



HEALTHYmoves

WINTER 2013

On Our Website

Get more tips about health and your plan at www.superiorhealthplan.com.

We also have an online newsletter in the Member section of our website.

You can read about:

- The Texas Women's Health Program
- More bonus benefits for Members
- Your Texas Benefits Medicaid card
- Healthy moves: Know your diabetes ABCs



If you haven't had your flu shot, there's still time to get one. Call your doctor and schedule your appointment.

Preventive Care

Have you ever heard the term "preventive care"? This is the type of care that helps you stay well into the future.

Vaccines. Cancer screenings. Blood pressure checks. These are all types of "preventive care." They help you and your doctor stay ahead of big health problems.

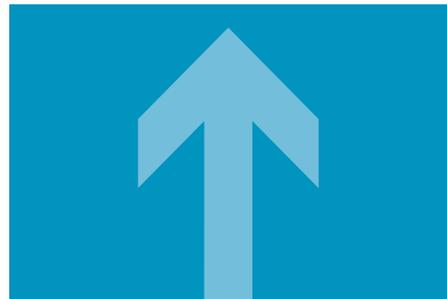
Have a visit with your doctor at least once a year. Your doctor will tell you if you are due for preventive care. You can also check

our website or your Member Handbook for the recommended schedule. Go to www.superiorhealthplan.com.

TXCJH

6070 Gateway East
Suite 400
El Paso, TX 79905

SUPERIOR HEALTHPLAN



PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

KNOW YOUR BENEFITS

Get the most of your health plan. Learn what you get as a Member of this plan. Visit our website or check your Member Handbook for information.

Here's some of what you can find in your Member Handbook and at our website, www.superiorhealthplan.com:

- Important numbers to remember
- Getting pregnancy care and services just for women
- Special services—who to call if you need help
- How to get emergency care and other medical services
- How to send us a complaint
- How to start an appeal
- Rights and responsibilities
- Who to call if you need interpreter services
- Privacy Notice

If you have questions or need a copy of your Handbook, call Member Services.

If you would like a paper copy of anything in this newsletter or on our site, please call Member Services.

Got Diabetes? Take These Tests

If you have diabetes, you should see your doctor every 3 to 6 months. You also need to schedule these tests:

- **The HbA1c test** shows how well you have controlled your blood sugar over the past few months. Aim for a result of 7% or less, and get this test at least once a year.
- **A cholesterol test** measures the “bad” fats and “good” fats in your blood. The bad fats can cause heart disease. The good fats help prevent it. You need to get this test at least once a year.
- **A urine screening** makes sure your kidneys are working well. Diabetes can

lead to kidney failure. Get this test at least once per year.

- **A vision test** checks for signs of eye diseases caused by diabetes. Check with your doctor to see if you need this test every year.
- **A foot exam** will check for redness, blisters or other marks. Diabetes can cause poor circulation and dry skin that can turn into cracks and ulcers. Make sure your doctor checks your feet at every visit.

Superior HealthPlan monitors how we are doing with these screenings. The chart below shows what portion of our Members has gotten the tests.

Comprehensive Diabetes Care Sub-Measure	Superior HEDIS 2012 Rate	National HEDIS Average*
HbA1c Testing	82.24%	82.53%
Cholesterol Testing	79.81%	75.00%
Vision Testing	50.12%	53.35%
Foot Exam	82.00%	77.84%

*The National HEDIS average is the average of all health plans that report HEDIS results nationwide.

Are You a Happy Member?

How patients rate their healthcare is an important measure of quality. We want our Members to rate us as “excellent.” We recently asked our Members what they thought of their care. We also asked how happy they are with the services they’ve gotten from Superior. We received a lot of feedback. Thank you!

