

HEALTHY moves



FALL / OTOÑO 2014

» Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!
www.HomeStateHealth.com

Nos importa la calidad

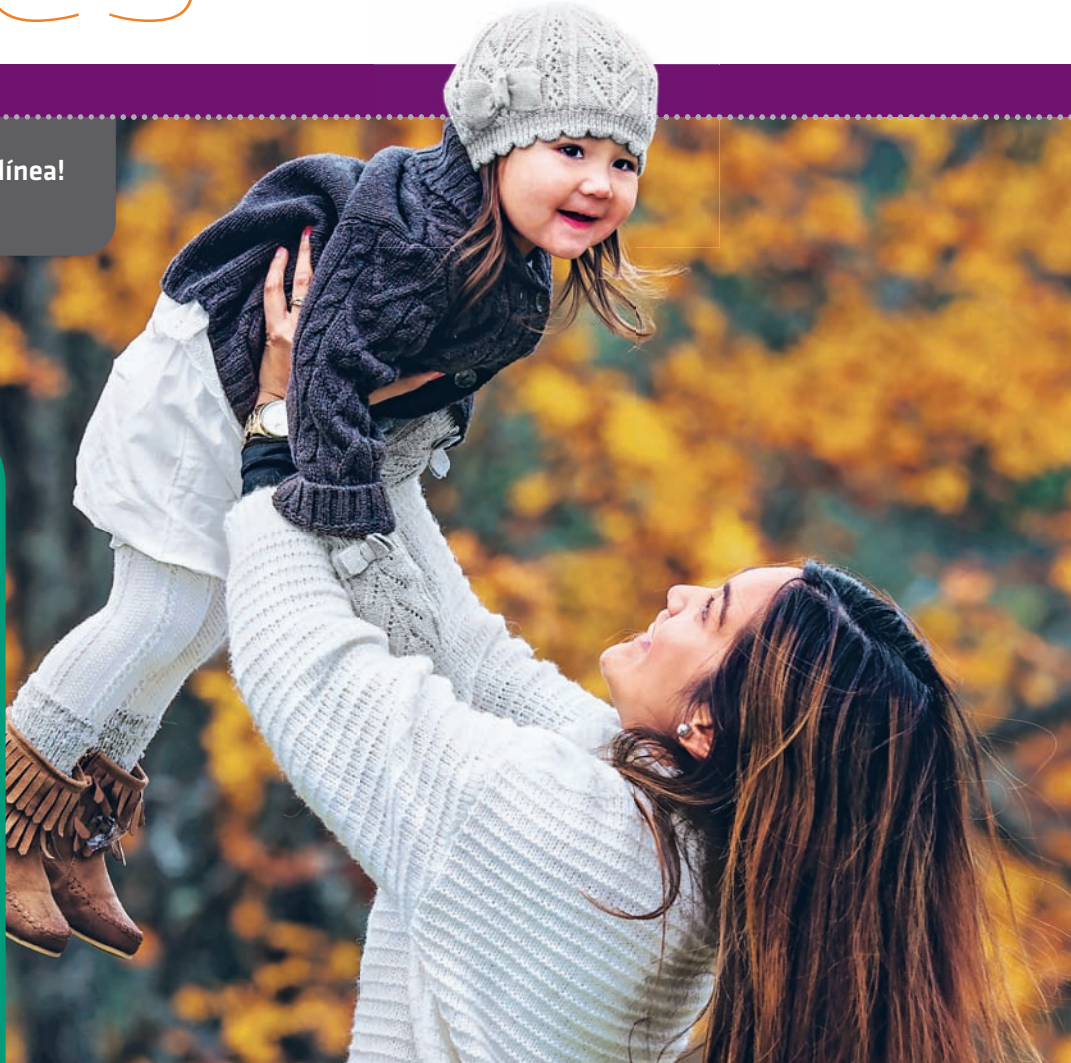
Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de mejora de la calidad (programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo.

Este programa examina la calidad y seguridad de nuestros servicios. También revisa la atención que ofrecemos. Incluimos a nuestros médicos en dicha revisión de calidad.

Fijamos metas de calidad para que podamos realizar un seguimiento de nuestro progreso teniendo en cuenta lo siguiente:

- ▶ La cantidad de miembros que se realizan chequeos médicos y odontológicos anuales.
- ▶ La cantidad de mujeres embarazadas que asisten a consultas posparto.
- ▶ Satisfacción del miembro y del proveedor con el plan médico.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en www.HomeStateHealth.com. O llame a Servicios para Miembros al **1-855-694-4663** para pedir una versión impresa del trabajo del programa en el cumplimiento de nuestras metas.



We care about quality

We want to improve the health of all our members. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this.

This program reviews the quality and safety of our services. It also reviews the care we offer. We include doctors in our quality review.

We set goals for quality so that we can track our progress, looking at:

- ▶ The number of members receiving annual medical and dental checkups.

- ▶ The number of pregnant members attending post-partum visits.
- ▶ Both member and provider satisfaction with the health plan.

Learn more and see how we're doing at www.HomeStateHealth.com. Or call Member Services at **1-855-694-4663** to ask for a paper copy of the program's work in meeting our goals.

