



WHOLE you

2022 Fall Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com



 western sky
community care.

WHOLE you

Welcome!

Welcome to another edition of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

I am Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, and I hope this issue finds you well. This edition has plenty of great information. For one, you can look forward to getting better sleep. There are also plenty of tips on how to get active and stay healthy. Just make sure to stay hydrated! Plus, there is a pasta salad recipe that is easy and tasty.

Don't forget about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Centennial Care coverage. You will need to act to renew your coverage, and timing is different for everyone. Please visit <https://www.new-mexico-healthplans.com> to see if you still qualify for Medicaid. And make sure your contact info is up to date. If the state does not have your contact info, you may miss important communications. If you no longer qualify, don't worry — our www.ambetterhealth.com plans could be an option.

I truly hope you enjoy this issue, and that it helps you take better care of the whole you.

¡Le Damos la Bienvenida!

Bienvenida a otro número de **Whole You**, el boletín de Western Sky Community Care.

Soy Jean Wilms, Presidenta y CEO de Western Sky Community Care, y espero que este número le encuentre bien. Esta edición contiene muchísima información. Por ejemplo, puede irse imaginándose disfrutar de dormir mejor. Aparte, encontrará bastantes consejos sobre cómo estar activo o activa y mantenerse saludable. ¡Simplemente, asegúrese de mantener un buen nivel de hidratación! También incluimos una receta de ensalada de pasta sabrosa y fácil de preparar.

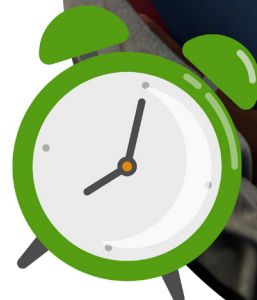
Y no se olvide de su re-determinación de Medicaid. Este es el proceso obligatorio de volver a determinar su elegibilidad para mantener su cobertura de Centennial Care. Necesitará actuar para renovar su cobertura y las fechas límites son distintas para todos. Por favor visite <https://www.new-mexico-healthplans.com> para ver si continúa calificando para Medicaid. Y asegúrese de que su información de contacto esté actualizada, pues si el estado no tiene su información de contacto, podría perderse de comunicaciones importantes. Si ya no califica, no se preocupe, pues nuestros planes de www.ambetterhealth.com podrían ser una opción.

Verdaderamente, espero que disfrute este número y que le ayude a cuidar mejor de todo su ser.

A Good Night's Rest

Jumping into your bed after a long day is a great feeling. Sleep is one of our body's most important functions. Yet people around the world still struggle to get enough hours of sleep. Not getting sleep can increase your risks for things like obesity, heart disease, and bad mental health. But it does not have to be this way. By using good habits, it is possible to get better sleep. Following these tips will get you back on track to getting those hours you need.

- **Create a routine:** If you create calming habits, your body will recognize the pattern and know that it is time to sleep. That way your mind can move into a state of rest. Try going to bed and waking up at the same time, having the same drink each night, taking a nightly bath, or reading a book before bed.
- **Quiet down:** Make your bedroom as relaxing, comfortable, and dark as you can. Turn off electronic devices like televisions and phones. And look into using white noise. There are plenty of free white noise apps you can use on your phone. Anything that will keep your room relaxing.
- **Watch what you eat and drink:** Before bed make sure to not consume large meals, caffeine, tobacco, or alcohol. Try not to go to sleep hungry or stuffed, as the discomfort from either might keep you up in the night. And products like caffeine and alcohol can affect the quality of your sleep.
- **Exercise during the day:** Get some exercise. Being active during the day can help you fall asleep more easily at night. But do not work out close to bedtime as it can keep you up.



Una Buena Noche de Descanso

Meterse en la cama después de un largo día se siente maravilloso. Dormir es una de las funciones más importantes del cuerpo. Sin embargo, en todo el mundo, las personas continúan luchando por dormir las horas meramente suficientes. No dormir lo suficiente puede aumentar el peligro de padecer dolencias como enfermedad cardíaca, obesidad y mala salud mental. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Al poner en práctica buenos hábitos, es posible dormir mejor. Seguir estos consejos le hará regresar al carril para que duerma las horas que necesita.

