

La atención médica, como usted la quiere.

Beneficios de Providence Health Plan de 2025
Disponibles el 1 de enero de 2025

Promovemos la equidad en la salud para todos

Nuestra visión, Salud para un mundo mejor, se guía por la creencia de que la salud es un derecho humano. Todas las personas merecen la posibilidad de vivir sus vidas de la manera más saludable.

En Providence, reconocemos que existen en el mundo inequidades de larga duración e injusticias sistémicas. Esto ha provocado disparidades en la salud en las comunidades que han sido marginadas por su raza, etnia, género, orientación sexual, edad, capacidad, religión o condición socioeconómica.

Cada año, atendemos a más de 6 millones de personas de todas las condiciones sociales. Valoramos a cada uno de los miembros de nuestras comunidades diversas por sus identidades, recorridos y experiencias. Prometemos fortalecer a las comunidades diversas a las cuales atendemos, lo que incluye a quienes se identifican como LGBTQIA+. Nos comprometemos a recibir a todos y a tratarnos con mutuo respeto y dignidad.



Novedades para 2025

Para los planes de Providence Choice y estatales



Apoyo para la planificación familiar

Beneficio mejorado con **Progyny** para la asistencia para la planificación familiar, que le permite realizar su viaje de la fertilidad y de la construcción de la familia con el apoyo de un Defensor de la atención del paciente dedicado en cada paso.



Mighty Health

Reciba ayuda personalizada por internet de parte de un asesor para bajar de peso, moverse mejor y disminuir el dolor articular. El programa ofrece tareas de salud diarias, planes de comidas, lecciones y más para ayudarle a alcanzar sus metas de salud.



Apoyo virtual para la salud conductual

Joon Care ofrece apoyo personalizado por internet para adolescentes y adultos jóvenes de entre 13 y 26 años. También se especializa en brindar apoyo para las personas que tienen crisis o pensamientos suicidas. Hay disponibilidad de sesiones de terapia individuales con un proveedor con licencia.



Rx Savings Solutions

Rx Savings Solutions es una herramienta gratuita en internet que se conecta con su plan de salud. Le envía alertas de ahorros personalizados para sus medicamentos por correo postal, correo electrónico, teléfono o mensaje de texto.



Doulas para partos

Las doulas para partos capacitadas ofrecen guía, apoyo emocional y comodidad. Están a su disposición antes, durante y después del parto. Las doulas también pueden ayudar a las familias en otras situaciones. Por ejemplo, cómo afrontar la pérdida de un bebé, la adopción y ayuda con el idioma, entre otros temas.

¡NUEVO! Progyny 1+1 Smart Cycle

- Para los miembros de Providence Health Plan, la Junta de Beneficios de Empleados Públicos (Public Employees Benefits Board, PEBB) ha puesto a disposición un beneficio mejorado a través de Progyny para brindar asistencia para el viaje de la planificación familiar. Con el ciclo inteligente de Progyny 1+1, usted puede realizar su viaje de la fertilidad y la construcción de la familia con el apoyo de un Defensor de la atención del paciente (Patient Care Advocate, PCA) dedicado para resultados óptimos. Su PCA estará con usted en cada paso del camino y le brindará una guía y apoyo.



¡NUEVO! Mighty Health

- Reciba apoyo virtual personalizado para mejorar asuntos como bajar de peso, moverse mejor y disminuir el dolor articular. Un asesor le guiará con respecto a un programa. El programa puede incluir tareas de salud diarias, planes de comidas, lecciones y más para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.

<https://mightyhealth.com/providence-pebb>



¡NUEVO! Joon Care

- Joon Care ofrece apoyo personalizado por internet para adolescentes y adultos jóvenes de entre 13 y 26 años. También se especializa en brindar apoyo para las personas que tienen crisis o pensamientos suicidas. Hay disponibilidad de sesiones de terapia individuales con un proveedor con licencia.



¡NUEVO! RX Savings Solutions

- El programa de Rx Savings Solutions es un software digital que brinda opciones de ahorros de farmacia y transparencia de precios para los miembros. El programa está integrado al plan de cada miembro, de modo que la información y la interacción están personalizadas de acuerdo con los medicamentos y los beneficios del miembro.
- <http://myrxss.com/ProvidenceHealthPlan>
- [1-800-268-4476](tel:1-800-268-4476)



¡NUEVO! Doulas para partos

- Profesionales capacitadas que brindan apoyo durante y después del parto. Trabajar con una doula para partos ayudará a las miembros a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria posible. Este beneficio brindará para cada embarazo 8 visitas más el parto.
- <https://traditionalhealthworkerregistry.oregon.gov/Search>
- <https://ordoulas.org/directory>

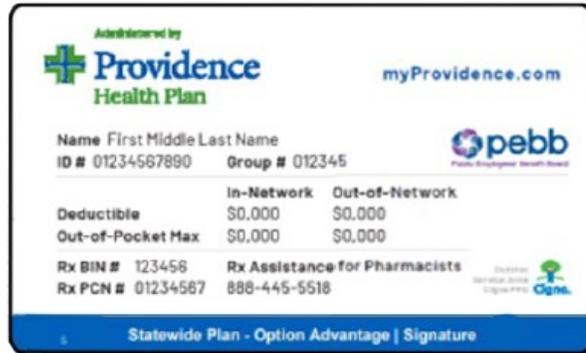


Opciones de planes de Providence

Para los miembros de la PEBB

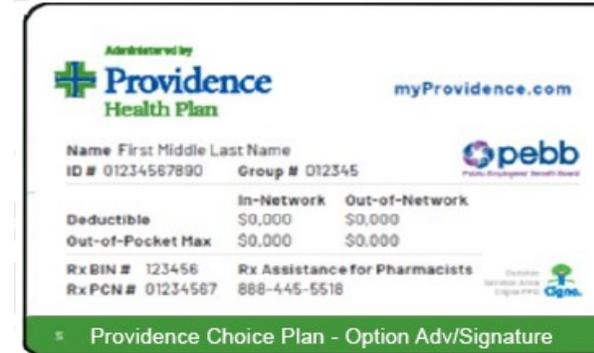
Sus opciones de planes de salud de Providence

