

BUENA SALUD

! ¡No lo olvide! ¡Usted puede recibir las vacunas recomendadas sin costo!

Los miembros de Neighborhood pueden recibir muchas vacunas recomendadas, como la vacuna contra el RSV, COVID-19 y la gripe, sin costo alguno. Hable con su proveedor para saber cuáles vacunas son adecuadas para usted.

? ¿Sabía? ¡Neighborhood le recompensa por vivir de manera saludable!

Queremos que estés bien. Por eso ofrecemos recompensas para miembros:

- ✓ A los miembros de Medicaid y Planes Comerciales pueden recibir tarjetas de regalo de \$25 para Walmart* por hacerse un chequeo anual, crear un plan de acción para el asma y más.
- ✓ Los miembros de Neighborhood INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) y Dual CONNECT (HMO D-SNP) pueden recibir hasta \$65 al año añadidos a su beneficio de artículos de venta libre en su tarjeta Neighborhood &more por asistir a su visita anual de bienestar y a ciertos exámenes de diabetes.

*Se aplican restricciones. Solo para miembros de los planes Medicaid y Comercial.

? ¿Has Escuchado? ¡Tenemos un sorteo de tarjetas de regalo!

Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 de Stop & Shop antes del 15 de mayo. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario. Necesitará su número de identificación de miembro para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.*

*Solo para miembros de los planes Medicaid y Comercial.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island's INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) and Dual CONNECT (HMO D-SNP) are health plans that contract with Medicare and the Rhode Island Medicaid Program. Enrollment in Neighborhood Health Plan of Rhode Island's INTEGRITY for Duals or Dual CONNECT plan depends on contract renewal.

Tenemos servicios de intérprete gratuitos para ayudar a responder sus preguntas sobre su salud y plan de medicamentos. Llame al 1-800-963-1001 (TTY 711)

Dispomos de serviços de intérprete gratuitos para ajudar a responder às suas perguntas sobre o seu plano de saúde e de medicamentos. Ligue para 1-800-963-1001 (TTY 711)

Los planes INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) y Dual CONNECT (HMO D-SNP) de Neighborhood Health Plan of Rhode Island son planes de salud que tienen contrato con Medicare y con el Programa Medicaid de Rhode Island. La inscripción en los planes INTEGRITY for Duals o Dual CONNECT depende de la renovación del contrato.



910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Providence, RI
Permit No. 1174



ENTER OUR
**\$25 STOP & SHOP
GIFT CARD GIVEAWAY!**
¡PARTICIPE EN NUESTRO
**SORTEO DE TARJETAS DE
REGALO STOP & SHOP DE \$25!**

Spring 2026 | Primavera 2026

HEALTHY YOU BUENA SALUD

Your 5-minute guide to healthy living
Su guía de 5 minutos para una vida saludable



In this issue

- ✓ Learn how to manage stress
- ✓ ...and more!

En este ejemplar

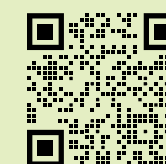
- ✓ Aprenda a controlar el estrés
- ✓ ... ¡y mucho más!

Important Links

Scan the QR code to enter the \$25 Stop & Shop gift card giveaway and get more information about the topics in this newsletter.

Enlaces Importantes

Escanee el código QR para participar en el sorteo de tarjetas de regalo de \$25 de Stop & Shop y obtener más información sobre los temas de este boletín.



HEALTHY YOU

! Don't Forget! You can get recommended vaccines at no cost!

Neighborhood members can get many recommended vaccines, like the RSV, COVID-19, and flu shot at no cost! Talk to your provider to see which vaccines are right for you.

? Did You Know? Neighborhood rewards you for healthy living!

We want you to be well. That's why we offer member rewards:

- ✓ Medicaid and Commercial members can get \$25 gift cards to Walmart* for getting a yearly check-up, creating an asthma action plan, and more.
- ✓ Neighborhood INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) and Dual CONNECT (HMO D-SNP) members can get up to \$65 per year added to your Neighborhood &more card over-the-counter (OTC) benefit for going to your annual wellness visit and certain diabetes screenings.

*Restrictions apply. For Medicaid and Commercial plan members only.

? Have You Heard? We have a gift card giveaway!

Enter for a chance to win a \$25 Stop & Shop gift card by May 15. Visit www.nhpri.org/newsletter-raffle and fill out the form. One winner will be randomly selected from all entries.* You will need your Member ID number to enter the giveaway.

*For Medicaid and Commercial plan members only.

Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members. The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2026 Printed in U.S.A.




For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services. You can find the phone number on the back of your member ID card.

Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2026 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: www.nhpri.org/your-health o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood. Puede encontrar el número de teléfono en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro.

Healthy You is moving online!

There are three easy ways to get your next member newsletter:

-  **Online:** Visit www.nhpri.org/members/member-newsletters/ to see the most recent issue of Healthy You.
-  **Member Portal:** Log in to your member portal to read your newsletter. Don't have an account? Sign up in less than 5 minutes at members.nhpri.org. All you need is your member ID card number and your email to register.
-  **Email:** Your newsletter will now be sent to your email. Make sure your email is up-to-date in your HealthSource RI account and you'll get quick access to Healthy You.

What is Utilization Management?

We always want to make sure you get the right care at the right time and for the right reason. To make sure the care you get is appropriate and covered, we use utilization management (UM).

Only doctors, nurses, and pharmacists perform UM by reviewing authorization requests from your providers. And Neighborhood never gives incentives to any person for denying any requests. Review of authorization requests is performed based upon national guidelines and the standards of care for any disease process. You can find more information about this review process in your Member Handbook or on our website at www.nhpri.org.