Superior HealthPlan 2012 CAHPS® Survey results help us plan on how to improve. See the survey results below:

Superior Is Working On:	2012 CAHPS® Adult Survey		2012 CAHPS® Child Survey	
	Plan Summary Rate	Goal: 2011 Public Report 75th%	Plan Summary Rate	Goal: 2012 TMG BoB 75th%
How Well Doctors Communicate	85.0%	89.8%	90.4%	94.0%
Shared Decision Making	57.2%	62.3%	64.7%	71.2%

¿Está usted satisfecho como miembro?

La forma en la que los pacientes califican su atención médica es un importante indicador del nivel de calidad. Queremos que nuestros miembros nos califiquen como "excelentes".

Hace poco les preguntamos a nuestros miembros qué pensaban de su atención. También les preguntamos

cuál era su nivel de satisfacción con los servicios que recibieron por parte de Superior. Recibimos una gran cantidad de comentarios. ¡Gracias!

Los resultados de la encuesta CAHPS® 2012 de Superior Health Plan nos ayudan a planificar cómo mejorar. Puede ver los resultados de la encuesta a continuación:

Superior está trabajando en:	Encuesta CAHPS® 2012 para adultos		Encuesta CAHPS® 2012 para niños	
	Calificación del resumen del plan	Meta: Informe público de 2011 75%	Calificación del resumen del plan	Meta: BoB de TMG de 2012 75%
Qué tan bien se comunican los médicos	85.0%	89.8%	90.4%	94.0%
Participación en la toma de decisiones	57.2%	62.3%	64.7%	71.2%

Si desea una copia impresa de cualquier parte de este boletín o de nuestro sitio web, llame a Servicios para miembros.

CONOZCA SUS BENEFICIOS

Aproveche al máximo su plan de salud. Conozca lo que obtiene por ser Miembro de este plan. Visite nuestro sitio web o échele un vistazo a su Manual para miembros para obtener información.

Estas son algunas de las cosas que puede encontrar en su Manual para miembros y en nuestro sitio web, www.superiorhealthplan.com:

- Números importantes para recordar
- Recibir atención durante el embarazo y servicios sólo para mujeres
- Servicios especiales: a quién llamar si necesita ayuda
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo enviarnos una queja
- Como iniciar una apelación
- Derechos y responsabilidades
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete
- Aviso de privacidad

Si tiene alguna pregunta o necesita una copia de su Manual, llame a Servicios para miembros.

¿Tiene diabetes? Hágase estas pruebas

Si tiene diabetes, debe consultar al médico cada tres a seis meses. También debe programar estas pruebas:

- **La prueba de HbA1c** muestra cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos meses. Intente obtener un resultado de siete por ciento o menos y hágase esta prueba una vez al año como mínimo.
- **La prueba de colesterol** mide las grasas "malas" y las grasas "buenas" en su sangre. Las grasas malas pueden causar una enfermedad cardíaca. Las grasas buenas ayudan a prevenirla. Debe realizarse esta prueba una vez al año como mínimo.
- **Un análisis de orina asegura** que sus riñones estén funcionando correctamente. La diabetes puede conducir a la

insuficiencia renal. Sométase a esta prueba por lo menos una vez al año.

- **Una prueba de la visión** sirve para detectar señales de enfermedades oculares provocadas por la diabetes. Consulte a su médico si necesita realizarse esta prueba cada año.
- **Una revisión de los pies** verificará si tiene enrojecimiento, ampollas u otras marcas. La diabetes puede provocar mala circulación y piel seca, y esto puede convertirse en grietas y úlceras. Asegúrese de que el médico le revise los pies en cada visita.

Superior Health Plan supervisa cómo nos está yendo con estas pruebas de detección. El cuadro que aparece abajo muestra qué porcentaje de nuestros miembros se han realizado las pruebas.

Submedición de la atención integral para la diabetes	Puntaje HEDIS de Superior en 2012	Promedio nacional HEDIS*
Prueba de HbA1c	82.24%	82.53%
Prueba de colesterol	79.81%	75.00%
Prueba de la visión	50.12%	53.35%
Revisión de los pies	82.00%	77.84%

*El promedio nacional HEDIS es el promedio de todos los planes de salud que informan los resultados de HEDIS en todo el país.



