

# HEALTHY moves



home state health™



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

SPRING / PRIMAVERA 2015

## ¿Su hijo consulta al proveedor de atención médica adecuado?

A medida que sus niños crecen, asegúrese de que consulten al proveedor de atención médica adecuado. Las necesidades de su hijo pueden cambiar a medida que crece. Si su hijo actualmente consulta a un pediatra, quizá haya llegado el momento de cambiar a un médico para adultos.

Hable con el proveedor de médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo, quien puede ayudarle a decidir si su hijo necesita a un nuevo proveedor de atención médica. Él o ella puede ayudarle a que no se interrumpa la atención de su hijo. Home State Health también puede ayudar a los miembros a encontrar al PCP adecuado para su atención.

Es importante que los niños consulten a su PCP una vez al año como mínimo. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1-855-694-4663**.

Estamos aquí para ayudarle con las necesidades de salud de su hijo.



## Is your child seeing the right healthcare provider?

**As your children grow**, make sure they are seeing the right Health Care Provider.

Your child's needs may change as he or she grows. If your child is seeing a pediatrician now, it may be time to change to an adult doctor.

Talk with your child's current Primary Care Provider (PCP), who can help you decide if your child needs a new healthcare provider. He or she can help make sure there are no breaks in

your child's care. Home State Health can also help members find the right PCP for their care.

It is important for kids to see the PCP at least once a year. If you need help finding a provider or making an appointment, call Member Services at **1-855-694-4663**.

We are here to help you with your child's health needs.

## Sad or depressed?

Depression is a serious illness. Like other illnesses, it can be treated. These are common signs of depression:

- ▶ Weight loss
- ▶ Feeling tired
- ▶ Anxiety
- ▶ Trouble concentrating
- ▶ Headaches
- ▶ Stomach problems
- ▶ Heart racing
- ▶ Sleep troubles

Talk with your doctor if you have these symptoms. There are many ways to treat depression. And the only way to start feeling better is to start talking about it.

Call Home State Health at **1-855-694-4663** if you need help finding a healthcare provider or if you need someone to talk to. Home State also offers same-day transportation for behavioral health-related care following a hospital visit, at no cost to our members with transportation as a covered benefit.

## Staying healthy

Plan a visit with your Primary Care Provider (PCP). It is a great way to stay healthy. Don't wait until you are sick.

Your PCP will take care of most of your healthcare needs. Visit your PCP once a year. Just call Home State Health Member Services at **1-855-694-4663** to make an appointment. If you are a member with transportation as a covered benefit, you can schedule a ride, too.

## HOW CAN WE HELP YOU?

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

- ▶ A paper copy of anything on our website, **www.HomeStateHealth.com**.
- ▶ Help finding a healthcare provider.
- ▶ Help making health appointments.
- ▶ A ride to your appointments.

Home State offers same-day transportation for OB, PCP and seven-day behavioral health follow-up care for our members with transportation as a benefit. (Please remember to call at least one hour before your appointment.)



## You have rights and responsibilities

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.

You can read all the rights and responsibilities in your member handbook. Below you'll find a few important ones.

Here are some of your rights as a member:

- ▶ Getting all services that we provide.
- ▶ Being treated with respect and dignity.
- ▶ Knowing that your medical information will be kept private.
- ▶ Being able to get a copy of your medical record.
- ▶ Being able to ask that the record be corrected, if needed.
- ▶ Being able to file an appeal or a grievance or ask for a 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.
- ▶ Showing your Home State Member ID card at your appointments. Getting in touch with your primary care provider (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency.
- ▶ Only using the emergency room in an emergency.

Check your member handbook or visit **www.HomeStateHealth.com** for the full list of member 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

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

Puede leer todos los derechos y responsabilidades en su manual para miembros. A continuación hay algunos de los más importantes.

Estos son algunos de sus derechos como miembro:

- ▶ Recibir todos los servicios que ofrecemos.
- ▶ Ser tratado con respeto y dignidad.
- ▶ Saber que su información médica se mantendrá en privado.
- ▶ Poder obtener una copia de su historia clínica.
- ▶ Poder solicitar la corrección de la historia clínica si es necesario.
- ▶ Poder presentar una apelación o una queja o pedir una audiencia estatal.

Algunas de sus responsabilidades 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 a sus citas. Ponerse en contacto con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia.
- ▶ Acudir a la sala de emergencias solamente en caso de emergencia.

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

## Permanecer sano

Planee una visita a su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Es una excelente manera de mantenerse saludable. No espere a estar enfermo.

Su PCP satisfará la mayoría de sus necesidades de atención médica. Visite a su PCP una vez al año. Sólo llame a Servicios para Miembros de Home State Health al **1-855-694-4663** para programar una cita. Si usted es un miembro que cuenta con transportación como beneficio cubierto, puede programar también su traslado.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

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

- ▶ Una versión impresa de cualquier parte de nuestro sitio web, [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).

- ▶ Ayuda para encontrar a un proveedor de atención médica.
- ▶ Ayuda para hacer citas médicas.
- ▶ Traslado a sus citas. Home State ofrece transportación el mismo día para obstetricia, PCP y atención de seguimiento por siete días para

## ¿Está triste o deprimido?

La depresión es una enfermedad grave. Como otras enfermedades, puede ser tratada. Estos son algunos síntomas de depresión comunes:

- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Sentirse cansado
- ▶ Ansiedad
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Problemas de estómago
- ▶ Aumento del ritmo cardíaco
- ▶ Dificultades para dormir

Hable con su médico si tiene estos síntomas. Hay muchas maneras de tratar la depresión. Y la única manera de comenzar a sentirse mejor es comenzar a hablar acerca de ello.

Llame a Home State Health al **1-855-694-4663** si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica o si necesita a alguien con quien hablar. Home State también ofrece transportación el mismo día para cuidado relacionado con salud del comportamiento después de una visita al hospital, sin costo para nuestros miembros que tengan transportación como beneficio cubierto.

salud del comportamiento para nuestros miembros que cuenten con el beneficio de transportación. (Recuerde llamar al menos una hora antes de su cita).





## Podemos ayudarle a que se **sienta mejor**

¿Vive con muchas enfermedades? ¿Tiene una afección compleja?

Nuestro equipo de administración de casos puede ayudarle. El equipo está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden ayudarle a entender cómo cuidarse mejor.

La administración de casos puede:

- ▶ Ayudarle a encontrar proveedor de atención médica, incluyendo médicos para salud mental y especialistas.
- ▶ Ayudarle a obtener servicios cubiertos por su plan médico, como equipo médico o salud en el hogar.
- ▶ Trabajar con su PCP para ayudarle a mantenerse saludable.
- ▶ Mostrarle recursos en su comunidad.

¿Qué es el manejo de enfermedades? Es sólo una de las maneras en que podemos ayudar a que lleve una vida más saludable. Puede ayudarle a manejar una enfermedad a largo plazo, como la diabetes o el asma.

Llame al **1-855-694-4663** o hable con su médico acerca de esta ayuda.

## We can help you **feel better**

**Do you live with many illnesses?** Do you have a complex condition?

Our case management team can help. The team is made up of nurses and social workers. They can help you understand how to better take care of yourself. Case management can:

- ▶ Help you find healthcare 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.

What is disease management? It is just one of the ways we can help you live healthier. It can help you manage a long-term illness like diabetes or asthma.

Call **1-855-694-4663** or talk to your doctor about this help.



home state health™

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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. © 2015. 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.



HSH\_H

HSHP15159  
Approved: June 25, 2015