If you have questions about our UM process or a care decision that Neighborhood has made, please call Member Services.

- ✔ **Medicaid Members: 1-800-459-6019 (TTY 711)**
Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.
- ✔ **Commercial Members: 1-855-321-9244 (TTY 711)**
Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.
- ✔ **Neighborhood INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) and Dual CONNECT (HMO D-SNP): 1-844-812-6896 (TTY 711)**
8 a.m. to 8 p.m. seven days a week from October 1 through March 31. From April 1 through September 30, 8 a.m. to 8 p.m. Monday through Friday.

If you call after hours or on a holiday, please leave a message and we will return your call on the next business day.

If you speak a language other than English, Neighborhood offers language assistance to members to discuss UM questions.



4 Ideas to Help You Manage Stress 4 ideas para ayudarle a manejar el estrés

Everyone deals with stress sometimes. When you learn how to manage your stress, there are lots of health benefits, like improved mood, better sleep, and more energy. The good news is that there are many ways to help you manage your stress level so that you can feel your best.

Todos enfrentamos el estrés en algún momento. Cuando aprende a manejar su estrés, puede obtener muchos beneficios para su salud, como un mejor estado de ánimo, un sueño más reparador y más energía. La buena noticia es que existen muchas maneras de ayudarle a controlar su nivel de estrés para que pueda sentirse lo mejor posible.



Spend time with loved ones

It is important to stay connected to your loved ones. Those who have close relationships with others have a lower risk of health issues like depression or high blood pressure.



Sleep 7-9 hours

Getting a full night of sleep is important. It allows you to think clearly and make better choices. Try working out during the day and creating a routine before going to bed to help you get better sleep.



Pase tiempo con sus seres queridos

Es importante mantenerse conectado con sus seres queridos. Las personas que disfrutan de relaciones cercanas tienen un menor riesgo de problemas de salud como la depresión o la presión arterial alta.



Duerma de 7 a 9 horas

Dormir toda la noche es importante. Le ayuda a pensar con claridad y a tomar mejores decisiones. Intente hacer ejercicio durante el día y crear una rutina antes de acostarse para ayudarle a dormir mejor.



Take a walk

Spring is the perfect time to go outside and take a walk. Not only does exercise boost your mental health, but it also improves your physical health, too! If the weather does not allow you to walk outside, try going to a large store or mall for an indoor walk.



Speak to a behavioral health provider

Neighborhood has a large network of behavioral health providers to support your emotional health, mental health, and your recovery. You can see a provider in-person or online, depending on your needs.

To learn more, call Neighborhood Member Services at the number on the back of your member ID card.



Camine

La primavera es el momento perfecto para salir y dar un paseo. El ejercicio no solo mejora su salud mental, ¡también mejora su salud física! Si el clima no le permite caminar al aire libre, intente ir a una tienda grande o a un centro comercial para caminar bajo techo.






Hable con un proveedor de salud conductual

Neighborhood cuenta con una amplia red de proveedores de salud conductual para apoyar su salud emocional, su salud mental y su recuperación. Puede consultar a un proveedor en persona o en línea, según sus necesidades.

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

¡Buena Salud ahora está disponible en línea!

Hay tres maneras fáciles de acceder a su boletín:

-  **En línea:** Visite www.nhpri.org/members/member-newsletters/ para ver la edición más reciente de Buena Salud.
-  **Portal para Miembros:** Inicie sesión en su portal para miembros para leer el boletín. ¿Aún no tiene una cuenta? Regístrese en menos de 5 minutos en members.nhpri.org. Solo necesita su número de tarjeta de identificación de miembro y su correo electrónico para registrarse.
-  **Correo electrónico:** Su boletín se enviará ahora a su correo electrónico. Asegúrese de que su dirección de correo electrónico esté actualizada en su cuenta de HealthSource RI para acceder rápidamente a Buena Salud.

¿Qué es la gestión de utilización?

Siempre queremos asegurarnos de que usted reciba la atención adecuada en el momento adecuado y por la razón correcta. Para garantizar que la atención que recibe sea apropiada y esté cubierta, utilizamos la gestión de utilización.

Solo los médicos, enfermeras y farmacéuticos realizan la gestión de utilización revisando las solicitudes de autorización de sus proveedores. Y Neighborhood nunca ofrece incentivos a ninguna persona por negar ninguna solicitud. La revisión de las solicitudes de autorización se realiza según las pautas nacionales y los estándares de atención para cualquier proceso de enfermedad. Puede encontrar más información sobre este proceso de revisión en su Manual del Miembro o en nuestro sitio web en www.nhpri.org.

Si tiene alguna pregunta sobre nuestro proceso de gestión de utilización o sobre una decisión de atención tomada por Neighborhood, comuníquese con Servicios para Miembros.

- ✔ **Miembros de Medicaid: 1-800-459-6019 (TTY 711)**
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
- ✔ **Miembros de Planes Comerciales: 1-855-321-9244 (TTY 711)**
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
- ✔ **Neighborhood INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) y Dual CONNECT (HMO D-SNP): 1-844-812-6896 (TTY 711)**
de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo. Del 1 de abril al 30 de septiembre, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes.

Si llama fuera del horario de atención o en un día feriado, por favor deje un mensaje y le devolveremos la llamada el siguiente día hábil.

Si habla un idioma distinto del inglés, Neighborhood ofrece asistencia en su idioma para tratar cualquier pregunta sobre gestión de utilización.