OPCIÓN 1: Providence estatal de la PEBB



- Pague para una mayor flexibilidad
- OHSU y Adventist **dentro de la red**
- No se necesitan remisiones
- Atención autodirigida
- Terapia de masajes cubierta

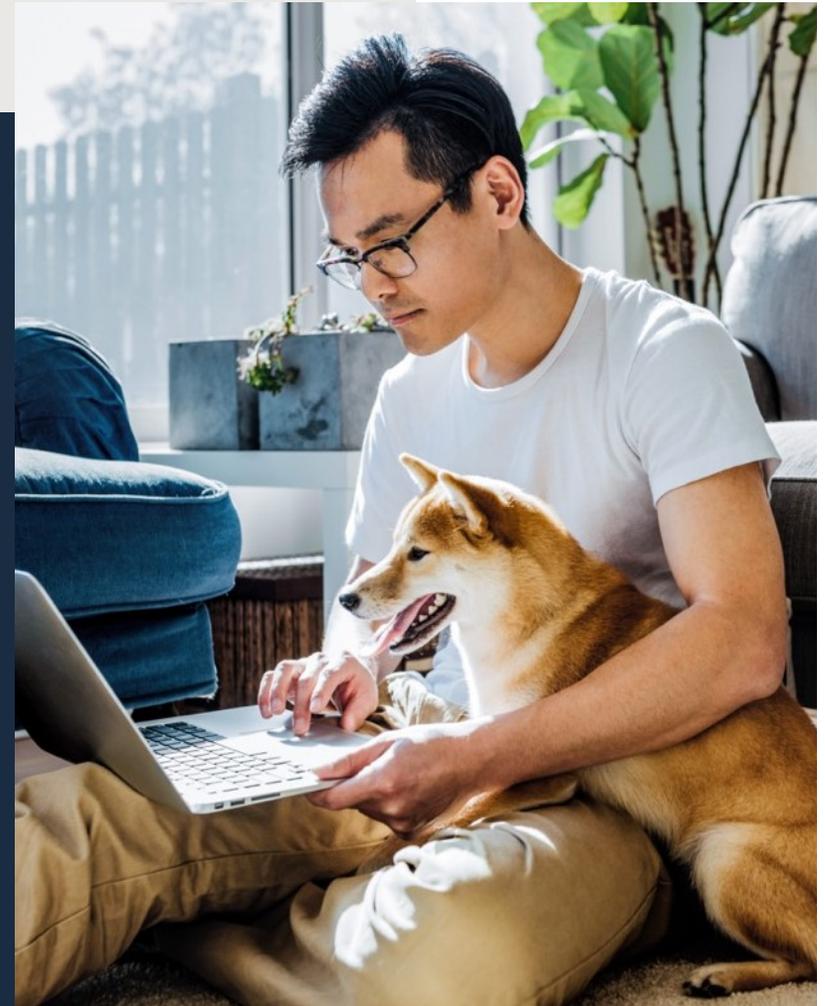
OPCIÓN 2: Providence Choice de la PEBB



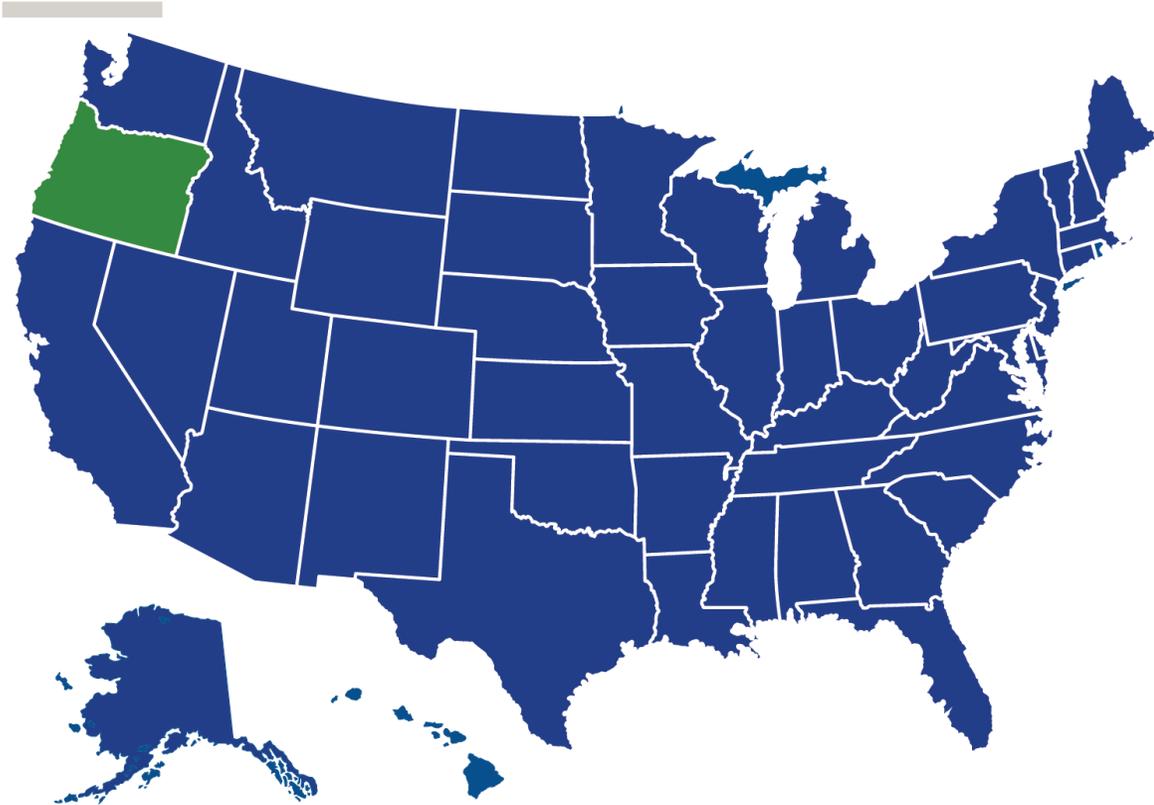
- Pague menos para tener predictibilidad
- Copagos bajos
- Equipo de atención médica en el hogar
- No se necesitan remisiones
- Terapia de masajes cubierta