- **Cree una rutina:** Si crea hábitos tranquilizantes, su cuerpo reconocerá ese patrón y sabrá que ha llegado la hora de dormir. Al lograr esto, su mente podrá pasar al estado de descanso. Intente irse a dormir y despertar a la misma hora a diario, tomarse la misma bebida todas las noches, darse un baño todas las noches o leer un libro antes de irse a la cama.
- **Tranquilice sus alrededores:** Haga que su habitación sea lo más tan relajante, cómoda y oscura posible. Apague los dispositivos electrónicos, como televisores y teléfonos. E investigue usar el ruido blanco. Hay muchas aplicaciones gratis que generan ruido blanco que puede usar en su teléfono. Use cualquier cosa que haga de su cuarto un lugar relajante.
- **Preste atención a lo que come y bebe:** Antes de irse a la cama, asegúrese de no consumir mucha comida, cafeína, tabaco o alcohol. Intente no irse a dormir con hambre o con el estómago demasiado lleno, pues la incomodidad que causa cualquiera de estas dos condiciones podría mantenerle en vigilia hasta ya tarde en la noche. Y los productos como la cafeína y el alcohol pueden afectar la calidad de su sueño.
- **Haga ejercicio durante el día:** Haga algo de ejercicio. Estar activo o activa durante el día puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente en la noche. Sin embargo, no haga ejercicio cerca de la hora de irse a dormir, pues esto podría hacer que no pueda dormir.



Water plays a major role in the human body. Having enough of it is key for your health. Everyone knows to drink water, but it can be hard for people to stay hydrated. That is why we have these tips to help you get enough water every day.



- **Mix it up:** If you do not like the taste of water or want some variety, there are ways for you to spice it up. You can use a flavor enhancer, add some fresh fruit, or mix in a bit of fruit juice. There are also flavored water options available from the store. And think about getting some carbonated water if you want something like soda.
- **Use a reusable bottle:** Bring a reusable bottle wherever you go. Keeping that bottle around is more than just convenient. Your bottle will work as a reminder to drink. If you see the bottle in your room or in your bag, you will be constantly reminded to hydrate.
- **Don't wait:** If you feel thirsty, you are already dehydrated. Try to make a drinking routine within your everyday tasks. You can have a glass after every meal, before going to bed, or every time you go to the bathroom. What's important is that you steadily drink water throughout the day

El agua juega un papel importante en el organismo humano. Disponer de suficiente agua es clave para la salud. Y, aunque todos sabemos que debemos tomar agua, puede ser difícil mantener el cuerpo hidratado. Por eso le brindamos estos consejos, para ayudarle a consumir el agua suficiente a diario.



- **Mézclela:** Si no le gusta el sabor del agua o se le antoja un poco de variedad, hay formas en que puede hacer que sea sabrosa. Puede usar un realzador de sabor, añadir fruta fresca o mezclarla con un poco de jugo de fruta. También hay opciones de agua de sabores que pueden comprarse en las tiendas. Y si se le antoja algo similar a un refresco, considere comprar agua con gas.
- **Use una botella reusable:** Lleve consigo una botella reusable a todas partes. Tener esa botella consigo es más que algo simplemente conveniente. Su botella le recordará que debe beber. Si ve la botella en su habitación o su bolsa, será un recordatorio constante de que se hidrate.
- **No espere:** Si tiene sed significa que su cuerpo ya está deshidratado. Intente integrar la rutina de beber en sus tareas cotidianas. Puede beber un vaso después de cada comida, antes de acostarse o cada vez que vaya al baño. Lo importante es que beba regularmente durante todo el día.

Picture this: it's a beautiful day and the weather is nice. If you are looking for something to do, doing some warm-weather activities may be a fun way to spend your time. It can also be good for your health. Here are a few ways to get outside and have a great time.

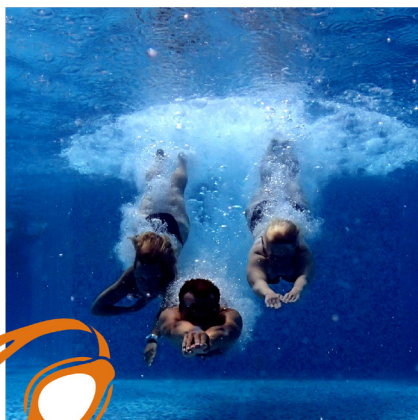
● **Basketball:** Wherever you go, basketball hoops can be found almost anywhere. You can bring people and play a pickup game together. Or you can go to the courts solo to shoot hoops and practice your aim.

