

# HEALTHY moves



WINTER/INVIERNO 2014

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



## Estamos aquí en línea para usted

Hay mucha información en nuestro sitio web. Encontrará:

- ▶ Su manual para miembros.
- ▶ Derechos y responsabilidades del miembro
- ▶ Nuestro directorio de proveedores
- ▶ Programa de vida saludable CentAccount®
- ▶ Respuestas a preguntas comunes

Si desea una versión impresa de cualquier cosa que esté en línea, llámenos.

## We Are Here For You Online

**There is lots of information** on our website. You will find:

- ▶ Your Member Handbook
- ▶ Member Rights and Responsibilities
- ▶ Our Provider Directory

- ▶ CentAccount® healthy living program
- ▶ Answers to common questions

Call us if you want a paper copy of anything that you see online.

## Your Healthcare Benefits

It is good to understand your benefits. You can learn about them from your Member Handbook. Or visit our website to learn more:

[www.homestatehealth.com](http://www.homestatehealth.com).

Learn about:

- ▶ Member benefits
- ▶ Benefits you can get at no cost
- ▶ How to find a doctor or other provider
- ▶ How to make a grievance
- ▶ How to file an appeal

Call Member Services if you have questions or if you need a copy of your Handbook.

## » THE BEST THING FOR YOUR HEALTH

Visiting your Primary Care Physician (PCP) at least once a year is one of the best things you can do for your health.

Your PCP will tell you if you need any vaccines. He or she will check your blood pressure. And your doctor will suggest screenings or tests. This is called "preventive care."

This kind of care will help you track your health. It also helps you stay ahead of any big problems.

Children and teens also need to see their doctors regularly. Your Handbook has information about exams for children and teens too.

## How Can We Help You?

Our Member Services department is here to help you. Need to make an appointment? Call us. We can help you schedule an appointment.

**Don't forget:** We can also help you get to your appointments. For our members receiving transportation as a covered benefit, call **1-855-694-4663** to schedule transportation.



## Lower Your Blood Pressure

**High blood pressure** can affect your health in many ways. It can change how your kidneys work and can lead to problems with your heart.

High blood pressure is known as the "silent killer," since most people don't know they have it until it's too late. That's why it's important to get your blood pressure tested at every doctor's appointment.

Your healthcare team can help you lower or control your blood pressure if it's too high. This might include taking medication. You can also take steps at home that can help your health.

Here are some ways you can take control of your blood pressure:

- ▶ **Don't smoke or drink alcohol.** Alcohol can affect how your medicine works, and smoking isn't good for anyone's health.
- ▶ **Eat foods low in salt.** Look for low-sodium options in the grocery store. Eat more fresh fruits and vegetables. Prepared or processed foods tend to have a higher salt content.
- ▶ **Exercise regularly.** Your doctor can help you get started on an exercise plan.
- ▶ **See your doctor often.** He will monitor your blood pressure and make sure your medications are working.

## The Results Are In: Member Satisfaction Survey

Every year, we use a survey to ask our members how we're doing. If you filled out the survey, thank you! Your input shows us the areas in which we're doing well. It also shows us where we need to make improvements.

Here's a sample of our results.

HOME STATE HEALTH PLAN 2013 SURVEY RESULTS		
POSITIVE RESULTS	RESULT	GOAL
How well doctors communicate	95.5%	94.4%
Getting needed care	86.9%	87.9%
AREAS OF IMPROVEMENT		
Customer service	86.3%	89.7%
Getting care quickly	90.7%	92.5%

We plan to keep improving to reach or pass the NCQA 75th percentile. We want to reach our goals and have very satisfied members. But in order to do so, we need to know what you think. Please remember to fill out this year's survey if you get one in the mail. If you have questions or want more information, please call us at **1-855-694-HOME (4663)**.

# Disminuya su presión arterial

La **presión arterial** alta puede afectar a su salud de muchos modos. Puede cambiar cómo funcionan sus riñones y puede dar lugar a problemas con su corazón.

La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso”, dado que la mayoría de las personas no saben que la sufren hasta que es demasiado tarde. Es por eso que es importante medir su presión arterial en cada consulta médica.

Su equipo de atención médica puede ayudarle a disminuir o controlar su presión arterial si es demasiado alta. Esto podría incluir tomar medicamentos. Usted también puede tomar medidas en casa que pueden mejorar su salud.