Blood Pressure POINTERS

Checkups with your doctor are the first step to fighting high blood pressure. Here are some other ways to keep your pressure down.

- Take your prescription medication, even if you feel fine.
- Quit smoking. It's not good for anyone. But it's worse if you suffer from high blood pressure.
- Don't drink alcohol. It can increase your blood pressure. It can also affect how your medicine works.
- Eat healthy food that is low in salt.

One of our Quality Improvement goals is the right testing for controlling high blood pressure. You can help improve our scores by following the tips above. Here's how we're doing right now:

	Superior HEDIS 2012 Rate	National HEDIS Average*
Controlling High Blood Pressure	58.15%	56.78%

*The National HEDIS average is the average of all health plans that report HEDIS results nationwide.

Keep Your Cholesterol Down

What's one of the best ways to take care of your heart? Watch your cholesterol numbers. Get a cholesterol blood test once a year. The cholesterol blood test measures your LDL cholesterol ("the bad"), HDL cholesterol ("the good"), and total cholesterol.

If your doctor tells you that your numbers are too high, you can help lower your results. Follow these three tips to help your heart:

- 1** Follow your doctor's advice. This might include medicine.
- 2** Eat a healthy diet. That means cutting down on saturated fats and salt. Eat lots of veggies and fruits. Eat foods with lots of fiber, like apples, oatmeal, brown rice, tomatoes, beans and spinach.
- 3** Exercise a few times a week. Ask your doctor for ideas to get started.

One of our Quality Improvement goals is the right testing for keeping cholesterol down. You can help improve our scores by following the tips above. Here's how we're doing right now:

	Superior HEDIS 2012 Rate	National HEDIS Average*
Cholesterol Management for Patients with Cardiovascular Conditions: LDL-C Screening	84.91%	81.99%
Cholesterol Management for Patients with Cardiovascular Conditions: LDL-C Control (<100 mg/dL)	48.91%	42.08%

*The National HEDIS average is the average of all health plans that report HEDIS results nationwide.





Texas Women's Health Program

The Texas Women's Health Program helps you get family planning services for the way you live. Through the program, you can get:

- A family planning exam
- Health screenings
- Treatment of certain STDs
- Birth control

Learn more at www.TexasWomensHealth.org or call 1-800-335-8957.

WE'RE HERE TO HELP

- **Need help making appointments?** Call Member Services. They can schedule an appointment for you.
- **Do you need a ride to your appointment?** We can help. Call Member Services to schedule transportation. Please remember to schedule at least 48 hours before your appointment.

Planning Ahead

Advance directives are a way for you to plan ahead.

They are legal forms that can help you get the care you want if you're unable to speak. You don't need a lawyer to create them. Your doctor can even help you.

There are two types:

→ **A living will.** This is the document that lets you say what medical care you want at the end of your life.

→ **A medical power of attorney.** This lets you decide who can make healthcare decisions on your behalf if you can't.

Mantenga bajo su colesterol

¿Cuál es una de las mejores maneras de cuidar su corazón? Controle sus niveles de colesterol. Hágase una prueba de colesterol en la sangre una vez al año. La prueba de colesterol en la sangre mide el colesterol LDL (el "malo"), el colesterol HDL (el "bueno") y el colesterol total.

Si el médico le dice que sus niveles son demasiado altos, usted puede ayudar a bajar los resultados. Siga estos tres consejos para ayudar a su corazón:

- Siga los consejos del médico. Esto podría incluir tomar medicamentos.
- Lleve una dieta saludable. Esto significa

reducir las grasas saturadas y la sal. Coma muchos vegetales y frutas. Coma alimentos ricos en fibras, como manzanas, avena, arroz integral, tomates, frijoles y espinaca.

- Haga ejercicio algunas veces por semana. Pídale al médico ideas para comenzar.