● **Chalk Drawing:** Feeling artistic? Use your creativity with sidewalk chalk. If you want a less physical activity, this is the perfect way to go. Have some fun with the kids or have a drawing contest with friends.

● **Baseball:** Once you get a game of baseball going, it is an exciting way to spend an afternoon. If you're not feeling up to a game, that's fine, too. You can just play catch with a ball and some gloves.

● **Swimming Pools:** Take a break from the heat and go to your local community pool! Work on cannonballs with friends and relax with a lemonade in your hand. A day swimming at the pool is sure to bring hours of fun.

● **Volleyball:** When you do not want to dive into cold water, volleyball is a great way to spend your time. And you do not have to be at a beach to play. Plenty of outdoor spaces have sand volleyball areas where people can play.



La Diversión Bajo el Sol

Imagínese que es un bello día y el clima está lindo. Si está buscando algo que hacer, hay actividades de clima cálido que son formas divertidas de pasar el tiempo. Y el aire libre también puede beneficiarle su salud. Las siguientes son unas cuantas formas de pasar tiempo al aire libre y divertirse mucho.

● **Básquetbol:** Las canastas de básquetbol están casi por doquier y pueden encontrarse adondequiera que vaya. Puede reunirse con otras personas y jugar un juego callejero. O puede ir a las canchas a solas para tirar unas canastas y practicar su tiro.

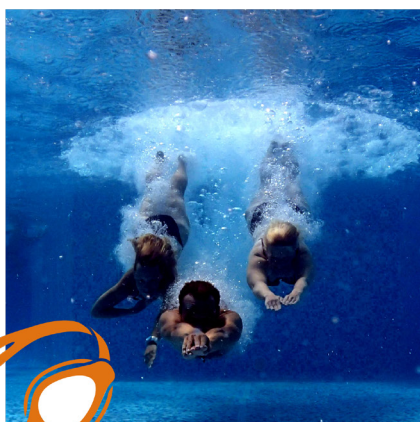


● **Pintar con gises:** ¿Siente un impulso artístico? Disfrute de su creatividad usando gises para pintar en la acera. Si busca una actividad que no sea tan física, ésta es perfecta. Diviértase con los chicos u organice una competencia de dibujo con sus amistades.

● **Béisbol:** Una vez que se comienza un juego de béisbol, se convierte en algo emocionante que hacer para pasarse una tarde. Si no se siente como para jugar, está bien también. Puede simplemente jugar a cachar con una pelota y guantes.



● **Piscinas:** ¡Descanse del calor y vaya a la piscina de su comunidad local! Dese chapuzones con amistades y relájense disfrutando de una limonada. Pasarse un día nadando en la piscina es una forma segura de disfrutar horas de diversión.



● **Vóleibol:** Cuando no quiere zambullirse en agua fría, el vóleibol es una forma maravillosa de pasar el rato. Y para jugar no tiene que estar en una playa, pues hay bastantes espacios al aire libre que tienen áreas para jugar vóleibol sobre arena.

Pasta Salad: A Quick Meal

Ensalada de Pasta: Una Comida Rápida

Grabbing some food and drinks with loved ones is a great way to spend an evening. But you do not want to spend all day preparing the food. What you need is something simple and tasty. We have just the answer for you: a pasta salad recipe. And remember, what we list is just one way to do it. You can change the pasta, or use other vegetables. Modify this however you want, it's your meal after all!

Ingredients:

- 1 (16 ounce) package of rotini pasta
- 1 (16 ounce) bottle of Italian dressing
- 2 cucumbers, chopped
- 6 tomatoes, chopped
- 1 bunch of green onions, chopped
- 4 ounces of grated Parmesan cheese
- 1 tablespoon of Italian seasoning

Instructions:

1. First, bring a pot of water to boil. Add salt as desired.
2. Next, place pasta in the pot to be cooked according to package instructions, then drain water.
3. Toss the pasta into a large bowl with the Italian dressing, cucumbers, tomatoes, and green onions.
4. In a separate bowl, mix the Parmesan cheese and Italian seasoning. Then mix into the large bowl with the salad.
5. Finally, cover and refrigerate until ready for serving.