Aquí hay algunas maneras en las

que puede tomar el control de su presión arterial:

- ▶ **No fume ni beba alcohol.** El alcohol puede afectar cómo funciona sus medicamentos, y fumar no es bueno para la salud de nadie.
- ▶ **Consuma alimentos con poca sal.** Busque opciones bajas en sodio cuando compre comestibles. Coma más frutas y vegetales frescos. Los alimentos preparados o procesados tienden a tener un mayor contenido de sal.
- ▶ **Haga ejercicio con regularidad.** Su médico puede ayudarle a comenzar un plan de ejercicio.
- ▶ **Visite a su médico regularmente.** Él monitoreará su presión arterial y se asegurará de que sus medicamentos estén funcionando.

## Llegaron los resultados: Encuesta sobre satisfacción de miembros

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted completó la encuesta, ¡gracias! Su opinión nos indica las áreas en las que nos desempeñamos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar. Esta es una muestra de nuestros resultados.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA 2013 DE HOME STATE HEALTH PLAN		
RESULTADOS POSITIVOS	RESULTADO	META
Qué tan bien se comunican los médicos	95.5%	94.4%
Recibir la atención necesaria	86.9%	87.9%
ÁREAS DE MEJORA		
Servicio de atención al cliente	86.3%	89.7%
Recibir atención de forma rápida	90.7%	92.5%

Planeamos seguir mejorando para alcanzar o superar el 75° percentil del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (por sus siglas en inglés “NCQA”). Queremos alcanzar nuestras metas y contar con miembros muy satisfechos. Pero para hacerlo, necesitamos saber lo que usted opina. Por favor recuerde completar la encuesta de este año si ya le llegó por correo. Si necesita más información, por favor llámenos al **1-855-694-HOME (4663)**.

**¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?** Nuestro departamento de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle. ¿Necesita hacer una cita? Llámenos. Podemos ayudarle a programar una cita.

**No lo olvide:** También podemos ayudarle a trasladarse a sus citas. Para que nuestros miembros reciban el transporte a sus citas médicas como un beneficio cubierto, deben llamar al **1-855-694-4663** para programar dicho transporte.

## » LO MEJOR PARA SU SALUD

Visitar a su Médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) al menos una vez al año es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

Su PCP le dirá si necesita algunas vacunas. También medirá su presión arterial. Y su PCP le sugerirá pruebas de detección o análisis. Esto se denomina “cuidado preventivo”.

Esta clase de cuidado preventivo le ayudará a mantener su salud bajo control. También le ayuda a adelantarse a problemas serios.

Los niños y adolescentes también necesitan visitar al médico de manera regular. Su Manual también tiene información sobre exámenes para niños y adolescentes.

## Sus beneficios de atención médica

Es bueno entender sus beneficios. Puede encontrar información sobre ellos en su manual para miembros. O visite nuestro sitio web para obtener más información:

**[www.homestatehealth.com](http://www.homestatehealth.com)**.

Puede encontrar información sobre:

- ▶ Beneficios a miembros
- ▶ Beneficios que puede obtener sin costo
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Cómo presentar una queja
- ▶ Cómo promover una apelación

Llame a Servicios para Miembros si tiene preguntas o necesita una copia del Manual.





**INSIDE:** Lower Your Blood Pressure

**EN EL INTERIOR:** Disminuya su presión arterial

## Planifique su atención— por adelantado

¿Qué tipo de atención recibirá si no puede hablar por sí mismo? Una directiva anticipada puede ayudarle a planificar el futuro.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico puede ayudarle a completar uno de estos formularios. Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un miembro de la familia en quien confíe. Conserve además una copia con su médico. Consulte su Manual para miembros para obtener más información sobre las directivas anticipadas.

## Plan Your Care—In Advance

What kind of care will you receive if you can't speak for yourself? An advance directive can help you plan for the future.

There are two kinds of advance directives: a Living Will and a Medical Power of Attorney. Your doctor can help you complete one of these forms.

Keep the form in a safe place. Share the location with a trusted family member. Keep a copy with your doctor, too. Please check your Member Handbook to learn more about advance directives.



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.



HSHP 14097  
Approved: April 1, 2014

HSH\_H