Con cualquiera de los planes, obtiene lo siguiente:

- No se necesitan remisiones
- Servicios preventivos
- Visitas virtuales dentro de la red
- Asesoramiento nutricional
- 8 visitas con una doula más el parto, por cada parto
- Recursos de bienestar para ayudar con las enfermedades crónicas, el estrés, la dieta, el ejercicio, el sueño y más
- Manipulación quiropráctica, masajes y acupuntura



Red estatal de Providence



 Red de Cigna  Red exclusiva de Providence

- Providence estatal ofrece una red de proveedores de costa a costa, que incluye los sistemas de atención de salud de OHSU, Providence y Adventist
- Acceso abierto autodirigido a más de 1 millón de proveedores en todo el país a través de la Red Nacional de Cigna
- Cobertura para servicios necesarios desde el punto de vista médico en viajes internacionales

No se necesitan remisiones

Plan de la red estatal de Providence

Los miembros nuevos del plan estatal de Providence deberán elegir a un proveedor de atención primaria (PCP) dentro de los 90 días de la inscripción. Si no se elige un PCP, se asignará uno 90 días después de que comience la cobertura de su plan..

- Los miembros deben comenzar el proceso ingresando a myProvidence. Pueden acceder desde: myProvidence.com
 - Cuenta de myProvidence
 - Vaya a la herramienta de myPCP, elija **'PCP Selection'** (Selección de PCP) en **'My Providers'** (Mis proveedores).
 - Desde esta pantalla, usted puede hacer lo siguiente:
 - Elegir el tipo de proveedor.
 - Ingresar el nombre y la ubicación del proveedor.
 - Ver si el proveedor acepta nuevos pacientes actualmente.
 - Después tiene que oprimir "Search" (Buscar) para ver las opciones
 - Luego tiene que elegir el proveedor de su preferencia y oprimir "accept" (aceptar).
- Nota: Si usted ya tiene una relación establecida con un proveedor y parece que no acepta pacientes nuevos actualmente, llame al servicio al cliente para recibir ayuda para que le asignen a ese proveedor.
 - **Servicio al cliente**
 - ¡Estamos aquí para brindarle ayuda! (503) 574-7500 u 800 878-4445 (TTY: 711), de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes.

Providence Choice de la PEBB

Administered by Providence Health Plan | myProvidence.com

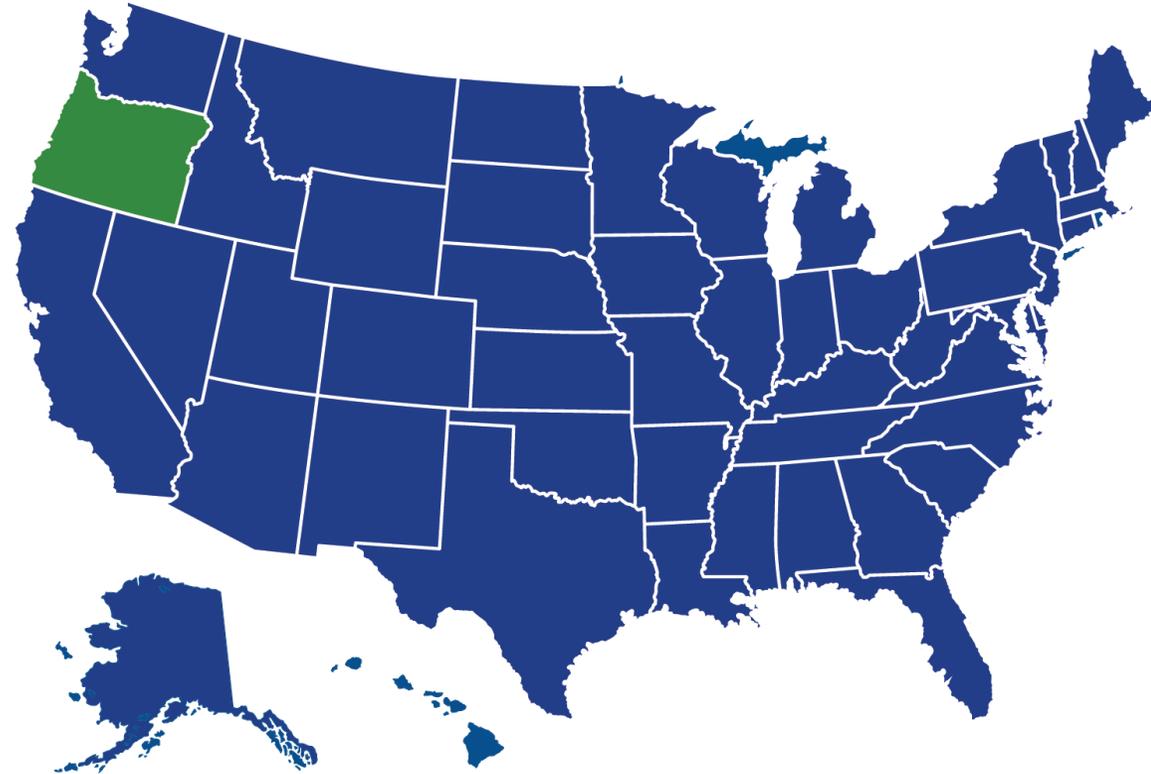
Name First Middle Last Name | ID # 01234567890 | Group # 012345 | pebb
Public Employees Benefit Board

