



How to keep your heart healthy

Your heart is one of the most important organs in your body. Do what you can to make sure it stays healthy. Start by calling your doctor to ask about these two tests:

1. Blood pressure test—According to the Centers for Disease Control (CDC), A blood pressure less than 120/80 mmHg is normal. A blood pressure of 140/90 mmHg or more is too high. People with levels in between 120/80 and 140/90 have a condition called prehypertension, which means they are at high risk for high blood pressure. Visit <http://www.cdc.gov/bloodpressure/conditions.htm> to learn more.

2. Cholesterol screening—According to the CDC, Cholesterol is a waxy, fat-like substance that your body needs. But, when you have too much in your blood, it can build up on the walls of your arteries. All adults should have their cholesterol levels checked once every 5 years. Visit http://www.cdc.gov/cholesterol/docs/consumered_cholesterol.pdf for more information.

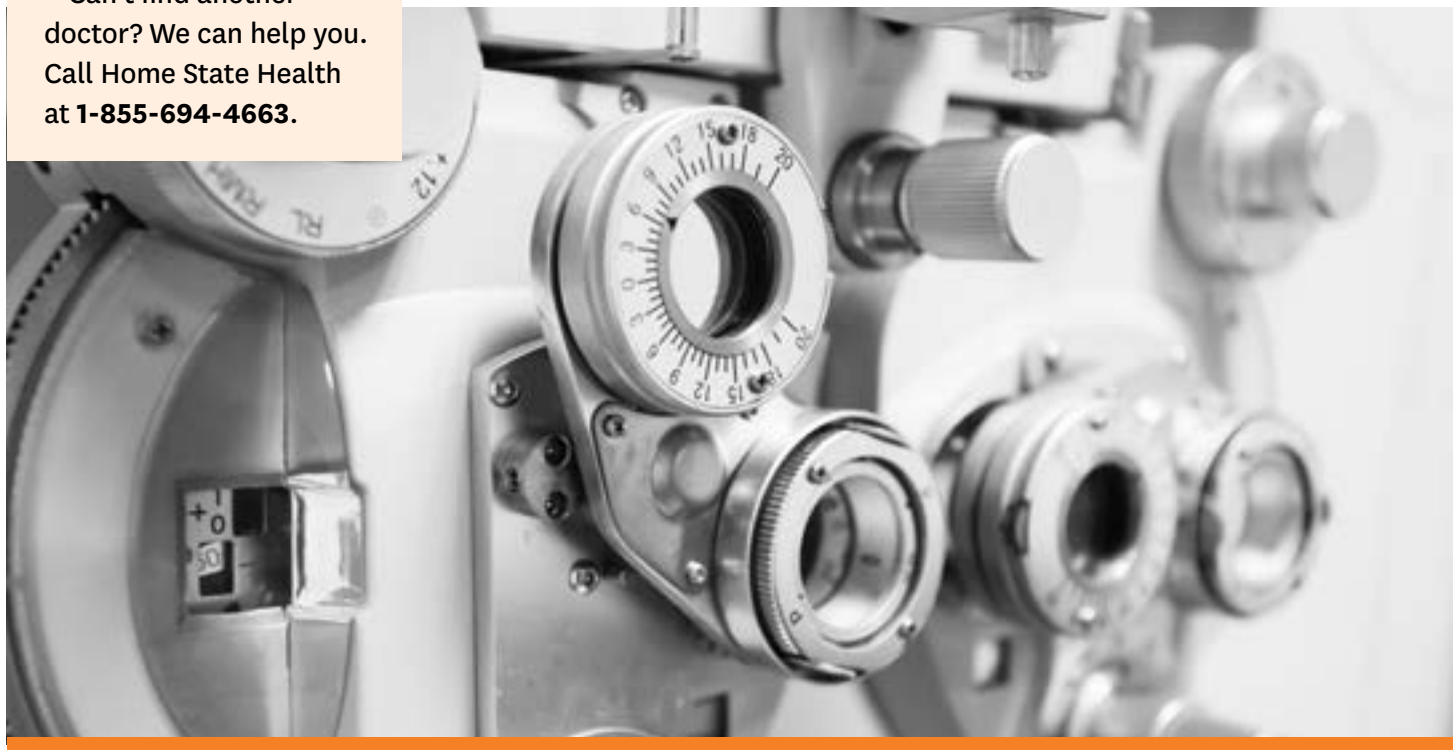
There are ways to improve your heart health. Exercise and a good diet can help. Your doctor may also suggest a medication. Be sure to take it exactly as instructed. Take care of your heart for a long, healthy life.