Uno de nuestros objetivos de mejora de la calidad es hacer las pruebas adecuadas para mantener bajo el nivel de colesterol. Usted puede ayudar a mejorar nuestros puntajes siguiendo los consejos de arriba. Aquí le mostramos cómo nos estamos desempeñando ahora:

	PUNTAJE HEDIS DE SUPERIOR EN 2012	PROMEDIO NACIONAL HEDIS*
Manejo del colesterol para pacientes con enfermedades cardiovasculares: Prueba de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad)	84.91%	81.99%
Manejo del colesterol para pacientes con enfermedades cardiovasculares: Control del colesterol LDL (< 100 mg/dl)	48.91%	42.08%

*El promedio nacional HEDIS es el promedio de todos los planes de salud que informan los resultados de HEDIS en todo el país.

PUNTOS básicos sobre la presión arterial

Los chequeos con el médico son el primer paso para combatir la presión arterial alta. Aquí presentamos otras maneras para mantener baja la presión.

- Tome sus medicamentos recetados, incluso si se siente bien.
- Deje de fumar. No es bueno para nadie. Pero es peor si sufre de presión arterial alta.
- No beba alcohol. Puede incrementar su presión arterial. También puede afectar la eficacia de sus medicamentos.
- Coma alimentos saludables bajos en sal.

Uno de nuestros objetivos de mejora de la calidad es hacer las pruebas adecuadas para controlar la presión arterial alta. Usted puede ayudar a mejorar nuestros puntajes siguiendo los consejos de arriba. Aquí le mostramos cómo nos estamos desempeñando ahora:

	Puntaje HEDIS de Superior en 2012	Pro-medio nacional HEDIS*
Control de la presión arterial alta	58.15%	56.78%

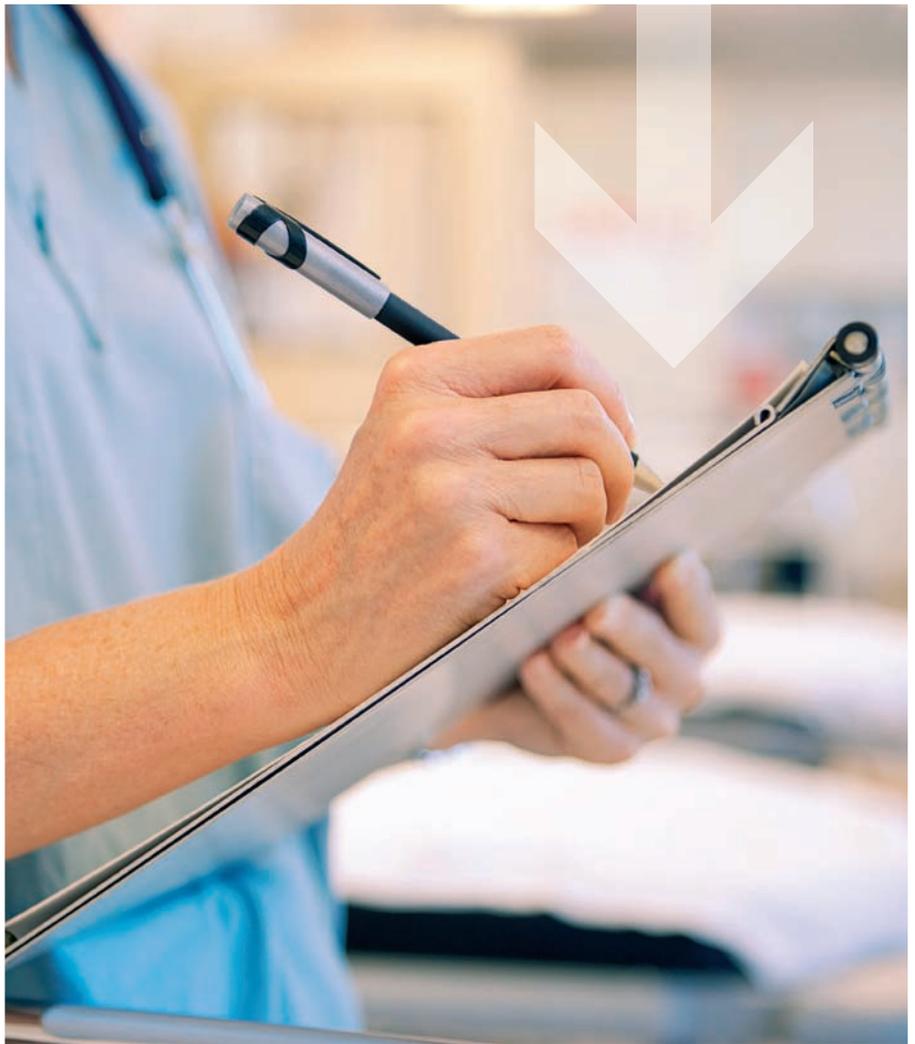
*El promedio nacional HEDIS es el promedio de todos los planes de salud que informan los resultados de HEDIS en todo el país.