	In-Network	Out-of-Network
Deductible	\$0,000	\$0,000
Out-of-Pocket Max	\$0,000	\$0,000

Rx BIN # 123456 | Rx Assistance for Pharmacists 888-445-5518 | Oregon Health Division | OHSU

Statewide Plan - Option Advantage | Signature

Red de Providence Choice



 Red de Cigna  Red exclusiva de Providence

- La red de Providence Choice ofrece aproximadamente 400 hogares médicos centrados en el paciente en todo Oregon y el Suroeste de Washington.
- Acceso a más de 1 millón de profesionales en todo el país. No se requieren remisiones para visitas a especialistas.
- Servicios de urgencia y emergencia cubiertos mientras viaja.

Plan de atención coordinada
No se necesitan remisiones

Plan de la red de Providence Choice

Como miembro de Providence Choice, usted deberá elegir un hogar médico. Antes de que usted reciba servicios de atención médica y programe una cita:

- Comunique su elección a Providence por alguno de estos medios:
 - Cuenta de myProvidence
 - Seleccione “Medical Home Selection” (selección de hogar médico) del menú desplegable de “My Providers” (mis proveedores) en la barra de navegación superior.
 - Revise sus opciones y luego haga clic en el botón “Set As A Medical Home Clinic” (Fijar como clínica de hogar médico).
 - Servicio al cliente
 - ¡Estamos aquí para brindarle ayuda! (503) 574-7500 u 800 878-4445 (TTY: 711), de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes.

Providence Choice de la PEBB

Administered by
Providence
Health Plan

myProvidence.com

pebb
Public Employees Health Board

Name First Middle Last Name
ID # 01234567890 Group # 012345

	In-Network	Out-of-Network
Deductible	\$0,000	\$0,000
Out-of-Pocket Max	\$0,000	\$0,000

Rx BIN # 123456 Rx Assistance for Pharmacists
Rx PCN # 01234567 888-445-5518

Providence Choice Plan - Option Adv/Signature

Resumen del plan médico y de medicamentos recetados

Para los miembros de la PEBB

Resumen de costos compartidos

¡Sin cambios en 2025!

Los resúmenes de los beneficios pueden encontrarse en internet en ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

PPO ESTATAL DE LA PEBB					
Deducible por año calendario		Costos compartidos (después del deducible, si aplica)		Año calendario Máximo de gastos de bolsillo	
Dentro de la red	Fuera de la red	Dentro de la red	Fuera de la red	Dentro de la red	Fuera de la red
\$250/persona \$750/familia	\$500/persona \$1,500/familia	15%	30%	\$1,900/persona \$5,700/familia	\$4,800/persona \$14,400/familia

Cualquier parte del deducible médico alcanzado en el 4.º trimestre del año se aplica al deducible del año siguiente

PROVIDENCE CHOICE					
Deducible por año calendario		Costos compartidos (después del deducible, si aplica)		Año calendario Máximo de gastos de bolsillo	
Hogar médico	Fuera del hogar médico	Hogar médico	Fuera del hogar médico	Hogar médico	Fuera del hogar médico
\$250/persona \$750/familia	\$500/persona \$1,500/familia	\$10 por cada visita	30%	\$1,500/persona \$4,500/familia	\$4,000/persona \$12,000/familia

Cobertura de medicamentos recetados

Los beneficios de medicamentos recetados no se aplican al deducible médico o al máximo de gastos de bolsillo

El Formulario de valor de la PEBB incluye una lista de los medicamentos que están totalmente cubiertos

Categoría de cobertura de medicamentos	Copago			Deducible por año calendario	Máximo de gastos de bolsillo por año calendario
	Todas las farmacias participantes y preferidas minoristas (suministro para hasta 30 días)	Todas las farmacias de pedido por correo y preferidas minoristas (suministro para hasta 90 días de recetas de mantenimiento)	Todas las farmacias de especialidad participantes (suministro para hasta 30 días de medicamentos de especialidad)		
Medicamento de valor	Totalmente cubierto	Totalmente cubierto	No corresponde	No corresponde	\$1,000 por persona \$3,000 por familia (3 o más)
Medicamento genérico	\$10	\$25	\$100	\$50 por persona \$150 por familia (3 o más)	
Medicamento de marca	\$30	\$75	\$100		

Las listas de medicamentos recetados (formularios) de la PEBB están disponibles en internet en ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

Opciones de atención de salud conductual

Para los miembros de la PEBB

Salud conductual de Providence

Estamos aquí para usted cuando nos necesite.

