

# HEALTHY moves



SPRING / PRIMAVERA 2014

» Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!  
[www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com)

## Podemos ayudarle a vivir más saludablemente

¿Vive con una enfermedad complicada? ¿Quizá tiene diabetes? ¿O asma? ¿U otra enfermedad crónica? Nuestro equipo de administración de casos puede darle una mano. Este equipo está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarle a comprender sus opciones. Y asistirle para que obtenga el cuidado adecuado.

Use la administración de casos para:

- ▶ Ayudarle a encontrar un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) y otros proveedores, incluidos médicos de salud mental y especialistas.
- ▶ Ayudarle a obtener servicios cubiertos por su plan de salud, como equipo médico o atención en casa.
- ▶ Trabajar con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para que le ayude a mantenerse saludable.
- ▶ Obtener información sobre los recursos en su comunidad.

Si está interesado en la administración de casos, pueden solicitarla usted o su médico. Solo llame al **1-855-694-4663**.



## We can help you live healthier

### Do you live with a difficult illness?

Maybe you have diabetes? Or asthma? Or another chronic illness? Our case management team can lend a hand. This team is made up of nurses and social workers. They can help you understand your options. And help you get the right care.

Use case management to:

- ▶ Help you find a Primary Care Provider (PCP) and other providers, including mental health doctors and specialists.

- ▶ Help you get services that are covered by your health plan, such as medical equipment or home health.
- ▶ Work with your PCP to help you stay healthy.
- ▶ Show you resources in your community.

If you are interested in case management, you or your doctor may ask for it. Just call **1-855-694-4663**.

## » QUICK TIP:

### Help your body and mind

Do you feel sad, stressed or angry most days? Then take time to clear your mind. Think about what's positive in your life. Exercise, deep breaths and time with friends can help, too.

If you take medication for depression, continue taking it even if you feel better. Work with your doctor if you wish to stop taking it.

And remember: You're not alone. Speak with your doctor for more ideas about feeling better.

Or call us at **1-855-694-4663** for help finding a healthcare provider.

## HOW CAN WE HELP YOU?

Home State Health can help you with many things. Call Member Services at **1-855-694-4663** if you need:

- ▶ A paper copy of anything on our website, [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).

- ▶ Help making health appointments.
- ▶ A ride to your appointments. (For our members receiving transportation as a covered benefit.)

Get more tips about health and your health plan at [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).



## Your prescription benefits

**All pharmacy benefits** are covered by MO HealthNet Fee-for-Service. For more information, please contact **1-800-392-2161** or visit the MO HealthNet website at [www.dss.mo.gov](http://www.dss.mo.gov).

## You have rights and responsibilities

As a member, there are things you can expect from your health plan. There are also things your health plan expects from you. These are called rights and responsibilities. They cover your treatment, privacy and access to information.

We list some of your rights here. There are more. You can read the complete list of rights and responsibilities in your member handbook.

Here are some of your rights as a member:

- ▶ Receiving needed medical services.
- ▶ Being treated with dignity.

- ▶ Knowing that your medical information will be kept private.
- ▶ Being able to get a copy of your medical record, once a year, at no cost to you.
- ▶ Being able to ask that the record be corrected if needed.
- ▶ Being able to file an appeal, a grievance or state hearing.

Some of your responsibilities include:

- ▶ Asking questions if you don't understand your rights.
- ▶ Keeping your scheduled appointments, or calling ahead to cancel.
- ▶ Having your Home State member

ID card and your MO HealthNet red or white card with you at your appointments.

- ▶ Getting in touch with your Primary Care Physician (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency.
- ▶ Making sure your child sees his/her PCP for regular checkups and shots.

Check your member handbook or visit [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com) for the complete list of rights and responsibilities. Call Member Services at **1-855-694-4663** if you need a paper copy of the member handbook.

# Usted tiene derechos y responsabilidades

**Como miembro**, hay cosas que puede esperar de su plan médico. También hay cosas que su plan médico espera de usted. Estos son los llamados derechos y responsabilidades. Estos abarcan su tratamiento, su privacidad y el acceso a la información.

Detallamos algunos de sus derechos a continuación. Existen más. Puede leer la lista completa de los derechos y responsabilidades en su manual para miembros.

