

HEALTHY moves



home state health™



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

WINTER / INVIERNO 2015

Adelántese a los problemas de salud

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) a detectar problemas antes de que se sienta enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas para la detección de cáncer, como las mamografías.

Visitar a su PCP para un chequeo general también se considera como atención preventiva. Su médico controlará su presión arterial, su peso y otros indicadores de salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. Estas se conocen como visitas rutinarias.

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

¿Le corresponde recibir atención preventiva? Hable con su PCP. Revise nuestro sitio web, en la pestaña Member ("Miembro"), para ver una programación recomendada de atención: www.HomeStateHealth.com.



Stay ahead of health problems

Preventive care is the best kind of care. It helps you and your Primary Care Provider (PCP) find problems before you feel sick.

Preventive care can include vaccines like the flu shot. It can also mean tests for cancer, like mammograms.

Seeing your PCP for a checkup is also preventive care. Your PCP will check your blood pressure, your weight and other signs of your health. Children and teenagers

need to have regular checkups. These are also called well visits.

Preventive care is covered. It does not cost you anything.

Are you due for preventive care? Talk with your PCP. Check our website, under the Member Tab, for a recommended preventive care schedule: www.HomeStateHealth.com.



We review new technology

Home State Health's Quality Improvement Committee reviews treatments and technology. This group helps make sure members can get safe and effective care.

Let's talk about your future

You have the right to make decisions about your care. What kind of care do you want if you cannot speak for yourself? State your wishes. An advance directive is a form that can help you do this.

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. Call us if you need more information about advance directives.



You can prevent high blood pressure

Are you worried about your blood pressure? High blood pressure can lead to heart disease and stroke.

You can help control your blood pressure. Follow these four tips:

- 1. Quit smoking.** Home State Health can help. Call **1-855-694-4663** to learn more.
- 2. Limit your salt.** Don't add salt to your meals. Choose low-sodium options when you are shopping.
- 3. Eat healthy.** Your plate should be filled with fruits, vegetables and whole grains. Instead of red meat, choose chicken, fish and beans. Avoid fast food and snacks.

- 4. Get moving.** Regular exercise helps your health. You do not need a gym. Walking your dog and even yard work is good for you.

» **HOW ARE WE DOING?**
We set goals for how we help control blood pressure. HEDIS is a way to measure these goals. Here is our score and the goal.

HEDIS MEASURE	RATE	GOAL:
Controlling hypertension	36.5%	56.5%

We are listening to you

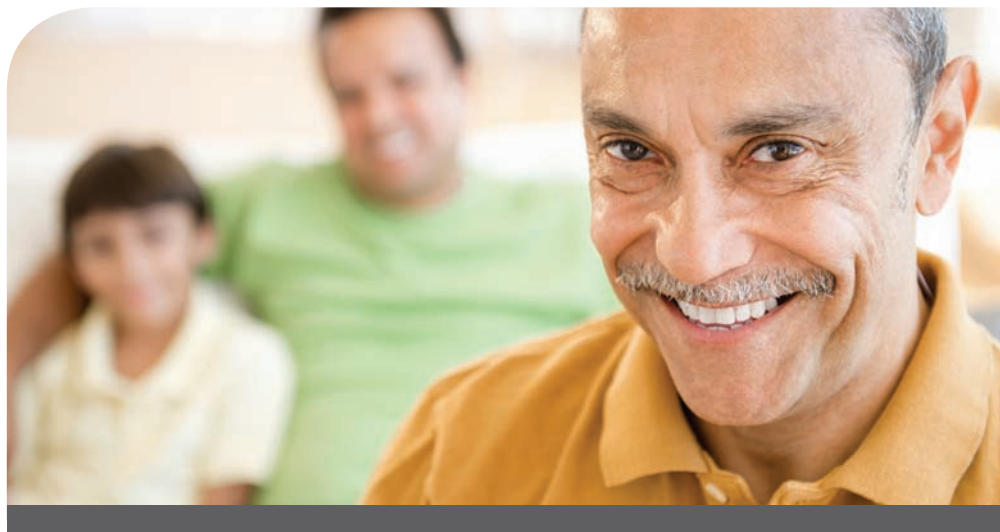
Every year, we use a survey to ask our members how we're doing. If you filled out the survey, thank you! Your input shows us where we are doing well. It also shows us where we need to improve. Here are some key results:

Positive Results	2014	GOAL
How Well Doctors Communicate	95.06%	92.6%
Getting Care Quickly	91.31%	89.2%
Areas for Improvement	2014	GOAL
Customer Service	87.46%	87.6%
Coordination of Care	82.42%	80.1%

Lo estamos escuchando

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted contestó la encuesta, ¡gracias! Su opinión nos indica las áreas en las que nos desempeñamos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar. Aquí hay algunos resultados claves:

Resultados positivos	2014	META
Qué tan bien se comunican los médicos	95.06%	92.6%
Recibir atención de forma rápida	91.31%	89.2%
Áreas de mejora	2014	META
Servicio al Cliente	87.46%	87.6%
Coordinación de la atención	82.42%	80.1%



Usted puede prevenir la presión arterial alta

¿Le preocupa su presión arterial?

La presión arterial alta puede llevar a una enfermedad cardíaca o derrame cerebral.

Usted puede ayudar a controlar su presión arterial. Siga estos cuatro consejos:

- 1. Deje de fumar.** Home State Health puede ayudarle. Llame al **1-855-694-4663** para pedir más información.
- 2. Limite el uso de la sal.** No agregue sal a sus comidas. Elija

opciones bajas en sodio cuando haga sus compras.

- 3. Coma de manera saludable.** Su plato debe estar lleno con frutas, verduras y cereales integrales. En lugar de carne roja, elija pollo, pescado y frijoles. Evite la comida rápida y las golosinas.
- 4. Póngase en movimiento.** El ejercicio regular ayuda a su salud. No necesita un gimnasio. Pasear a su perro e incluso trabajar en el jardín son actividades que le hacen bien.

» ¿Cómo le va? Establecemos metas para ayudar a controlar la presión arterial.

HEDIS MEDICIÓN	TASA HEDIS	META: NCQA
Control de hipertensión	36.5%	56.5%

HABLEMOS SOBRE SU FUTURO

Usted tiene el derecho de tomar decisiones sobre su atención médica. ¿Qué tipo de atención desea, en caso de que no pueda hablar por sí mismo? Declare sus deseos. Una directiva anticipada es un formulario que puede ayudarle a hacerlo.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico puede ayudarle a llenar 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. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas.

Revisamos las nuevas tecnologías

El Comité de Mejoramiento de la Calidad de Home State Health revisa tratamientos y tecnologías. Este grupo ayuda a garantizar que los miembros reciban atención efectiva y segura.



¿Conoce sus beneficios?

Hay mucho que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, www.HomeStateHealth.com.

Puede encontrar información sobre:

- ▶ Beneficios y servicios cubiertos
- ▶ Cómo encontrar un proveedor de atención médica
- ▶ Cómo presentar una queja o promover una apelación

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud.

¿Tiene preguntas? ¿O desea una versión impresa de su Manual para miembros? Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-694-4663**.

Do you know your benefits?

There is a lot you can learn from your Member Handbook and our website, www.HomeStateHealth.com. You can learn about:

- ▶ Covered benefits and services
- ▶ How to find a Health Care Provider
- ▶ How to make a grievance or file an appeal

It is important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance.

Do you have questions? Or do you want a paper copy of your Member Handbook? We can help. Call Member Services at **1-855-694-4663**.



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.



HSHP_H

HSHP15088
Approved: March 12, 2015