- Servicios mejorados de salud conductual y de consumo de sustancias para simplificar la manera en la que obtiene un cuidado propio integral
- Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a un equipo de apoyo de salud conductual y consumo de sustancias con capacitación en situaciones de crisis

Hay ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:
Llame al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**

Busque proveedores de salud conductual dentro de la red:
Visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider



Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)

Visitas virtuales de salud conductual **sin costo para los miembros de la PEBB**

- Programe el acceso al asesoramiento virtual para el mismo día o para el día siguiente
- Acceda a citas con un terapeuta con licencia de 7 a.m. a 8 p.m. (hora del Pacífico)
- Disponible para todos los miembros de la PEBB de Oregon, Washington, Idaho, Montana, California y Texas
- **Llame al 877-744-9355**

Conozca más acerca del asistente de salud conductual ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth



Behavioral Health Concierge

Support is only a call or click away.

Providence Health Plan members and dependents in Oregon, Washington, Idaho, Montana, California, and Texas can access virtual appointments at no cost, with Providence licensed behavioral health professionals.

The Behavioral Health Concierge offers:

- Help for you and your family with life stressors, mental health, and addiction issues
- Counseling, care guidance, and self-help tools
- Appointments that are virtual and confidential
- Translation services available upon request
- HSA plans are subject to deductible first and then covered in full (for more information, call customer service*)

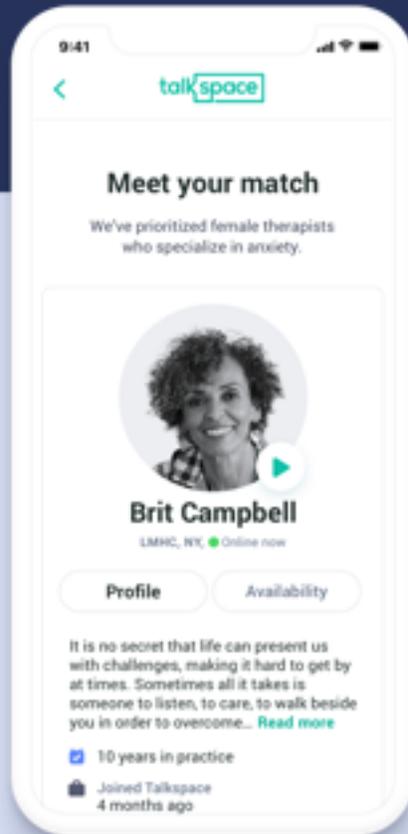
Call 877-744-WELL (877-744-9355) from 7 am to 8 pm (Pacific Time), seven days a week, to schedule an appointment or submit an appointment request online at Providence.org/BHC.

*Customer service is available 8 am to 5 pm (Pacific Time), Monday through Friday. Call 503-574-7500 or 800-878-4445 (TTY: 711).

Resources for Improved Well-Being | Self-Management and Mindfulness Tools | **Telehealth/Virtual** | Broad Clinical Network | Crisis Care

Behavioral Health Concierge is a telehealth/virtual service that makes up our larger suite of behavioral health offerings. To explore all of the options available to you and see what best fits your need, visit ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth

Talkspace es el proveedor líder de atención de salud conductual virtual para necesidades de leves a moderadas



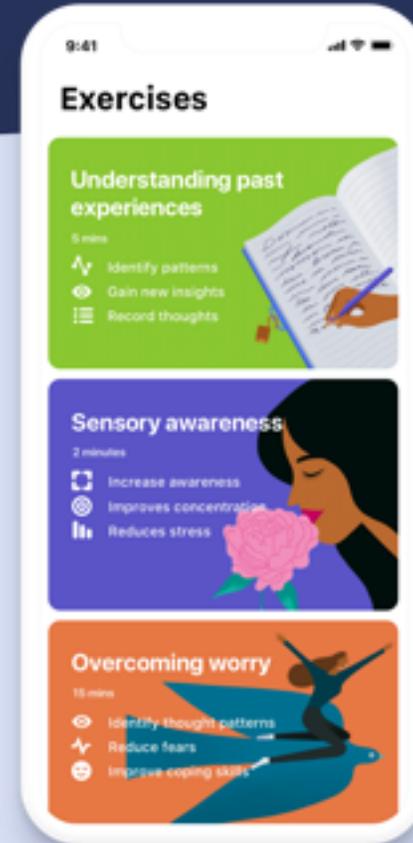
Terapia

Apoyo dedicado de salud conductual y bienestar emocional de parte de un profesional clínico con licencia



Psiquiatría

Evaluación, recetas y administración de medicamentos por parte de un profesional con licencia que receta



Herramientas de autoayuda

Los ejercicios, como la meditación y la escritura de diarios, están disponibles para usar en todo momento

