

WGAT Your Service

A QUARTERLY PUBLICATION FOR PARTICIPANTS OF THE WGAT HEALTH PLAN

NOVEMBER / DECEMBER 2018

Pharmacy Program Updates



Effective January 1, 2019, we have made the following updates to the high deductible health plan (HDHP) and delivery of specialty medications.

- If you are or will be enrolled in a HDHP, you will now be able to apply the cost of both brand and generic medications to your annual deductible, helping you to reach your deductible much quicker. Also, until your annual deduction is met, you will be paying the full cost of both generic and brand medications.
- If you are enrolled in the mail order program for specialty medications, you will now need to sign for your medications for each delivery. We have made this change to alleviate theft that has been occurring when delivering medications with no signature required.

Remember that using generic medications can provide equally effective results at a significantly lower cost, as is supported by the Food and Drug Administration. We encourage you to continue using generic medications whenever possible. Again, these updates are effective January 1, 2019. If you have any questions regarding this change or need further assistance with your pharmacy benefits, please call PinnacleRx Solutions at (877) 782-9658.

WGAT Questions and Answers Q&A

This past spring, we introduced this Q&A column to address some of the most frequently asked questions we receive through our customer service number at (800) 777-7898.

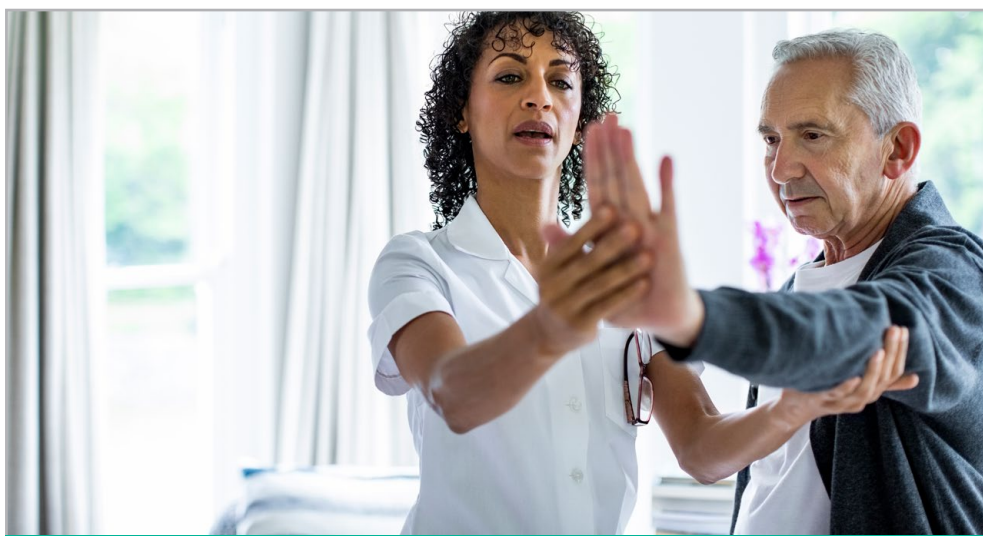
Is Occupational Therapy Covered?

At this time, Occupational Therapy is only covered based on medical necessity and requires utilization review. Since Occupational Therapy includes various types of services geared towards improving or maximizing a patient's abilities in activities of daily living (ADL), only licensed occupational and physical therapists may perform the necessary therapy.

Is Massage Therapy Covered?

For medical conditions, massage therapy may be considered as a covered expense but will be subject to medical necessity. For massage therapy to be covered, a licensed massage therapist or physical therapist in the office of an M.D., D.O., chiropractor or physical therapy center must provide the services. Please note that massage therapy must be in conjunction with ongoing treatment of a physical condition.

If you have any further questions regarding massage or occupational therapy, please call the WGAT customer service line at (800) 777-7898 for further assistance.



National Observances - Three Actions You Should Do This Season

November - American Diabetes Month



One in 11 Americans has diabetes, making it a chronic health condition that affects around 30 million people in the United States. Since November is American Diabetes Month, the American Diabetes Association (ADA) suggests being tested for diabetes if you have any of the below risk factors:

- Overweight
- You have a parent or sibling with type II diabetes

- Age 45 years or older
- Being African American, Hispanic/Latino American, American Indian, Pacific Islander or Asian American

While some symptoms of diabetes may be mild, it is important to take notice and make an appointment with your doctor if you have any concerns.

The ADA has plenty of resources available at Diabetes.org.

November - Great American Smokeout (15th)

The Great American Smokeout has been sponsored by the American Cancer Society (ACS) for the past 40 years and it is a great opportunity for smokers to take the first steps in achieving healthy and smoke-free lives. The ACS recognizes that quitting is hard for many people who smoke. Here are some available resources to help you quit:

- Participate in American Cancer Society Freshstart Program

- Attend Nicotine Anonymous meetings
- Join a Nicotine Cessation Program if offered by your employer
- Utilize telephone support lines, self-help books and materials and smoking counselors or coaches

The ACA is available 24 hours a day, seven days a week to provide support to help you or someone you know quit smoking. To find out more, visit cancer.org/smokeout or call 1-800-227-2345.