Aquí le presentamos algunos de sus derechos como miembro:

- ▶ Recibir los servicios médicos necesarios.
- ▶ Ser tratado con dignidad.
- ▶ Saber que su información médica se mantendrá en privado.
- ▶ Poder recibir una copia de su registro médico una vez al año, sin costo para usted.
- ▶ Poder pedir que su historia clínica sea corregida si es necesario.
- ▶ Tener la posibilidad de presentar una apelación o una queja o de solicitar una audiencia estatal.

Entre algunas de sus responsabilidades se incluyen:

- ▶ Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- ▶ Cumplir con sus citas programadas o llamar con anticipación para cancelarlas.
- ▶ Llevar su tarjeta de identificación de miembro de Home State y su tarjeta roja o blanca de MO HealthNet a todas sus citas.
- ▶ Comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia.
- ▶ Asegurarse de que su hijo visite a su PCP para realizarse chequeos regulares y colocarse vacunas.

Lea su manual para miembros o visite [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com) para ver la lista completa de derechos y responsabilidades. Llame a Servicios para miembros al **1-855-694-4663** si necesita una versión impresa del manual para miembros.

## ¿Cómo podemos ayudarle?

Home State Health puede ayudarle con muchas cosas. Llame a Servicios para miembros al **1-855-694-4663** si necesita:

- ▶ Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).
- ▶ Ayuda para programar citas médicas.
- ▶ Traslado a sus citas. (Para nuestros miembros que reciben

servicios de transporte como un beneficio cubierto).

Encuentre más consejos de salud y sobre plan de salud en [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).



## Sus beneficios de medicamentos recetados

Todos los beneficios de farmacia están cubiertos por Pago por Servicio de MO HealthNet. Para obtener más información, llame al **1-800-392-2161** o visite el sitio web de MO HealthNet en [www.dss.mo.gov](http://www.dss.mo.gov).

### » CONSEJO RÁPIDO:

#### Ayude a su cuerpo y a su mente

¿Se siente triste, estresado o enojado la mayoría de los días? Entonces tómese tiempo para aclarar su mente. Piense en lo positivo de su vida. El ejercicio, las respiraciones profundas y el tiempo con amigos también pueden ayudar.

Si toma medicamentos para la depresión, siga tomándolos incluso si se siente mejor. Trabaje con su médico si desea dejar de tomarlos.

Y recuerde: Usted no está solo. Hable con su médico para obtener más ideas sobre cómo sentirse mejor.

O llámenos al **1-855-694-4663** para ayudarle a encontrar un proveedor de atención médica.







## 6 consejos para futuras mamás

¿Está embarazada? ¡Felicidades! Siga estos consejos para ayudar a su bebé a crecer sano y fuerte.

- 1. Disfrute de alimentos coloridos y frescos.** Evite la comida rápida y los alimentos procesados. Coma muchas frutas y verduras.
- 2. Beba mucha agua.** Mantenerse hidratada le ayudará a sentirse bien mientras está embarazada.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio les ayudará a usted y a su bebé. Consúltelo con su médico y no comience ninguna actividad física nueva.
- 4. Visite a su PCP.** Su PCP controlará su salud y la de su bebé. Siga el consejo del PCP y asista a sus citas.
- 5. Deje los malos hábitos.** Fumar, beber alcohol y consumir drogas causarán daños a su bebé. Su PCP y su plan Home State Health pueden ayudarle a dejar esos hábitos.
- 6. Únase al programa Start Smart for Your Baby®.** Este programa no tiene costo alguno para los miembros del plan Home State y le ayuda a cuidarse durante y después del embarazo. Visite [www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com) o llame al **1-855-694-4663** para obtener más información.

## 6 tips for moms-to-be

**Pregnant? Congratulations!** Follow these tips to help your baby grow healthy and strong.

- 1. Enjoy colorful, fresh foods.** Avoid processed and fast foods. Eat plenty of fruits and vegetables.
- 2. Drink lots of water.** Staying hydrated will help you feel good while you're pregnant.
- 3. Stay active.** Exercise will help you and your baby. Check with your PCP, and don't start any new fitness activities.
- 4. See your PCP.** Your PCP will watch your and your baby's health. Follow the PCP's advice and keep your appointments.
- 5. Quit your bad habits.** Smoking, drinking and drug use will hurt your baby. Your PCP and Home State Health Plan can help you quit.
- 6. Join Start Smart for Your Baby®.** This program is at no cost to Home State members and helps you take care of yourself during and after pregnancy. Visit [www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com) or call **1-855-694-4663** to learn more.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. © 2014. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry/TMG no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



Approved: June 3, 2014  
HSH14141