Recursos y herramientas en internet

Para los miembros de la PEBB

El portal seguro para miembros de myProvidence

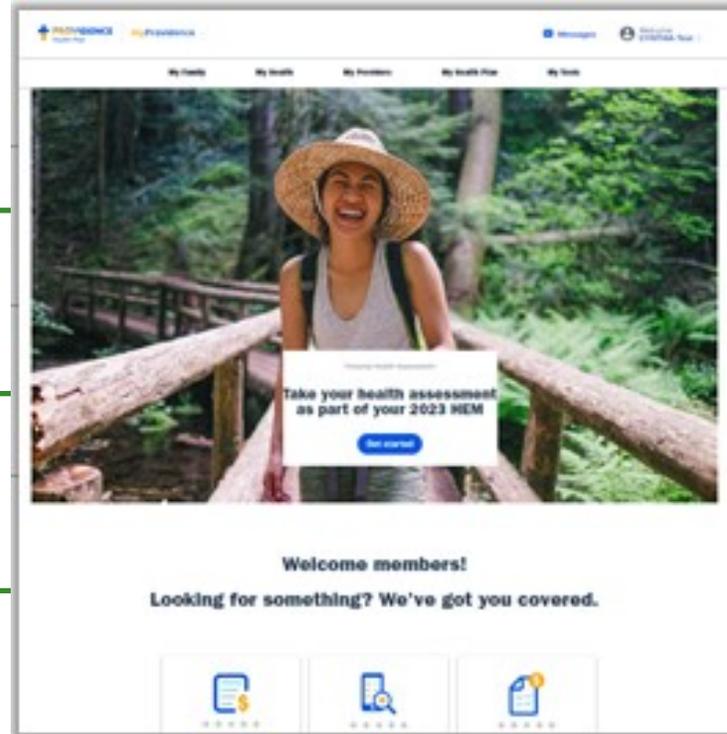
Conéctese con su información personal del plan de salud



Realice una evaluación de salud personal para saber qué está haciendo bien y qué puede mejorar



Costos estimados de la atención o de las recetas antes de que las reciba



Acceda a descuentos exclusivos para miembros en membresías de acondicionamiento físico, viajes y más



Administre fácilmente su plan de salud con las preferencias del usuario



Visite la Central de Bienestar, un centro de salud y bienestar personal para hacer un seguimiento de sus objetivos de salud

Comience

Configure su cuenta en myProvidence.com

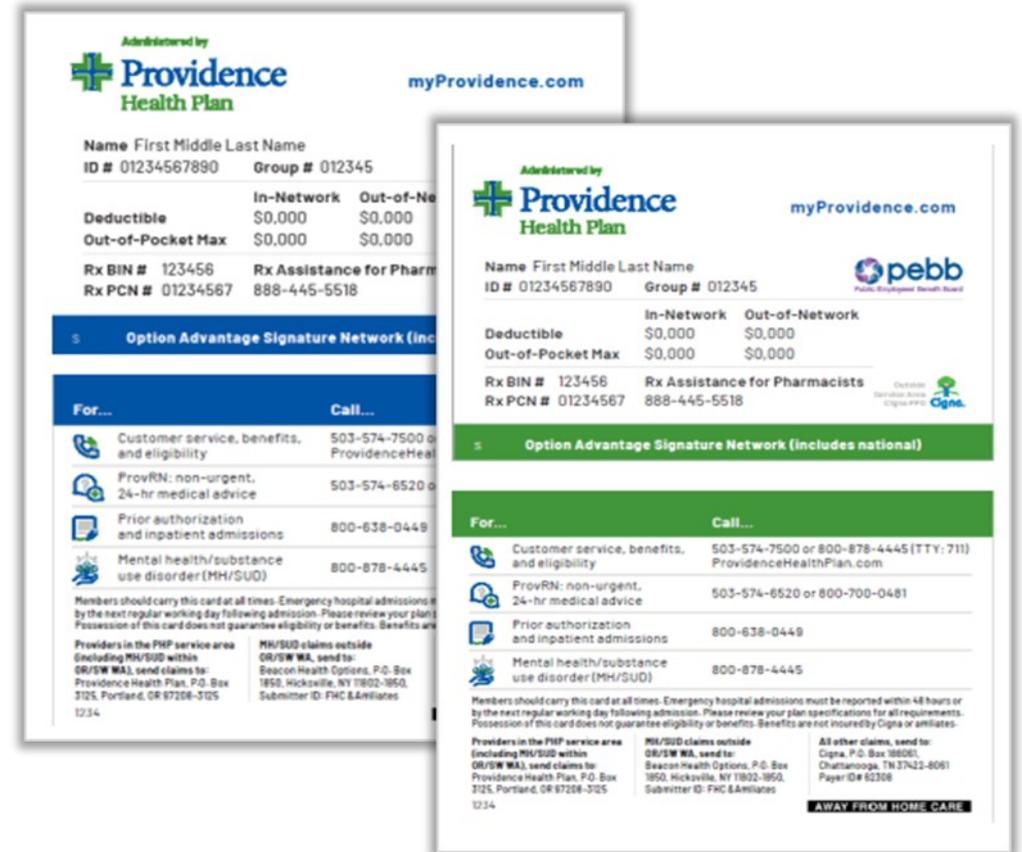
No se olvide del Modelo de Participación en Salud (HEM)

Del 1 de septiembre al 31 de octubre

Tarjetas de identificación – Tarjetas de identificación para imprimir

Acceda a las tarjetas de identificación en **myProvidence**

- El suscriptor y su cónyuge/pareja también pueden elegir imprimir una versión en PDF de la tarjeta de identificación para ellos mismos o para los dependientes individuales
- Todos pueden acceder