December - National Influenza Vaccination Week (2nd-8th)

Established in 2005 by the Center for Disease Control, National Influenza Vaccination Week (NIVW) focuses on the importance of getting your flu vaccination through the holiday season and beyond.

One of the main goals of NIVW is to give vaccinations to people who are at high risk. Here are some things to participate in NIVW:


- Find out if your employer offers flu shots at your workplace and make an appointment
- If you are a parent of young children or teens, schedule time for your children to have their free flu shots at their primary care provider
- If you have adult children away at college, remind them to get their flu shot at the on-campus health center or a local clinic such as those offered

at CVS Minute Clinic

- If you have home-bound older parents, offer to provide them assistance in getting to the doctor to receive their annual flu shot

You can visit CDC.gov/flu to receive more information about the 2018-2019 influenza season.





WGAT Your Service

WGAT *Your Service* is a quarterly publication distributed to all participating employers of the WGAT health plan. It is published by Western Growers Assurance Trust
15525 Sand Canyon Avenue, Irvine, CA 92618.

Please direct any inquiries or story ideas to the editors below.

Editor and Writer:
Cher Knebel (cknebel@wgat.com)

Contributing Writers:
Bre Luhrsen (bluhrsen@wgat.com) & Anthony Cano (acano@wgat.com)

Customer Service:
Our representatives are available to assist you
Mon. - Fri., 7am - 5:30pm (PST)
(800) 777-7898 | WGAT.com

WGAT A Su Servicio

UNA PUBLICACIÓN TRIMESTRAL PARA PARTICIPANTES DEL PLAN DE SALUD DE WGAT

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2018

Actualizaciones a Su Programa de Farmacia



A partir del 1 de enero del 2019, hemos realizado las siguientes actualizaciones al Plan de Salud de Deducible Alto (HDHP por sus siglas en inglés) y a la entrega de medicamentos especializados.

- Si está o estará inscrito en un HDHP, ahora podrá aplicar el costo de los medicamentos de marca y genéricos a su deducible anual, lo que lo ayudará a alcanzar su deducible mucho más rápido. Además, usted pagará el costo total de los medicamentos genéricos y de marca, hasta que se alcance su deducción anual.
- Si está inscrito en el programa de pedidos por correo para medicamentos especializados, ahora tendrá que firmar por sus medicamentos por cada entrega. Hemos hecho este cambio para ayudar a evitar el robo que ha estado ocurriendo al entregar medicamentos sin la firma requerida.

Recuerde que el uso de medicamentos genéricos puede proporcionar resultados igualmente efectivos a un costo significativamente menor, como lo respalda la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés). Le recomendamos que continúe usando medicamentos genéricos siempre que sea posible. Nuevamente, estas actualizaciones entrarán en vigor el 1 de enero del 2019. Si tiene alguna pregunta sobre este cambio o necesita más ayuda con sus beneficios de farmacia, llame a PinnacleRx Solutions al (877) 782-9658.

Preguntas y Respuestas de WGAT PyR

La primavera pasada, introdujimos esta columna de Preguntas y Respuestas para abordar algunas de las preguntas más frecuentes que recibimos a través de nuestro número de servicio al cliente (800) 777-7898.

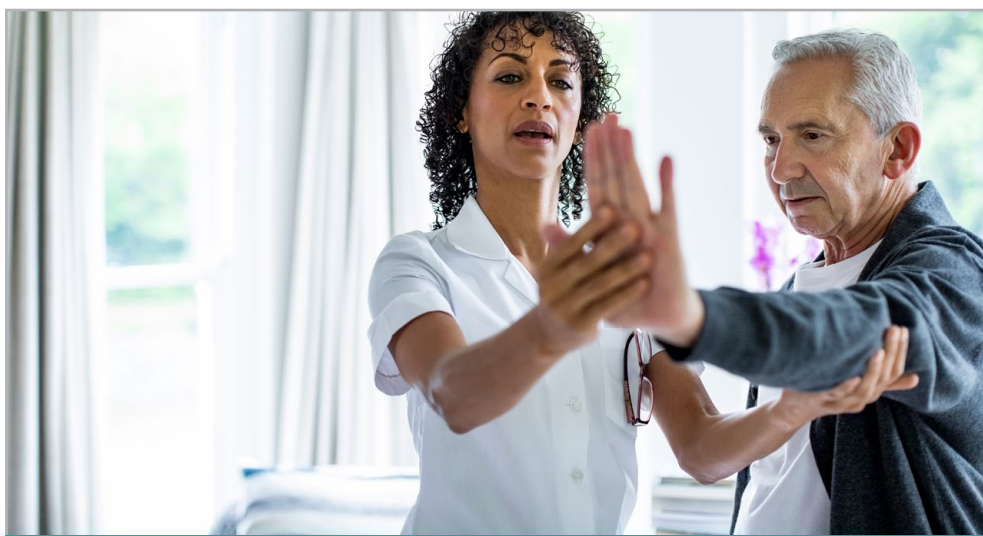
¿Está cubierta la Terapia Ocupacional?