Another opinion

When receiving medical care, you have the right to a second opinion, a right to choose another network provider, as well as a right to understand and discuss your treatment.

Can't find another doctor? We can help you. Call Home State Health at 1-855-694-4663.

- For routine care, you will be seen within 30 days.
 - For non-emergency urgent care, you will be seen within 24 hours.
 - In an emergency, you will be seen immediately.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within one hour of your scheduled visit time.



Know your **diabetes ABCs**

According to the CDC, managing diabetes can help lower your chance of having a heart attack, stroke, or other diabetes problems. The CDC created a program called “Know your diabetes ABCs” to help people manage their diabetes. Follow these helpful steps to improve your health.

A for the A1C test (A-one-C): A1C is a blood test that measures your average blood sugar level over the past three months. It is different from the blood sugar checks you might do each day. The A1C goal for many people with diabetes is below 7. Ask your health care team what your goal should be.

B for blood pressure: Blood pressure is the force of blood against the wall of your blood vessels. If your blood pressure gets too high, it makes your heart work too hard. Your blood

pressure goal should be below 140/80 unless your doctor helps you set a different goal.

C for Cholesterol (ko-LESS-tuh-ruhl): There are two kinds of cholesterol in your blood: LDL and HDL. LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. HDL or “good” cholesterol helps remove the “bad” cholesterol from your blood vessels. Ask your health care team what your cholesterol numbers should be, and if they are not where they should be, ask what you can do about it.

Talk to your health care team about how to manage your A1C, Blood pressure and Cholesterol.

For more diabetes health tips from the CDC, visit <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/tips-to-help-you-stay-healthy.pdf>.

Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo de espera tiene que esperar para obtener su cita atención médica? No tiene que adivinar. Home State Health trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán dentro de un plazo de 30 días.
- En el caso de atención que no sea de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 24 horas.
- En el caso de una emergencia, lo atenderán de inmediato.

Desde la sala de espera, deberían llevarlo al consultorio dentro de la hora del horario de la consulta programada.



OTRA OPINIÓN

Cuando recibe atención médica, usted tiene el derecho a una segunda opinión, y el derecho a elegir a otro proveedor de la red, como así también el derecho a entender y discutir sobre su tratamiento. ¿No puede encontrar a otro médico? Podemos ayudarle. Llame a Home State Health al **1-855-694-4663**.



NEW TECHNOLOGY

We here at Home State Health, stay up to date on the latest medical care. This may include new medicine, tests or surgeries.

We also have a detailed process to confirm that new treatments are safe. We tell our healthcare providers about new services that are covered.

Getting the right care

You do not need to get prior approval if you need emergency care when you are out of state. Just let your doctor know what happened as soon as possible.

You should see your primary care provider when you are at home. Use of an out-of-network provider needs prior approval by Home State Health. If you go to a doctor who is not in our network, you may have to pay the full cost of the care.

We can help you understand how to get the right care. Call Member Services at **1-855-694-4663**.

Get to know your coverage

As a member, you should understand your benefits and what is covered. There is a lot you can learn about benefits from your Member Handbook. Or visit our website at **www.HomeStateHealth.com**.

Here are some things you should know about:

- Flu shots at no cost to members
- How to find a doctor or other medical providers
- How to get emergency care and other medical services
- How to send Home State Health a grievance
- How to start an appeal
- Your rights and responsibilities as a member
- Who to call if you need interpreter services

It's important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance. If you have a question, call Home State Health at **1-855-694-4663**.

Conozca su cobertura

Como socio, usted debe entender sus beneficios y lo que se cubre. Hay mucho que aprender sobre beneficios de su manual para miembros. O visite nuestro sitio web en **www.HomeStateHealth.com**.