Approved: December 5, 2014
HSH15051



What age should women get health screenings?

Talk to your primary care provider (PCP) about getting the health screenings discussed here:

- ▶ **Starting at age 21:** Have a Pap test to screen for cervical cancer every 3 years, according to the American Cancer Society (ACS).
- ▶ **When you become sexually active:** The US Prevention Services Task Force suggests you ask your PCP about testing for chlamydia and other STDs.
- ▶ **When you are pregnant:** The U.S. Preventive Services Task Force

(USPSTF) suggests you get tested for HIV and chlamydia.

- ▶ **Starting at age 40:** Have a mammogram every year to screen for breast cancer, says the ACS. Talk to your doctor to check if you need a mammogram earlier.
- ▶ **Starting at age 50:** The ACS recommends getting screened for colon cancer. Talk to your PCP about the best screening option for you.
- ▶ **Starting at age 65:** Get screened for osteoporosis, according to the USPSTF.

4 ways to stop the flu

- 1 **Get your flu shot.** The flu vaccine is the best way to fight this season's flu. Children and adults should get a flu shot every fall, starting at 6 months old. Pregnant and breastfeeding mothers should get the flu shot to protect their unborn or newborn babies.
- 2 **Wash your hands often** to avoid spreading germs.
- 3 **Eat plenty of fruits and veggies.**
- 4 **Rest up.** Adults need 7 to 9 hours of sleep to keep their immune systems strong.

The right care at the right time

How long can you expect to wait for your health care? Home State Health Plan works with doctors and providers to set standards for wait times. Here are our standards:

- ▶ **Adult or child care,** you will be seen within 30 days.
- ▶ **For urgent care,** you will be seen within 24 hours.
- ▶ **In an emergency,** you will be seen immediately.

Home State Health Plan checks every year to make sure our providers can meet these standards.

La atención apropiada en el momento justo

¿Cuánto tiempo puede esperar para obtener su atención médica? Home State Health Plan trabaja con médicos y proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera. Aquí están nuestros estándares:

▶ En el caso de atención de adultos o niños, lo atenderán dentro de un plazo de 30 días.

- ▶ En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 24 horas.
- ▶ En el caso de una emergencia, lo atenderán de inmediato.

Home State Health Plan comprueba cada año que nuestros proveedores puedan cumplir con estos estándares.

¿A qué edad las mujeres deben hacerse pruebas de detección de salud?

Hable con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) sobre la realización de las pruebas de detección de salud que se analizan a continuación:

- ▶ **A partir de los 21 años:** Hágase un Papanicolaou para detectar el cáncer de cuello uterino cada 3 años, según la Sociedad Americana de Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés).
- ▶ **Cuando sea sexualmente activa:** El Grupo de Trabajo de Servicios de Prevención de EE. UU. sugiere que pregunte a su PCP acerca de las pruebas para detectar la clamidia y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- ▶ **Cuando está embarazada:** El Grupo de Trabajo de Servicios de Prevención de EE. UU. (USPSTF,

por sus siglas en inglés) sugiere que se realice las pruebas para detectar el VIH y la clamidia.

- ▶ **A partir de los 40 años:** La ACS sugiere que se haga un mamograma cada año para detectar el cáncer de seno. Hable con su médico para comprobar si es necesario que se realice un mamograma a una edad más temprana.
- ▶ **A partir de los 50 años:** La ACS recomienda que se realice pruebas de detección para el cáncer de colon. Hable con su PCP acerca de cuál es la mejor opción para realizarse pruebas de detección.
- ▶ **A partir de los 65 años:** Según el USPSTF, debe realizarse pruebas de detección para determinar la presencia de osteoporosis.



4 formas de detener la gripe

- 1 Vacúnese contra la gripe.** La vacuna contra la gripe es la mejor manera de luchar contra la gripe de esta temporada. Los niños desde los 6 meses de edad y adultos deben recibir una vacuna contra la gripe cada otoño. Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deben vacunarse contra la gripe para proteger a sus bebés por nacer o recién nacidos.
- 2 Lávese las manos con frecuencia** para evitar la propagación de gérmenes.
- 3 Coma muchas frutas y verduras.**
- 4 Descanse.** Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño para mantener su sistema inmunológico fuerte.





Podemos **ayudar**

Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o de cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un proveedor de atención médica o conseguir transporte a sus citas (para los miembros que reciben transporte como un beneficio cubierto). Llame al **1-855-694-4663**.

Visítenos en línea para obtener más información sobre salud y su plan médico. Encuentre el Manual para miembros, nuestra Biblioteca de salud y más. Visite **www.HomeStateHealth.com**.

We can **help**

Call Member Services if you need a paper copy of your Member Handbook or anything on our website. We can also help you find a healthcare provider or get a ride to your appointments (for our members receiving transportation as a covered benefit). Call **1-855-694-4663**.

Visit us online to learn more about health and your health plan. Find the Member Handbook, our Health Library and more. Go to **www.HomeStateHealth.com**.



home state health™

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.



HS_H

Approved: December 5, 2014
HSH15051