encuentran:

- Conectarse con los demás
- Mantenerse positivo
- Ser físicamente activo
- Ayudar a los demás
- Dormir bien
- Aprender habilidades de afrontamiento
- Obtener ayuda profesional si es necesario

Los problemas de salud mental son comunes. Pero hay ayuda disponible. Las personas con problemas de salud mental pueden mejorar. Pasa con el tiempo. El primer paso es obtener ayuda.

Otros recursos

Su nuevo plan de salud puede ayudarle a obtener tratamiento de salud mental. También hay muchos otros en Nebraska que pueden ayudarle. O ayudarle a encontrar servicios locales. Dentro de estas se encuentran:

NAMI Nebraska

415 S. 25th Avenue
Omaha, NE 68131
1-877-463-6264

Este es un grupo de familiares y consumidores. Ayudan a las personas a comprender la enfermedad mental.

Línea de ayuda de Nebraska Family

1-888-866-8660

Hay disponibles consejeros capacitados en cualquier momento para ayudar en una crisis.

Nebraska 2-1-1

Marque el 2-1-1 o bien el
402-444-6666

Esta llamada telefónica le ayuda a encontrar servicios que satisfagan sus necesidades.

Project Everlast

7101 Mercy Road
Omaha, NE
402-384-4670

[www.projecteverlast.org/
get_help.html](http://www.projecteverlast.org/get_help.html)

Iniciativa en todo el estado liderada por jóvenes que apoya a jóvenes adultos al salir del cuidado de acogida.

Mental Health Association of Nebraska

P.O. Box 23001
Lincoln, NE 68504
1-800-422-6691

Los consumidores, familias y profesionales abordan todos los aspectos de la salud mental.

Answers 4 Families

www.answers4families.org

Esto es para familias que buscan muchos tipos de asistencia.

PTI Nebraska

2564 Leavenworth Street
Suite 202
Omaha, NE 68105

402-346-0525
info@pti-nebraska.org

Esto ayuda a los padres a mejorar la educación y la atención médica para sus hijos.

The Orchard

300 S. 13th Street
Lincoln, NE 68508
402-477-0152

[www.facebook.com/pages/
The-Wellbeing-Initiative/
1598859237043190](http://www.facebook.com/pages/The-Wellbeing-Initiative/1598859237043190)

La organización es una organización dirigida por pares. Personas con experiencia con la salud mental que brindan apoyo a otras personas con retos similares.

Ayuda de emergencia

Obtenga ayuda de inmediato en caso de emergencia.

- Llame al 911.
- Comuníquese con la National Suicide Prevention Lifeline llamando al 1-800-273-TALK (8255). O bien, visite www.suicidepreventionlifeline.org. Hay trabajadores sociales disponibles en todo momento. Su llamada llega al centro de atención por crisis más cercano. Estos centros proporcionan consejería y referencias. Su llamada es privada.

Su salud siempre ha sido muy importante para nosotros. Esperamos que utilice los nuevos programas para satisfacer todas sus necesidades de atención médica. Hemos disfrutado trabajar con tantos residentes de Nebraska y ayudarles a estar bien.