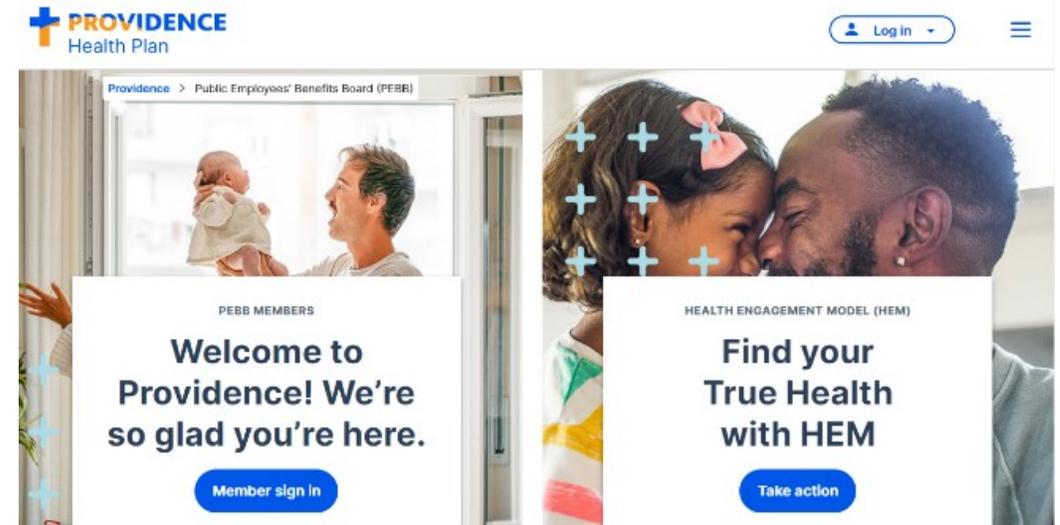
Recursos en internet

Entre las herramientas disponibles en nuestro sitio web se incluyen:

- El portal seguro para miembros de [myProvidence](#)
- [Recursos de farmacia](#)
- Búsquedas en el [Directorio de proveedores](#)
- Variedad de [herramientas y recursos de bienestar](#)
- [Asistente de salud conductual \(Behavioral Health Concierge\)](#)
- [Mighty Health](#) Apoyo virtual para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud
- [Kaia Health](#) Programa digital para el manejo del dolor
- [Virta Health](#) Programa para revertir la diabetes tipo 2
- [Omada](#) Programa para prevenir la diabetes tipo 2
- [Talkspace](#) Beneficios virtuales de salud conductual

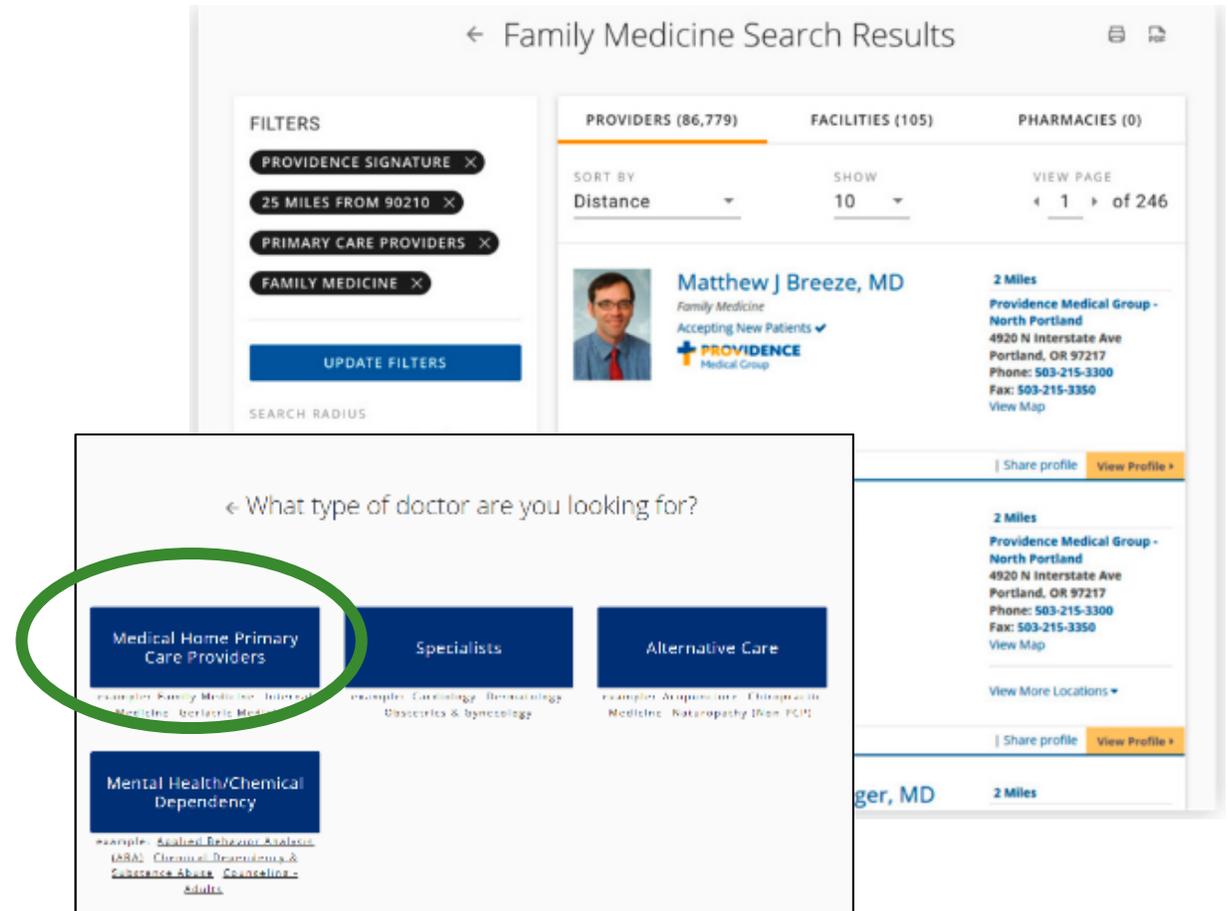
Comience

Visite ProvidenceHealthPlan.com/PEBB para explorar las herramientas y los recursos disponibles para usted en internet.



