



## Make the most of your coverage

**We appreciate you** being a member of Home State Health. We want to help you be the healthiest you can be.

As a member, you have many benefits. Be sure you understand them. Then you can get the most possible from your healthcare insurance.

Did you know that Home State Health can help you find a doctor and help you get to your appointments?\* Also, important health tests cost you nothing when you visit providers who work with Home State Health.

Member services can assist in many ways. Call if you have any questions about your care or your coverage. Or if you need a paper copy of anything on our website. You can also learn a lot from your member handbook. Member services can send you a member handbook or an ID card if you lose yours.

Call **1-855-694-4663**. Or visit **www.HomeStateHealth.com**.

\*For members receiving transportation as a covered benefit.

## Aproveche su cobertura al máximo

Apreciamos que sea miembro de Home State Health. Queremos ayudarlo para que esté lo más sano posible.

Como miembro, usted tiene muchos beneficios. Asegúrese de entenderlos. Así podrá aprovechar al máximo su seguro de atención médica.

¿Sabía que Home State Health puede ayudarlo a encontrar un médico y a obtener sus citas?\* Además, los exámenes importantes de salud no le cuestan nada cuando consulta con los proveedores que trabajan con Home State Health.

Los servicios para miembros pueden ayudarlo de muchas formas. Llámenos si tiene preguntas sobre su atención o cobertura, o si necesita una copia impresa de alguna información disponible en nuestro sitio web. También puede aprender mucho de su manual para miembros. Los servicios para miembros pueden enviarle un manual para miembros o una tarjeta de identificación, si pierde la suya.

Llame al **1-855-694-4663**.

O visite nuestra página

**www.HomeStateHealth.com**.

\*Para los miembros que reciben servicio de transporte como parte de sus beneficios cubiertos.



# The right care for you

**Getting care that is right for your age and your health needs is important.**

When your kids are young, they see a doctor who knows all about kids' health, called a pediatrician. But when they grow up, their health needs change. That is when it is time to move to a doctor who knows about adult health.

Your doctor and your health plan can help you and your child make this change. If you need help finding a new doctor, talk with your doctor. Or call member services at **1-855-694-4663**.

## Keep your child's teeth healthy

Did you know tooth decay can start when your child is a baby? To keep your child's smile healthy, try these tips:

- Clean your baby's teeth with wet gauze every day, two times a day.
- If your child uses a pacifier, do NOT dip it in sugar, honey or other foods.
- Don't put pacifiers or spoons in your mouth. Germs can be passed from you to your child.
- Don't put your baby to bed with a bottle or cup that contains milk, formula, fruit juices or any liquids with sugar.
- Try to avoid giving children sugary or sticky foods. Try healthy snacks like vegetables instead.

*Contributed by Preddis Sullivan, DDS, MBA, chief dental officer, Envolve Dental, Inc. Envolve Dental is a wholly owned subsidiary of Envolve Benefit Options, Inc.*

## Checkups help you stay well

**Checkups help you stay ahead of health problems.**

They are a time for you and your doctor to:

- Discuss how you are feeling.
- Measure signs of your health, such as your weight and your blood pressure.
- Schedule health tests, such as cancer screenings.
- Talk about ways to eat better and be active.
- Review any chronic illnesses. For example, do you have asthma? Are your symptoms under control?
- Tell your doctor about your other providers. For example, are you seeing a specialist?

Here is how to prepare for your next checkup:

- Write down questions.
- Make a list of your medications. Include over-the-counter and prescription drugs.
- Ask yourself, are you taking your medicine properly? Are you having any side effects?

Lastly, do not forget to bring your member ID card and your MO HealthNet ID card.

HSHP17136  
Approved: April 28, 2017





# La atención apropiada para usted

**Es importante que obtenga atención médica apropiada para su edad y su estado de salud.**

Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico llamado pediatra, el cual sabe todo acerca de la salud de los niños. Pero cuando crecen, sus necesidades de salud cambian. es cuando llega el momento de cambiar a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarle a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo médico, hable con su médico o llame a los servicios para miembros al **1-855-694-4663**.

## Mantenga saludables los dientes de su hijo

¿Sabía que la caries dental puede aparecer cuando su hijo es un bebé? Para mantener saludable la sonrisa de su hijo, intente seguir estos consejos:

- Limpie los dientes de su bebé con una gaza húmeda todos los días, dos veces al día.
- Si su hijo usa un chupete, NO lo unte con azúcar, miel u otro tipo de alimento.
- No coloque los chupetes o cucharas en su boca. Los gérmenes pueden transmitirse de usted a su hijo.
- No ponga a su bebé a dormir con un biberón o taza que contenga leche, fórmula, jugos de frutas o cualquier líquido que contenga azúcar.
- Trate de evitar darles alimentos azucarados o masticables a los niños. En lugar de eso, intente darles meriendas saludables como vegetales.

*Una contribución de Preddis Sullivan, Médico en Cirugía Dental (Doctor of Dental Surgery, DDS), Maestría en Administración de Negocios (Master of Business Administration, MBA), Director Principal de Odontología, Envolve Dental, Inc. Envolve Dental es una subsidiaria de propiedad absoluta de Envolve Benefit Options, Inc.*

## Los chequeos médicos le permiten mantenerse en buen estado de salud

Los chequeos médicos le permiten anticiparse a sus problemas de salud y constituyen un espacio que tienen usted y su médico para:

- Conversar sobre cómo se siente.
- Medir los signos de su salud, como peso y presión sanguínea.
- Programar exámenes de salud, como pruebas de detección de cáncer.
- Hablar sobre distintas formas de comer mejor y de estar activo.
- Revisar cualquier enfermedad crónica. Por ejemplo, ¿sufrir de asma? ¿Sus síntomas están bajo control?
- Infórmele a su médico sobre sus otros proveedores. Por ejemplo, ¿acude a consulta con un especialista?

A continuación, le explicamos cómo prepararse para su próximo chequeo:

- Escriba preguntas.
- Haga una lista de sus medicamentos. Incluya los medicamentos de prescripción y los de venta libre.
- Pregúntese, ¿está tomándose apropiadamente sus medicamentos? ¿Está sufriendo algún efecto secundario?

Por último, no olvide traer su identificación de miembro y su identificación de MO HealthNet.

HSHP17136  
Approved: April 28, 2017

## English:

If you, or someone you're helping, has questions about Home State Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. American Sign Language interpreter services are available as well. To talk to an interpreter, call 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

## Español (Spanish):

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Home State Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

## 中文 (Chinese):

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Home State Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。還提供美國手語口譯服務。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113)。

## Non-Discrimination Notice, English:

Home State Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

## Español (Spanish):

Home State Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo.

## Chinese:

Home State Health 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。



home state health™

Published by Manifest LLC. © 2017. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. 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. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



HSHPI7136

Approved: April 28, 2017