Disfrutar de rica comida y bebidas con nuestros seres queridos es una forma maravillosa de pasar una tarde.

Sin embargo, nadie quiere pasarse todo el día preparando la comida y, por lo tanto, necesita poder echar mano de algo sencillo y sabroso. Tenemos justamente lo que necesita: una receta de ensalada de pasta. Por favor, recuerde que lo que indicamos en la lista es sólo una forma de hacerla. Puede cambiar la pasta o usar otras verduras. Modifique esta receta de cualquier forma que quiera. Después de todo, ¡es su comida!

Ingredientes:

- 1 (16 onzas) paquete de pasta rotini
- 1 (16 onzas) botella de aderezo italiano
- 2 pepinos, picados
- 6 tomates, picados
- 1 manojo de cebollines, picados
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano

Instrucciones:

1. Primero, ponga a hervir agua en una olla. Añada sal al gusto.
2. Después, coloque la pasta en la olla para que se cocine según las instrucciones del empaque. Luego escúrrale el agua.
3. Coloque la pasta en un tazón grande y revuélvala con el aderezo italiano, los pepinos, tomates y cebollines.
4. En otro tazón, mezcle el queso parmesano y el condimento italiano. Después mezcle esto en un tazón grande con la ensalada.
5. Finalmente, cúbrala y refrigérela hasta que sea la hora de servirla.



WHOLE you

Some of the Value Added Services for Our Members

Algunos de los servicios de valor agregado para nuestros miembros

HOLISTIC CARE GRANTS

Supports whole health that considers the whole person—body, mind, spirit and emotions. The requests can be made by Western Sky Community Care staff, providers, or caregivers. \$250 per household, per year.

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

Reimbursement to Members for ceremonial or spiritual healing that may assist in their improved behavioral health or physical health management. \$250 per member, per year

DOULA PROGRAM

The Doula program aims to ease the burden of access, address cultural barriers and improve maternal and infant health outcomes. The program offers education, purposeful engagement and 24/7 on-demand access to virtual doulas.

EYEGLOSS REPAIR & REPLACEMENT

Minor repairs to eyeglasses for members of all ages. Replacement lenses are covered for members of any age if broken or deteriorated or there is a change in prescription. 1 pair of eyeglasses (frames and lenses) every 12 months.

BECAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

Apoyan una salud global que considera a toda la persona en su conjunto—cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o los cuidadores pueden presentar las solicitudes. \$250 por hogar, al año.

BENEFICIO DE CURACIÓN TRADICIONAL NATIVA AMERICANA

Reembolso para los afiliados por curación ritual o espiritual que puede ayudar a mejorar su salud conductual o a manejar su salud física. \$250 por afiliado(a), al año.

PROGRAMA DE COMADRONA

El objetivo del programa de comadronas es reducir los problemas de acceso, abordar las barreras culturales y mejorar los resultados de la salud de la madre y el bebé. Ofrece educación, participación con un objetivo y acceso virtual las 24/7 a comadronas cuando lo necesite.

REPARACIÓN Y REEMPLAZO DE GAFAS (ANTEOJOS)

Reparaciones menores para las gafas (anteojos) de los afiliados de todas las edades. El reemplazo de las lentes (micas) está cubierto para los afiliados de cualquier edad si están rotas, deterioradas o si hay un cambio de receta. 1 par de gafas (anteojos) (marcos y lentes/micas) cada 12 meses.

Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

Diné Bizaad (Navajo): Diné k'ehjí saad bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áá haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í ál'íígo nitsaago ak'e'eshchíígo da dóó há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'íhída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íjí' hodíílnih.

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

中文 (Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

العربية (Arabic):

تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والاعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

한국어 (Korean): 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

日本語 (Japanese): 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットを無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

Français (French): Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

Italiano (Italian): Sono disponibili gratuitamente servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi

Statement of Non-Discrimination

Western Sky Community Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Western Sky Community Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Western Sky Community Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Western Sky Community Care at 1-844-543-8996, TDD/TTY: 711.

If you believe that Western Sky Community Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Western Sky Community Care is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

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

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de No Discriminación

Western Sky Community Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Western Sky Community Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Western Sky Community Care:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Western Sky Community Care a 1-844-543-8996 (TTY/TDD 711).

Si considera que Western Sky Community Care no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Western Sky Community Care está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.