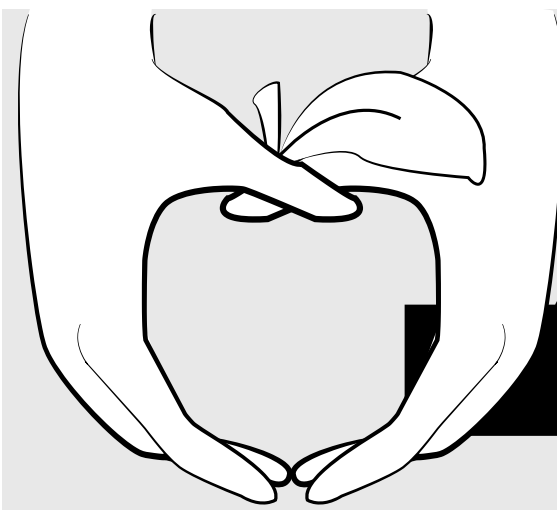


HEALTH TIPS

Consejos de Salud



What is a Patient Centered Health Home?

¿Qué es un Hogar de Salud Centrado en el Paciente?



En esta edición estaremos usando el término Hogar de Salud Centrado en el Paciente. Es posible que también haya escuchado que le llamen Hogar Médico Centrado en el Paciente. Los dos quieren decir lo mismo.

In this issue we will be using the term Patient Centered Health Home. You may have also heard of it being called Patient-Centered Medical Home. They mean the same thing.

El Hogar de Salud Centrado en el Paciente es una nueva manera de proveer cuidados de salud a los pacientes. Esta nueva forma de proveer cuidados de salud es mucho más personal. Un hogar de salud hace que sea más fácil para usted comunicarse con sus doctores y con otros profesionales de la salud. También hace que sea más fácil darle seguimiento a todas las cosas que usted necesita hacer para mantenerse saludable y para mejorar cuando está enfermo.

Un hogar de salud va a hacer mucho por usted...

1 Le van a asignar un **doctor personal**. Este doctor personal va a estar encargado de cuidar de todas sus necesidades de salud. Usted y su doctor personal van a conocerse bien.



2 Su doctor personal va a estar a cargo de un **equipo de salud** que va a trabajar muy de cerca con usted para cuidar de su salud. Cada persona en el equipo va a conocer su historia médica muy bien. Usted y su equipo de salud van a hablar muy seguido sobre sus necesidades de salud y van a hacer un plan para cuidar de usted. Su equipo de salud puede cambiar con el tiempo al cambiar sus necesidades de salud, pero usted seguirá teniendo el mismo doctor personal. A esto se le llama **cuidados de salud coordinado**.

3 En un hogar de salud, su equipo de salud cuida de usted como **una persona completa**. Ellos le ayudarán a hacer lo correcto para mantenerse saludable, no solo cuidar de usted cuando esté enfermo. Usted tendrá tiempo durante su cita para hablar sobre todas sus necesidades de salud, no de un solo problema. Su doctor y otros miembros del equipo van a querer aprender más sobre su vida diaria y sobre las cosas que son de importancia para usted. Usted podrá hacer más preguntas para asegurarse de que entiende todo. Su equipo de salud invitará a los miembros de su familia a participar en su cuidado de salud para que usted tenga más apoyo en la casa. A esto se le llama **cuidados de salud integral**.

4 El hogar de salud va a **usar más tecnología**, como el Internet y los teléfonos celulares, para muchas cosas.

Usted y su equipo de salud podrán ver su historial médico en una computadora y darle seguimiento a los resultados de sus pruebas, a las medicinas y a los planes de tratamientos. Usted también puede a través de su computadora o teléfono pedir que le vuelvan a surtir sus recetas médicas. También puede revisar las horas disponibles para las citas y hacer la cita usando su teléfono o computadora. Si no se siente cómodo usando una computadora, el personal de su centro de salud buscará la manera de ayudarle a que se pueda mantener en comunicación sin la computadora.



