

healthy**moves**

SUMMER 2009



MAKE YOUR OPINION COUNT

Go to pshp.com and select Member Survey to take a two-minute survey. You will be entered into a drawing for a prize. Call Member Services at (800) 704-1484 to take the survey by phone.

LIVING WELL

What a Woman Needs

Because you are a woman, you need certain health tests that men don't need. These tests are simple screenings, but they can make a difference in your health.

A mammogram is an X-ray of the

breast that can find breast cancer.

Women age 40 and older should have a mammogram. If someone in your family has had breast cancer, you may need to have this screening earlier.

A Pap smear is an exam your PCP

does that can find the earliest signs of cervical cancer. You should have this test at least once a year.

Also at your yearly visit, make sure you have the following additional screenings:

- ➔ Blood pressure screening.
- ➔ Cholesterol screening.
- ➔ Glucose level screening (screening for diabetes).

Make time for preventive care today to help ensure you will have more time with your family tomorrow. Visit pshp.com for the current immunization schedules for children and adults.

PEACH STATE HEALTH PLAN

3200 Highlands Parkway SE
Suite 300
Smyrna, GA 30082

HFG

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

Keep Kids Well

You know that your children need to see the doctor when they are sick. But they also need to see the doctor when they are feeling fine. These are called “well-child visits.”

What Happens at Well-Child Visits?

A well-child visit lets the doctor check your child for health problems before they get serious.

Here are some things the doctor should do:

- Check your child’s growth.
- Test your child’s blood for lead poisoning.
- Test your child’s vision and hearing.
- Talk to you about nutrition, exercise and safety.
- Answer any questions you have about your child’s health or behavior.

Ask the doctor if your child’s shots are up-to-date. Babies and older children need a series of shots to protect them from serious diseases. And don’t forget to take care of your child’s teeth. Children need to have regular dental checkups and cleanings at least every six months to keep their smiles bright and healthy. Visit pshp.com for the current immunization schedules for children and adults.

DID YOU KNOW?

We Help You Stay Healthy

It’s the beginning of a new school year. Start it off right by scheduling your child’s yearly physical exam now. Adults and children should see their primary care physician (PCP) at least one time every year. Checkups can help your doctor catch health problems early. They may help prevent them.

Peach State Health Plan’s Quality Improvement Program is designed to improve the use of preventive care services. We send our members health checkup reminders by:

- Mailing birthday reminder cards.
- Making reminder phone calls.
- Helping you schedule appointments.

We offer rewards when you take care of your health. You can earn up to \$45 for going to all of your prenatal (before birth) and postpartum (after delivery) checkups. You can continue to earn rewards after the baby arrives. You can earn up to \$45 just for going to all their recommended well-child checkups. This is our way of saying thank you for taking care of your health. Get your needed vaccinations. Get timely health screenings that can detect illness early. This will help you (and your family) have a healthy life.

Call your doctor to make an appointment today. If you need help scheduling an appointment, call Member Services at (800) 704-1484 and ask for a Health Check Coordinator. If you are hearing-impaired, call (800) 659-7487.

Visit pshp.com for the current immunization schedules for children and adults.



Be the Best You Can Be

What every man needs to know to stay strong, vital and healthy.

Do you remember when your car last had an oil change? It probably wasn’t much more than three months ago. Now, do you remember when you last had a checkup with your doctor? If you’re like many men, it’s probably been much longer than it should be. The fact is, men often take better care of their cars than they do of their own bodies.

Sure, your car needs regular maintenance to perform at its best, but so does your body. And that’s exactly what smart lifestyle choices and regular checkups will do for you.

Visit pshp.com and follow the men’s body-maintenance checklist to perform at your best for a lifetime. Also check out the child and adult immunization schedules.

¿SABÍA USTED?

Lo ayudamos a mantenerse saludable

Es el comienzo de un nuevo año escolar. Comiencelo programando el examen físico anual de su hijo ahora. Los adultos y niños deben visitar al médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) por lo menos una vez cada año. Los controles pueden ayudar a su médico a detectar problemas de salud a tiempo. Estos pueden ayudar a prevenirlos.

El programa de Mejoramiento de calidad del plan de salud Peach State está diseñado para mejorar el uso de servicios de salud preventivos. Enviamos a nuestros afiliados recordatorios de controles de salud al:

- Enviar por correo tarjetas de recordatorio de cumpleaños.
- Hacer llamadas telefónicas recordatorias.
- Ayudar a programar sus citas.

Ofrecemos recompensas cuando usted cuida de su salud. Usted puede ganar hasta \$45 por ir a todos sus controles prenatales (antes del parto) y posparto (después del parto). Usted puede seguir ganando recompensas después de que nazca el bebé. Usted puede ganar hasta \$45 sólo por ir a todas las visitas de control de niño sano recomendadas. Ésta es nuestra manera de agradecerle por cuidar de su salud. Obtenga las vacunas que necesita. Hágase los exámenes de salud oportunos que pueden detectar las enfermedades a tiempo. Esto lo ayudará a usted (y a su familia) a tener una vida saludable.