Programa de Salud para la Mujer de Texas

El Programa de Salud para la Mujer de Texas le ayuda a obtener servicios de planificación familiar para su forma de vida. A través del programa, usted obtiene:

- Un examen de planificación familiar
- Exámenes de salud
- Tratamiento de determinadas enfermedades de transmisión sexual
- Anticonceptivos

Obtenga más información en www.TexasWomensHealth.org o llame al 1-800-335-8957.



Estamos aquí para ayudarlo

¿Necesita ayuda para programar sus citas? Llame a Servicios para miembros. Pueden programar la cita por usted.

¿Necesita transporte para ir a la cita? Podemos ayudar. Llame a Servicios para miembros para programar el servicio de transporte. Recuerde programar al menos 48 horas antes de la cita.

Planear por anticipado

Las directivas anticipadas son una forma para que usted planifique por adelantado. Son formularios legales que pueden ayudarle a recibir la atención que desee en caso de no poder hablar. No necesita un abogado para crearlas. Incluso su médico puede ayudarlo. Existen dos tipos:

- **Un testamento en vida.** Este es el documento que le permite decir qué atención médica desea al final de su vida.
- **Un poder notarial médico.** Esto le permite decidir quién puede tomar las decisiones de atención médica en su representación si usted no puede.

En nuestro sitio web

Consiga más consejos sobre salud y su plan en www.superiorhealthplan.com.

También tenemos un boletín en línea en la sección de miembros de nuestro sitio web. Puede leer acerca de:

- El Programa de Salud para la Mujer de Texas
- Más beneficios de bonificaciones para miembros
- Su tarjeta de beneficios de Medicaid Your Texas Benefits
- Healthy Moves: Conozca el ABC de su diabetes

Si todavía no se ha vacunado contra la gripe, aún está a tiempo de hacerlo. Llame al médico y programe una cita.



Atención preventiva

¿Alguna vez ha escuchado el término "atención preventiva"? Es el tipo de atención que le ayuda a mantenerse bien en el futuro.

Vacunas. Pruebas de detección del cáncer. Chequeos de presión arterial. Todos estos son formas de "atención preventiva". Pueden

ayudarle a usted y a su médico a adelantarse a los problemas.

Visite al médico al menos una vez al año. Su médico le dirá si llegó la fecha de recibir atención preventiva. También puede echarle un vistazo a nuestro sitio web o a su Manual para miembros para ver el cronograma recomendado. Visite www.superiorhealthplan.com.

Member Services Phone Numbers • Teléfono de servicios para miembros



STAR and CHIP Member Services:

1-800-783-5386

CHIP RSA Member Services:

1-800-820-5685

STAR Health Member Services:

1-866-912-6283

STAR+PLUS Member Services:

1-866-516-4501

Superior HealthPlan TDD/TTY:

1-800-735-2989

MRSA Member Services:

1-877-644-4494



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2013. 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, LLC makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2013. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG, LLC no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