5 En el hogar de salud, usted va a tener **más acceso a los servicios de cuidados de salud**. Van a haber más opciones para obtener cuidados de salud de manera más rápida y sencilla. Por ejemplo, usted puede obtener respuestas a sus preguntas sobre su salud por teléfono o enviando un correo electrónico a cualquier hora del día o la noche. Esto quiere decir que es posible que no necesite ir a tantas citas como antes. Si necesita ver al doctor en persona, el hogar de salud también va a tener más opciones de citas durante los fines de semana y las noches.

Pase la página para que conozca a Raúl y a su historia. Veremos algunos ejemplos de cómo el cuidado de salud de Raúl es diferente ahora que su centro de salud es un hogar de salud.



The Patient-Centered Health Home is a new way of giving health care services to patients. This new way of giving health care is much more personal. A health home makes it easier for you to keep in touch with your doctors and other health professionals. It also makes it easier to keep track of all the things you need to do to stay healthy and to get better when you are sick.

A Health Home will do a lot for you...

1 You will have a **personal doctor** assigned to you. This personal doctor will be in charge of taking care of all your health needs. You and your personal doctor will get to know each other well.

2 Your personal doctor is in charge of a **healthcare team** that works together with you to take care of your health. Every person in the team will get to know your health history very well. You and your healthcare team will talk often about your health care needs and make a plan to take care of you. Your healthcare team may change over time as your health needs change, but you continue to have the same personal doctor. This is called **coordinated care**.



3 In a health home, your healthcare team takes care of you as a **whole person**.

They will help you do the right things to stay healthy, not just take care of you when you are sick. You will have time during your appointments to talk about all of your health needs, not just one problem. Your doctor and other team members will also want to learn more about your daily life and the things you care about. You will be able to ask more questions to make sure you understand. Your healthcare team will invite your family members to participate in your health care so that you can have more support at home. This is called **comprehensive care**.

4 The health home will **use more technology**, like the internet and cellphones, for many things. You and your healthcare team will be able to see your medical records in a computer and track all your tests results, medicines and treatment plans. You can also refill your prescriptions through your computer or phone. You can also check times available for appointments and make an appointment using your phone or computer. If you do not feel comfortable using a computer, your health center staff will find ways to help you stay in communication without a computer.

5 In a health home, you will have **more access to health care services**. There will be more options to get care in faster and easier ways. For example, you can get answers to your health questions over the phone or by sending an email at any time of the day or night. This means you may not need to go to as many appointments as before. If you do need to see the doctor in person, the health home will also have more options for appointments during weekends or evenings.



Turn the page to meet Raul and learn his story. We will see some examples of how his health care is different now that his health center is a health home.

An Exciting Change in Health Care Services

Un Cambio Emocionante en los Servicios de Cuidados de Salud

Mi nombre es Raúl. Tengo diabetes, la presión sanguínea alta, y el colesterol alto. Antes me sentía estresado por todos mis problemas de salud. El cuidado de salud que me daba mi doctor era bueno, pero se me hacía muy difícil darle seguimiento a todo lo que tenía que hacer para cuidarme.

Por ejemplo, cuando mi doctor me dijo por primera vez de mis problemas de salud, él me mandó a ver un doctor del corazón, un doctor de los ojos y a un nutricionista. Tenía que hacer muchas citas e ir a muchas clínicas distintas a ver cada doctor. También, cuando cada doctor me preguntaba sobre cualquier cambio en mis tratamientos y en las medicinas, era difícil para mí recordar todo.

Tener que seguir los diferentes planes de tratamientos era difícil también. En la casa, tenía que recordar tomarme cada medicina, hacerle seguimiento al azúcar en mi sangre, hacer ejercicio, y comer saludable. Pero algunas veces no podía hacerlo todo. Estaba ocupado con mis dos trabajos. Yo sentía que si los doctores y las enfermeras supieran de mi situación personal, ellos habrían entendido por qué yo no podía seguir los planes de tratamientos.

Antes era difícil contactar a mi doctor o enfermera cuando me estaba sintiendo mal en el medio de la noche. Hubiera sido bueno poder hacer una llamada y obtener ayuda de inmediato. Pero tenía que esperar hasta el próximo día para hacer una cita.

Ahora mi centro de salud ha cambiado a un Hogar de Salud Centrado en el Paciente y la manera que ellos cuidan de mi ha cambiado también. Así es cómo ha cambiado:

My name is Raul. I have diabetes, high blood pressure and high cholesterol. I used to feel stressed about all of my health problems. The care I got from my doctor was good, but I had a hard time keeping up with everything I had to do to take care of myself.

For example, when my doctor first told me about my health problems, he sent me to see a heart doctor, an eye doctor and a nutritionist. I had to make many appointments and go to many different clinics to see each doctor. Also, when each doctor would ask me about any changes in my treatments and medicines, it was hard for me to remember everything.

Having to follow different treatment plans was hard too. At home, I had to remember how to take each medicine, keep track of my blood sugar, exercise, and eat healthy. But sometimes I was not able to do it all. I was busy with my two jobs. I felt that if the doctors and nurses knew more about my personal situation, they would understand why I was not able to keep up with the treatment plans.

It used to be hard to get in touch with my doctor or nurse when I was feeling bad in the middle of the night. It would have been good to make a phone call and get help right away. But I had to wait until the next day to make an appointment.

Now my health center has changed to a Patient-Centered Health Home and the way they care for me has changed too. Here is how it is different:



Tengo un doctor personal que usualmente veo cuando voy a una cita. Nos conocemos muy bien. Es más fácil hablar sobre todos mis problemas de salud.

I have a personal doctor that I usually see when I go in for an appointment. We know each other very well. It is easier to talk about all of my health issues.



Tengo un equipo de salud: mi doctor personal, una enfermera, un nutricionista y un educador de diabetes. Ellos trabajan juntos para cuidarme y me dan mucho apoyo.

I have a healthcare team: my personal doctor, a nurse, a nutritionist, and a diabetes educator. They work together to take care of me and give me a lot of support.



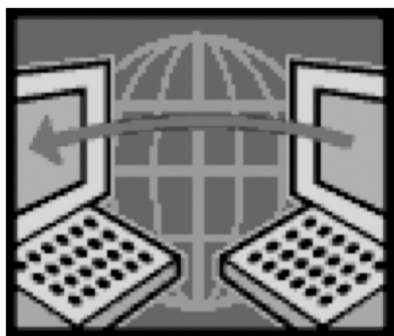
Mi doctor personal y mi equipo de salud se reúnen para hablar de mis tratamientos y de lo que necesitan hacer para ayudarme a mejorar. No necesito recordar cada detalle para mantenerles informados.

My personal doctor and healthcare team meet to talk about my treatments and what they need to do to help me get better. I do not need to remember every detail to keep them informed.



Puedo llamar a mi centro de salud en la noche o durante el fin de semana para obtener ayuda cuando no me siento bien. También me pueden dar citas rápido cuando las necesito.

I can call my health center at night or over the weekend to get help when I am not feeling well. I can also get appointments quickly when I need them.



Mi equipo de salud y yo podemos ver mi historia médica en la computadora. Cuando visito a mi doctor, todos los demás miembros del equipo pueden ver la historia y ver de qué hablamos.

My healthcare team and I are able to see my medical records on the computer. When I visit the doctor, everyone else in the team can look in the records to see what we talked about.



A mi equipo de salud le interesa mantenerme saludable. Ellos me recuerdan ir a mis chequeos anuales y ponerme mis vacunas. Me ayudan a planificar para hacer ejercicios y escoger mejor los alimentos.

My healthcare team cares about keeping me healthy. They remind me to go to my annual checkups and get my vaccines. They help me make plans to exercise and to make better food choices.

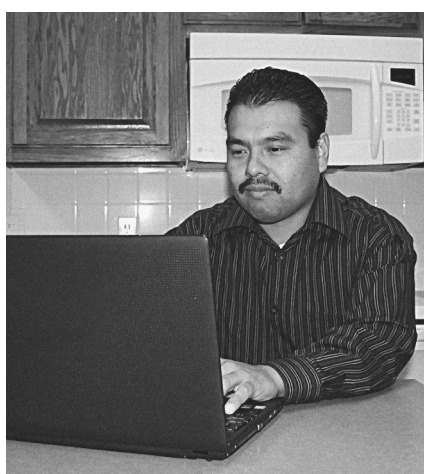
Raul's Visit to his Health Home

La Visita de Raúl a su Hogar de Salud

Hace un par de días atrás, Raúl se desmayó en el trabajo. Sus compañeros de trabajo llamaron al 911. Una ambulancia le llevó a la sala de emergencias del hospital. Ellos le hicieron unas pruebas y se dieron cuenta que el azúcar en su sangre estaba muy alta. Raúl va a necesitar visitar su doctor para hablar sobre lo que está pasando con su diabetes. Pero Raúl no se preocupa. Ahora que su centro de salud es un Hogar de Salud Centrado en el Paciente él sabe que va a obtener la ayuda que necesita. Esto es lo que sucede cuando Raúl visita su hogar de salud.

A few days ago, Raul fainted at work. His co-workers called 911. An ambulance took him to the hospital emergency room. They did some tests and found out that his blood sugar was very high. Raul will need to go visit his doctor to talk about what is happening with his diabetes. But Raul does not worry. Now that his health center is a Patient-Centered Health Home he knows he will get the help he needs. This is what happens when Raul visits his health home.

Antes de su Visita



Raúl hace una cita con el centro de salud. Él usa el **portal del paciente** del centro de salud. Este es una página de Internet que le ayuda a mantenerse más fácilmente en contacto con el centro de salud a través del correo electrónico. En el portal del paciente él puede ver todas las horas disponibles para una cita y encontrar una hora conveniente para ir juntos él y su esposa. El portal del paciente también deja que Raúl pueda ver toda su información de salud en un lugar, como el nombre de sus medicinas y las cirugías del pasado.

Before His Visit

Raul makes an appointment with the health center. He uses the health center's **patient portal**. This is a website that helps him get in touch more easily with the health center through email. In the patient portal he is able to see all of the available times for an appointment and find a good time for him and his wife to go together. The patient portal also lets Raul see all of his health information in one place, like the names of his medicines and past surgeries.

Durante su Visita



Cuando Raúl se reúne con su doctor, él revisa el historial médico de Raúl en la computadora. El doctor ve los resultados de las pruebas de laboratorio que le hicieron a Raúl en la sala de emergencias. Raúl no tendrá que volver a hacerse estas pruebas.

El doctor hace muchas preguntas sobre la vida diaria de Raúl. Ellos hablan de por qué Raúl necesita a su familia para que le ayude a cuidar mejor de su diabetes.

También hablan de una nueva medicina que va a ayudar a controlarle el azúcar en su sangre mejor. El doctor manda la receta médica a la farmacia por la computadora. A esto se le llama **receta médica electrónica**. Raúl no tiene que ir a la farmacia para dejar la receta médica. Luego el doctor le dice a Raúl que los próximos pasos son ir a una clase sobre el cuidado de la diabetes y reunirse con el nutricionista. El doctor le pone en contacto con el educador de diabetes y el nutricionista inmediatamente.

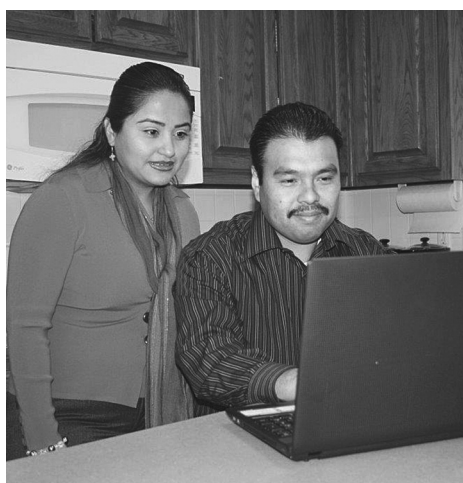
During His Visit

When Raul meets with his doctor, he checks Raul's medical records on the computer. The doctor sees the results of the lab tests done at the emergency room. Raul will not have to do the same tests again.