Cómo navegar por el directorio de proveedores de Providence

1. Visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider
2. Busque por identificación de miembro o tipo de plan y red
3. Dirija su búsqueda por proveedor, lugar, nombre, palabra clave o ubicación
4. Personalice los resultados según sus preferencias: especialidad, ubicación, género, idioma



Encuentre al proveedor adecuado para usted

Renata Ackermann, PhD ⓘ

Anxiety Disorders, Counseling - Adults, Depressive Disorders, Grief and Bereavement, LGBTQ+, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), Psychology

● ACCEPTING NEW PATIENTS AT ALL LOCATIONS ⓘ

YEARS IN PRACTICE
27

LANGUAGES ⓘ
English, French, German

PERSONAL IDENTITY
She, her, hers

GENDER ⓘ
Female

RACE AND ETHNICITY
Western European

DO YOU IDENTIFY AS PART OF THE LGBTQ+ COMMUNITY?
Yes

BOOK APPOINTMENT

Raza y origen étnico del proveedor

Identidad personal y pronombres del proveedor

¿El proveedor se identifica como integrante de la comunidad LGBTQIA+?

Visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider

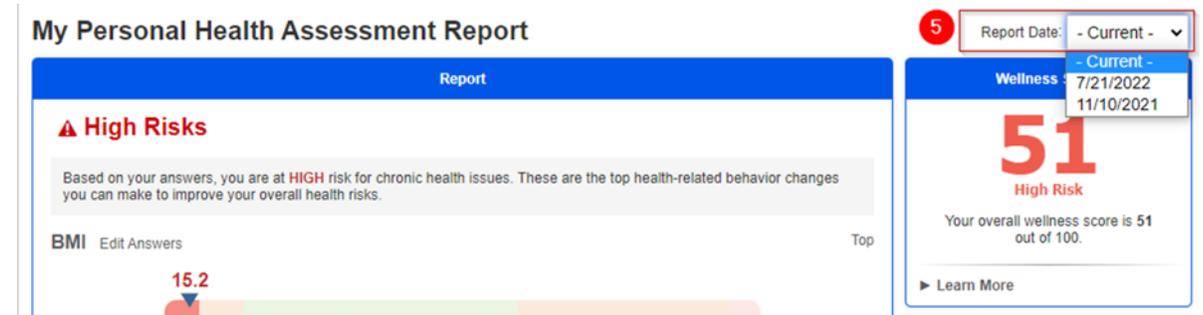
Visitas virtuales de ExpressCare

- **Consulte a un proveedor en cuestión de minutos, desde cualquier sitio**
 - Visitas en vivo por video, desde su teléfono inteligente, tableta o computadora.
 - No se necesita cita previa.
 - Profesionales certificados por la junta que tratan muchas afecciones comunes tales como tos, resfrío y gripe, infecciones de los senos paranasales, oídos y ojos, etc.
- **Horario extendido**
 - De 8 a.m. a 8 p.m. en OR, WA, MT, AK y CA, y las 24 horas del día, los 7 días de la semana en todo el país por medio de nuestros socios de la red
- **Opción de atención sin costo**
 - Gratis para los miembros de la PEBB
 - La información de las visitas se comparte con el PCP como respaldo para la continuidad de la atención



Evaluación de bienestar (HEM)

- Los empleados responden preguntas acerca de la salud y del estilo de vida en relación con:
 - Salud general
 - Salud preventiva
 - Nutrición
 - Actividad física
 - Salud mental y emocional
 - Seguridad
 - Tabaco y alcohol
 - Disposición para hacer cambios
 - Productividad
- Completarla lleva unos 10 minutos.
- Su evaluación de la salud le permite comprender su estado de salud, lo que está bien y lo que puede mejorar.



Tenga en cuenta: Esta información NO se comparte con la PEBB ni con su empleador.

Usted tiene la oportunidad de hacerse una evaluación de salud que le permite comprender su estado de salud, lo que está bien y lo que puede mejorar.

Del 1 de septiembre al 31 de octubre

La atención adecuada en el lugar correcto y en el momento justo



Atención primaria

- Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) para generar una relación y establecer antecedentes médicos personalizados.



Telesalud (cita por teléfono o video)*

- Coordine una cita telefónica para hablar con su proveedor desde el lugar en que se encuentre. Programe una visita con su PCP o especialista usando una plataforma de videoconferencias en línea como Zoom.



Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (ProvRN)

- Hable con un enfermero registrado en cualquier momento, cualquier día. Llame cuando tenga una preocupación de salud y esté buscando asesoramiento.



ExpressCare Virtual y Clínicas

- Atención virtual a pedido. Conéctese con la atención en pocos minutos desde cualquier lugar con su tableta, teléfono inteligente o computadora.
- Tratamiento en persona el mismo día en muchos centros convenientemente ubicados (algunos en su Walgreens más cercano), es fácil encontrar una clínica cerca de usted



Atención de urgencia

- Es a donde puede ir cuando no puede esperar a tener una cita de atención primaria por lesiones menores tales como cortes, quemaduras o dolores.



Emergencias

- Cuando crea que puede estar en peligro
- Úsela para síntomas tales como sospecha de ataque cardíaco, dolor abdominal grave, intoxicación o pérdida del conocimiento.
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Tiene alguna pregunta?

Hay dos maneras de recibir ayuda



En internet

Visite

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB para obtener información sobre las opciones de planes, los beneficios, los programas y más.



Por teléfono

Llame a Servicio al Cliente al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Pacífico)

Administered by



Health For All

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB