



## Know **your numbers**

**Do you know your blood pressure numbers?** That is the first step in fighting high blood pressure. High blood pressure can increase the risk of heart disease and stroke. It can lead to heart attacks and kidney disease. Here are three ways to control your blood pressure.

- 1. Eat a healthy diet.** This means less fat, salt and sugar and more whole grains and vegetables. Limit alcohol and sugary drinks.
- 2. Stay active.** Regular exercise will make your heart stronger. It can also keep your weight down.
- 3. Take your medication.** Has your doctor prescribed medication to control your blood pressure? Take it exactly as prescribed.

Home State Health can help you manage your blood pressure. We have disease management and care management programs for members with certain conditions. Call **1-855-694-HOME (4663)**.

## Conozca sus números

¿Conoce los valores de su presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y sufrir un ECV. Puede ocasionar ataques al corazón y enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas de controlar su presión arterial.

- 1. Consuma una dieta saludable.** Esto significa consumir menos grasa, sal y azúcar y más cereales integrales y verduras. Limite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
- 2. Realice actividad física.** Hacer ejercicio de forma habitual fortalecerá su corazón. También lo ayuda a controlar su peso.
- 3. Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Tómelos exactamente como se los recetaron.

Home State Health puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Contamos con programas de administración de enfermedades y de administración de cuidado para miembros con ciertas afecciones. Llame al **1-855-694-HOME (4663)**.

## Make the most of your health plan

Home State Health wants to help you get the most out of your health plan. Let us know if you need:

- A ride to the doctor (for members eligible for nonemergency transportation)
- Help finding a doctor
- Help making an appointment
- A paper copy of anything you see on our website, [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com)

Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your member handbook and look for a provider. You can also access tools or order a new member ID card through the secure member portal. Find the member portal at [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).

Call Home State Health Member Services at **1-855-694-HOME (4663)**.

## Know your benefits

Do you know your benefits? You can find out more about your benefits in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Call us at **1-855-694-HOME (4663)**.

You can also call us with questions about your benefits. We can help you file a grievance. We can also tell you how to appeal a decision.

We offer interpreter services and American Sign Language services to members at no cost. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Call Home State Health Member Services at **1-855-694-HOME (4663)**.



## Checkups for teens

**Teens don't need checkups as often as young kids do.** But they should still see a primary care doctor at least once a year. Regular visits will keep teenagers up to date on vaccines. The doctor can also talk to teens about:

- Safe sex
- Drug and alcohol use
- Depression

As teens get older, they should stop seeing a pediatrician and start seeing an adult primary care provider. This is particularly important for teens with chronic health issues. If a teen has a condition such as diabetes, he or she should not miss any visits.

Growing up also means teens will need to start managing their own care. They will need to make their own appointments. They will need to talk to doctors about their care.

Home State Health can help teens find an adult care provider. Call Member Services at **1-855-694-HOME (4663)**.

## We care about quality

We want to improve the health of all our members. That means we want to make our care better. 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](http://www.HomeStateHealth.com). You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-855-694-HOME (4663)**.

# Chequeos para adolescentes

**Los adolescentes no necesitan chequeos con tanta frecuencia como los niños.** Sin embargo, deberían acudir a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las consultas regulares mantendrán al día las vacunas de los adolescentes. El médico también puede conversar con los adolescentes sobre lo siguiente:

- Relaciones sexuales seguras
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deberían dejar de acudir a un pediatra y comenzar a acudir a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente

tiene una enfermedad como diabetes, no debería dejar de asistir a ninguna consulta.

Crecer también implica que los adolescentes comiencen a administrar su propia atención médica. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que conversar con los médicos sobre su atención médica.

Home State Health puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de atención médica para adultos. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-694-HOME (4663)**.



## Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Eso significa que queremos que nuestra atención médica mejore. Nuestro programa de Mejora de la Calidad (QI Program) nos ayuda a hacerlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y atención. Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com). Puede solicitar una copia impresa de un informe. Llame al **1-855-694-HOME (4663)**.

## Aproveche su plan de salud al máximo

Home State Health quiere ayudarlo a aprovechar su plan de salud al máximo. Háganos saber si necesita algo de lo siguiente:

- Transporte para ir al médico (para miembros elegibles para recibir transporte para no emergencias)
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar una cita
- Una versión impresa de cualquier cosa de nuestro sitio web, [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com)

Nuestro sitio web tiene muchísima información útil. Puede encontrar una copia del manual para socios y buscar un proveedor. También puede tener acceso a herramientas o solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro a través del portal seguro para miembros. Encuentre el portal para miembros en [www.HomeStateHealth.com](http://www.HomeStateHealth.com).

Llame a Servicios para Miembros de Home State Health al **1-855-694-HOME (4663)**.

## Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-855-694-HOME (4663)**.

También puede llamarnos para hacernos preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos explicarle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios de interpretación y de Lenguaje Americano de Señas gratuitos a los miembros. Un intérprete lo puede ayudar a averiguar más acerca de sus beneficios. Un intérprete también lo puede ayudar durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Home State Health al **1-855-694-HOME (4663)**.

## **English:**

If you, or someone you're helping, has questions about Home State Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. American Sign Language interpreter services are available as well. To talk to an interpreter, call 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

## **Español (Spanish):**

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Home State Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

## **中文 (Chinese):**

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Home State Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。還提供美國手語口譯服務。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113)。

## **Non-Discrimination Notice, English:**

Home State Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

## **Español (Spanish):**

Home State Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo.

## **Chinese:**

Home State Health 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

Published by Manifest LLC. © 2018. 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. © 2018. 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.



HSHP18180  
Approved: 01/02/2018