The doctor asks a lot of questions about Raul's everyday life. They talk about why Raul needs his family to help him take better care of his diabetes.

They also talk about a new medicine that will help control his blood sugar better. The doctor sends the prescription to the pharmacy by computer. This is called an **e-prescription**. Raul does not have to go to the pharmacy to drop off his prescription. The doctor then lets Raul know that the next steps are to attend a diabetes care class and meet with the nutritionist. He gets him in touch with the diabetes educator and nutritionist right away.

Después de la Visita



En la casa, Raúl visita el portal del paciente otra vez. Él puede ver cuándo su clase sobre el cuidado de la diabetes y su cita con el nutricionista va a ser, y cuándo sus medicinas van a estar listas para que las recoja en la farmacia. Ahora es más fácil para Raúl seguir su plan de tratamiento.

Unos pocos días después de haber tomado su nueva medicina, Raúl se siente un poco mareado. Él no tiene que hacer una cita. Él llama y habla con su enfermera del problema y ella le da instrucciones sobre qué hacer. Raúl está feliz de que no tuvo que tomar tiempo libre en el trabajo para ir otra vez al centro de salud.

El Hogar de Salud Centrado en el Paciente ha hecho una gran diferencia en la vida de Raúl y hará una diferencia en su vida también. Pero para que funcione bien, usted necesita ser activo y participar en su propio cuidado de salud. Pase la página, ¡y aprenda cómo hacerlo!

After His Visit

At home, Raul goes to his patient portal again. He is able to see when his diabetes care class and his appointment with the nutritionist will be, and when his medicine is ready to be picked up from the pharmacy. Now it is easier for Raul to follow his treatment plan.

After a few days of taking his new medicines, Raul is feeling a little bit dizzy. He doesn't have to make an appointment. He calls and talks to his nurse about the problem and she gives him some instructions on what to do. Raul is happy that he did not have to take time off from work to go back to the health center.

The Patient Centered Health Home has made a huge difference in Raul's life and it will make a difference in yours too. But to make it work, you need to be active and participate in your own health care. Turn the page, and learn more about how to do that!



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis para los estudios de los hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes al:

1-800-234-8848



How You Can Participate in Your Patient-Centered Health Home

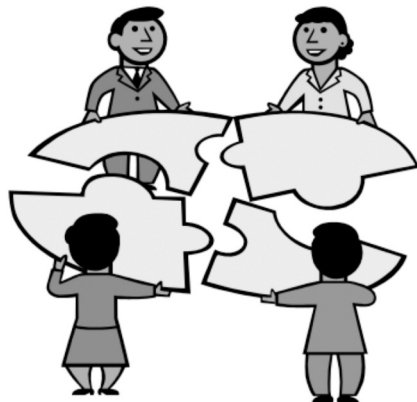
Cómo Puede Participar en su Hogar de Salud Centrado en el Paciente

En el hogar de salud centrado en el paciente usted y su equipo de salud necesitan trabajar juntos. Es importante que usted participe en su cuidado y sea responsable de ello.

In the patient-centered health home you and your healthcare team will need to work together. It is important that you participate in your care and be responsible for it.

Sea activo y participe en su cuidado

- Hable con su doctor personal, enfermera o cualquier otro miembro de su equipo de salud sobre cualquier preocupación de salud que pueda tener.
- Dígalos sobre los asuntos de salud que usted quiere mejorar como su sueño, su peso, o su estrés. Dígalos si quiere dejar de fumar o tomar.
- Asegúrese de tener metas de salud que usted pueda alcanzar.
- Haga preguntas si no entiende alguna parte de su plan de tratamiento.
- Repita lo que ha escuchado para que todos sepan que la información está clara.
- Obtenga sus medicinas a tiempo y siga las instrucciones para tomarlas.
- No retrase sus citas de chequeo regular ni las pruebas que debe hacerse.
- Siga el plan de tratamiento que usted y su equipo hagan.