Llame a su médico para hacer una cita hoy. Si usted necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para afiliados al (800) 704-1484 y pregunte por un coordinador de control de salud. Si usted tiene discapacidad auditiva, llame al (800) 659-7487.

Visite pshp.com para obtener los cronogramas de inmunización actuales para niños y adultos.

SALUD INFANTIL

Mantenga a sus hijos sanos

Usted sabe que sus hijos necesitan ir al médico cuando están enfermos. Sin embargo, también necesitan ir al médico cuando se sienten bien. Éstas se llaman “visitas de control de niño sano”.

¿Qué es lo que sucede en las visitas de control de niño sano?

Una visita de control de niño sano permite al médico revisar a su hijo y determinar si tiene problemas de salud antes de que se vuelvan graves. Aquí le ofrecemos algunas cosas que el médico debe realizar:

- Revisar el crecimiento de su hijo.
- Examinar la sangre de su hijo para detectar envenenamiento con plomo.
- Examinar la visión y audición de su hijo.
- Hablarle acerca de la nutrición, ejercicio y seguridad.
- Resolver cualquier pregunta que tenga acerca de la salud o comportamiento de su hijo.

Pregunte al médico si las vacunas de su hijo están al día. Los bebés y los niños mayores necesitan una serie de vacunas para protegerlos de enfermedades graves. Y no olvide cuidar de la salud dental de su hijo. Los niños necesitan tener controles y limpiezas dentales por lo menos cada seis meses para mantener sus sonrisas brillantes y saludables. Visite pshp.com para obtener los cronogramas de inmunización actuales para niños y adultos.

VIVIR BIEN

Sea lo mejor que pueda ser

Lo que todo hombre necesita para mantenerse fuerte, vital y saludable.

¿Recuerda la última vez que le cambió el aceite a su auto? Probablemente no fue hace mucho más de tres meses. Ahora, ¿recuerda cuándo fue la última vez que tuvo un control con su médico? Si usted es como la mayoría de los hombres, es probable que haya sido hace más tiempo del que debería ser. El hecho es que los hombres casi siempre prestan mejor cuidado a sus autos que a sus propios cuerpos. Por supuesto, su auto necesita un mantenimiento

regular para rendir al máximo pero también lo necesita su cuerpo. Y eso es exactamente lo que las opciones inteligentes relacionadas con su estilo de vida y los controles regulares harán por usted.

Visite pshp.com y siga la lista de control para el mantenimiento del cuerpo de los hombres para desempeñarse mejor toda la vida. También revise los cronogramas de inmunización para niños y adultos.



HAGA QUE SUS OPINIONES CUENTEN

Vaya a pshp.com y seleccione Encuesta de afiliado para realizar una encuesta de dos minutos. Usted estará inscrito en un sorteo para un premio. Llame a Servicios para afiliados al (800) 704-1484 para hacer la encuesta por teléfono.

VIVIR BIEN

Qué necesita una mujer

Puesto que usted es una mujer, usted necesita algunos análisis de salud que los hombres no necesitan. Estos análisis son exámenes sencillos pero que pueden hacer una gran diferencia en su salud.

Una mamografía es una radiografía del seno que puede detectar

cáncer de mama. Las mujeres de 40 años o más deben hacerse una mamografía. Si alguien en su familia ha tenido cáncer de mama, puede ser que usted necesite hacerse este examen antes.

El Papanicolau es un examen que realiza su PCP que puede encontrar

los signos más tempranos de cáncer cervical. Usted debe realizarse esta prueba por lo menos una vez al año.

Asimismo, en su visita anual, asegúrese de hacerse los siguientes exámenes:

- ➔ Examen de presión arterial.
- ➔ Examen de colesterol.
- ➔ Examen de nivel de glucosa (examen para la diabetes).

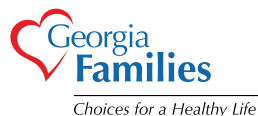
Dedique tiempo al cuidado preventivo hoy para ayudar a asegurar que pasará más tiempo con su familia mañana. Visite pshp.com para obtener los cronogramas de inmunización actuales para niños y adultos.

ALSO ON PSHP.COM

- ➔ Member Survey Results
- ➔ Peach State's Quality Improvement Program Results
- ➔ Immunization Schedules
- ➔ Home Safety
- ➔ Reward Tips
- ➔ Provider Directory

TAMBIÉN EN PSHP.COM

- ➔ Resultados de la encuesta para afiliados
- ➔ Resultados del Programa de mejoramiento de calidad de Peach State
- ➔ Cronogramas de inmunización
- ➔ Seguridad en el hogar
- ➔ Consejos de recompensa
- ➔ Directorio de proveedores



Published by McMurry. © 2009. 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 makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. 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 no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