A continuación hay algunas cosas que usted debería saber:

- Las vacunas contra la gripe no tienen costo para los socios
- Cómo encontrar un médico u a otros proveedores médicos
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo presentar una queja ante Home State Health
- Cómo iniciar una apelación
- Sus derechos y responsabilidades como socio
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud. Si tiene alguna pregunta, llame a Home State Health al **1-855-694-4663**.



Cómo obtener la atención apropiada

Usted no necesita obtener aprobación previa si necesita atención de emergencia cuando se encuentre fuera del estado. Simplemente comuníquelo al médico lo que sucedió tan pronto como sea posible.

Debería ver a su médico de atención primaria cuando esté en casa. El uso de un proveedor fuera de la red necesita la aprobación previa de Home State Health. Es posible que tenga que pagar la totalidad del costo de la atención si consulta a un médico que no pertenece a la red.

Podemos ayudarle a comprender cómo obtener la atención adecuada. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-694-4663**.

Nueva tecnología

En Home State Health nos mantenemos actualizado con respecto a lo último en atención médica. Esto puede incluir nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También contamos con un proceso detallado para confirmar que los nuevos tratamientos sean seguros. Le comunicamos a nuestros proveedores de atención médica acerca de los nuevos servicios que cubrimos.



We care about quality

We want to improve the health of all our members. That means we want to make our care better, too. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this.

We check how we are doing by setting goals for quality. We also review the quality and safety of our services and care.

Learn more and see how we're doing at www.HomeStateHealth.com. You can also ask for a paper copy of a report. Call 1-855-694-4663.

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 doctor or get a ride to your appointments, for our members with transportation benefits. 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.

Member benefits: Health tests for women

With Home State Health, a MO HealthNet Managed Care Provider, women can get important health screenings at no cost to members. Mammograms and Pap smears are part of your covered member benefits.

WHAT IS PREVENTIVE CARE?

Preventive care is important. It is one of the best ways to stay healthy. Tests for cancer are a type of preventive care. They help catch cancer early, when it is easier to treat.

Regular checkups are also preventive care. They help you and your doctor

look for potential signs of disease. For example, high cholesterol may lead to heart disease.

Unusual lumps or sudden weight loss may be signs of serious health conditions. Your doctor is an expert at looking for signs of trouble.

WHAT CAN YOU DO?

Call your doctor to schedule your next checkup. And go to www.HomeStateHealth.com to see our complete preventive health recommendations under the health management tab.



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros afiliados. Eso significa que también queremos que nuestra atención sea mejor. Nuestro programa de mejora de la calidad (Programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo.

Controlamos cómo lo hacemos estableciendo objetivos de calidad. También examinamos la calidad y seguridad de nuestros servicios y atención médica.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en www.HomeStateHealth.com. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-855-694-4663**.

PODEMOS AYUDAR

Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico o conseguir transporte a sus citas, para nuestros socios con beneficios de transporte. 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.



Flu shot **fat**

WHO? Everyone over 6 months of age should get a flu shot. Getting a flu shot is especially important for older adults, pregnant women and breastfeeding mothers.

WHY? Flu shots help protect you from getting the flu. They also help protect your family and your

neighbors. Flu shots are safe. They cannot give you the flu.

WHEN? Once a year. Fall is the best time to get the shot. But getting it later in the winter can help, too.

Call your doctor about getting a flu shot. Call Home State Health or visit **www.flu.gov** to learn more.

Datos sobre la vacuna contra la gripe

¿QUIÉN? Todos aquellos que tengan más de 6 meses de edad deben recibir una vacuna contra la gripe. Recibir una vacuna contra la gripe es especialmente importante para los adultos mayores, para las mujeres embarazadas y para las madres en período de amamantamiento.

¿POR QUÉ? Las vacunas contra la gripe los ayudan a protegerse de la gripe. También protegen a su familia y a sus vecinos. Las vacunas contra la gripe son seguras. No pueden contagiarle la gripe.

¿CUÁNDO? Una vez al año. El otoño es el mejor momento para recibir la vacuna. Pero recibirla en el invierno también puede ayudar.

Llame a su médico y pregunte por la vacuna contra la gripe. O llame a Home State Health para conocer más. Obtenga más información en **www.flu.gov**.



home state health™

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

Publicado por Manifest 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. 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.