Be active and participate in your care

- Talk with your personal doctor, nurse or any other member of your healthcare team about any health concern you may have.
- Tell them about health issues you want to improve like your sleep, your weight, or your stress. Tell them if you want to quit smoking or drinking.
- Make sure you set goals for your health that you will be able to reach.
- Ask questions if you do not understand any part of your treatment plan.
- Repeat back what you have just heard so everybody knows the information is clear.
- Get your medicines on time and follow the directions for taking them.
- Do not put off going in for your checkup appointments and getting tests done.
- Follow the treatment plan that you and your team make.

Hable para que le den un mejor cuidado

- Dígale a su equipo de salud si su plan de salud no está funcionando bien para que ellos hagan los cambios que usted necesite. Es importante que usted pueda seguir su plan.
- También, dígalos lo que está funcionando bien en el cuidado de salud que le están dando.



Speak up to get better care

- Let your healthcare team know if your health plan is not working well for you so they can make the changes you need. It is important that you can follow your plan.
- Also, let them know what is working well about the care they are giving you.

Sea un buen paciente de un hogar de salud

- Si necesita un intérprete, dígalos cuando esté haciendo su cita para que el intérprete esté disponible para ayudarle.
- Si es posible, pídale a un familiar que venga con usted a su cita. En el hogar de salud, se involucra a su familia en su cuidado.
- Puede ser que usted reciba llamadas de los miembros de su equipo de salud entre sus citas. Hable con ellos y responda sus preguntas. Ellos llaman para chequear cómo va el tratamiento. Ellos quieren asegurarse de que usted tenga toda la ayuda que necesite del centro de salud.
- Dígale a su equipo de salud si usted obtiene cuidados de salud en otro lugar para que así ellos puedan obtener su información médica de sus otros doctores.



Be a good health home patient

- If you need an interpreter let them know when you make your appointment so the interpreter is available to help you.
- If possible, ask a family member to come with you to your appointment. In a health home, your family members are involved in your care.
- You may receive calls from members of your healthcare team in between your appointments. Talk to them and answer their questions. They call to check on how your treatment is going. They want to make sure you get all the help you need from the health center.
- Let your healthcare team know if you get care somewhere else so that they can get your medical information from your other doctors.

Recuerde, un hogar de salud centrado en el paciente le va a poner a USTED en el centro de sus cuidados de salud. Usted necesita participar activamente en su cuidado de salud. En un hogar de salud, usted estará mejor informado sobre su problema de salud y podrá tomar decisiones responsables y seguir su tratamiento. Visite su doctor cuando lo necesite y comparta todas sus preocupaciones de salud con él o ella. Su cuidado de salud es una colaboración entre usted y su equipo de salud.

Remember, a patient-centered health home will put YOU at the center of your health care. You need to actively participate in your health care. In a health home, you will be better informed about your health problem and will be able to make responsible choices and follow your treatment. Visit your doctor when you need to and share all of your health concerns with him or her. Your health care is a partnership between you and your healthcare team.

La información utilizada para esta edición de Consejos de Salud fue adaptada de las siguientes fuentes: The information utilized for this issue of Health Tips was adapted from the following sources:

<http://www.emmisolutions.com/medicalhome/transformed/english.html>

<http://www.hrsa.gov/grants/apply/assistance/pcmh/pcmhfaq2011.pdf>

<http://www.hrsa.gov/healthit/toolbox/Childrentoolbox/BuildingMedicalHome/whyimportant.html>

<http://www.pcpcc.net/content/joint-principles-patient-centered-medical-home>

<http://www.health.ny.gov/publications/3059/>

<http://www.pamf.org/family/services/home.html>

http://www.medicalhomeinfo.org/how/care_partnership_support.aspx



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Health Tips (Consejos de Salud) is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.