En este momento, la Terapia Ocupacional solo está cubierta según la necesidad médica y requiere una revisión de utilización. Dado que la terapia ocupacional incluye varios tipos de servicios orientados a mejorar o maximizar las habilidades de un paciente en las actividades de la vida diaria (ADL, por sus siglas en inglés), solo los terapeutas ocupacionales y físicos con licencia pueden realizar la terapia necesaria.

¿Está cubierta la Terapia de Masaje/Maso terapia?

Para afecciones médicas, la terapia de masaje o maso terapia puede considerarse un gasto cubierto, pero estará sujeta a necesidad médica. Para que se cubra la terapia de masaje, un terapeuta de masaje o fisioterapeuta con licencia que sea parte de un consultorio de M.D., D.O., un quiropráctico o un centro de terapia física debe proporcionar los servicios. Tenga en cuenta que la terapia de masaje puede ser en conjunto con el tratamiento continuo de una condición física.

Si tiene más preguntas sobre el masaje o la terapia ocupacional, llame a la línea de servicio al cliente de WGAT al (800) 777-7898 para obtener más ayuda.



Noviembre - Mes de la Diabetes en Estados Unidos



Uno de cada 11 Estadounidenses tiene diabetes, lo que la convierte en una enfermedad crónica que afecta a alrededor de 30 millones de personas en los Estados Unidos. Dado que noviembre es el Mes de la Diabetes en Estados Unidos, la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) sugiere que se haga una prueba de diabetes si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Exceso de peso
- Edad 45 años o más

- Tiene un padre o hermano con diabetes tipo II
- Ser Afroamericano, Hispano / Latino Americano, Indio Americano, Isleño del Pacífico o Asiático Americano

Si bien algunos síntomas de la diabetes pueden ser leves, es importante tomar nota y hacer una cita con su médico si tiene alguna duda.

La ADA tiene muchos recursos disponibles en Diabetes.org.

Noviembre - Great American Smokeout (15th)

The Great American Smokeout ha sido patrocinado por la American Cancer Society (ACS, por sus siglas en inglés) durante los últimos 40 años y es una gran oportunidad para que los fumadores den los primeros pasos para lograr una vida saludable y libre de humo. La ACS reconoce que dejar de fumar es difícil para muchas personas que fuman. Aquí hay algunos recursos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar:

- Participar en el programa Freshstart de la American Cancer Society
- Asistir a las reuniones Anónimas de Nicotina

- Unirse a un Programa de Cesación de Nicotina si su empleador lo ofrece
- Utilizar líneas de asistencia telefónica, libros y materiales de autoayuda y asesores o entrenadores para dejar de fumar.

La ACS está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para brindar apoyo para ayudarlo a usted o a alguien que conozca a dejar de fumar. Para obtener más información, visite cancer.org/smokeout o llame al 1-800-227-2345.



Diciembre - Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza (2° al 8°)

Establecido en 2005 por el Centro para el Control de Enfermedades, la Semana Nacional de la Vacunación contra la Influenza (NIVW, por sus siglas en inglés) se centra en la importancia de vacunarse contra la influenza/gripe durante la temporada de vacaciones y más allá.

Uno de los objetivos principales de la NIVW es dar vacunas a las personas que están en alto riesgo. Aquí hay algunas cosas para participar en NIVW:

- Averigüe si su empleador ofrece vacunas contra la gripe en su lugar de trabajo y haga una cita.
- Si es padre de niños pequeños o adolescentes, programe un tiempo para que sus hijos se vacunen contra la gripe de forma gratuita con su proveedor de atención primaria.
- Si tiene hijos adultos en la universidad, recuérdelos que se vacunen contra la gripe en el centro de salud en el campus o en una clínica local como las que se ofrecen en CVS Minute Clinic.

- Si tiene padres mayores que no pueden salir de su casa, ofrézcales ayuda para llegar al médico y recibir su vacuna anual contra la gripe.

Puede visitar CDC.gov/flu para recibir más información sobre la temporada de influenza 2018-2019.





WGAT a Su Servicio

WGAT a Su Servicio es una publicación trimestral para todos los participantes del plan de salud de WGAT. Se publica por:
Western Growers Assurance Trust
15525 Sand Canyon Avenue, Irvine, CA 92618.

Por favor, dirija cualquier consulta o ideas.

Editor y Escritor:
Cher Knebel (cknebel@wgat.com)

Escritor Contribuyente:
Bre Luhrsen (bluhrsen@wgat.com) y
Anthony Cano (acano@wgat.com)

Atención al Cliente:
Nuestros representantes están disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, 7am - 5:30pm (PST)
(800) 777-7898 | WGAT.com