

# El programa de Apoyo para Padecimientos le ayuda a vivir bien

Si usted tiene algún problema de salud continuo, nuestro programa de Apoyo para Padecimientos está a su disposición.

## Acerca del programa

Si usted está viviendo con un problema de salud, es útil tener recursos y apoyo para realizar cambios. Este programa le permite hablar con una enfermera o un dietista a fin de recibir asesoría sobre la salud y el bienestar.

Esto es lo que le ofrece el programa:

- Aprenda lo que usted puede hacer para cuidar de su salud y lo que le ayuda a tener éxito.
- Obtenga ayuda para fijar objetivos de salud sencillos y útiles y para mantener el rumbo.
- Reciba consejos sobre medicina, salud, alimentación y ejercicio.
- Encuentre nuevas formas de lidiar con los altibajos de la vida.

## **Detalles sobre la participación**

- Su participación no tiene costo alguno.
- Usted decide si desea participar y puede dejar de hacerlo en cualquier momento.
- Invitamos a los miembros basándonos en los registros de los planes de salud.
- Cualquier información que usted nos proporcione será confidencial.

## Asesoría sobre la salud para apoyar su éxito

Usted puede trabajar con un asesor de salud para ayudarle a lograr sus objetivos.

Su asesor será una enfermera o un dietista de PacificSource (o ambos), dependiendo de sus necesidades. Le pedimos que se comprometa a trabajar con su asesor durante tres meses.

Continúa al reverso >

#### **Email**

YourSupport@ PacificSource.com

#### Teléfono

888-987-5805

TTY: 711
Aceptamos llamadas del servicio de retransmisión.

## PacSrc.co/Support





## Si usted participa en la asesoría, su asesor:

- Le ayudará a establecer sus objetivos
- Le proporcionará información sobre los tratamientos y le enseñará a cuidarse
- Le ayudará a descubrir sus puntos fuertes y las cosas que le motivan
- Le ayudará a definir pasos sencillos para realizar cada semana Las sesiones de asesoría se realizan por teléfono en un horario adecuado para usted.

### Para aprovechar al máximo la asesoría:

- Elija un horario en el que usted pueda enfocarse en su salud.
- Participe activamente en la llamada y evite las distracciones.
- Disfrute del tiempo. ¿Qué tan a menudo puede usted hablar con alguien sobre sus propios objetivos de salud? Aproveche este tiempo para enfocarse en usted mismo.

Informaremos a su médico si usted decide trabajar con un asesor. También le recomendamos que comparta con su médico lo que usted aprenda.



## Obtenga más información

Para obtener más información o programar su primera llamada, póngase en contacto con nosotros al email <u>YourSupport@</u>
<u>PacificSource.com</u> o llame al 888-987-5805, TTY: 711. Aceptamos llamadas del servicio de retransmisión.

El programa de Apoyo para Padecimientos es un esfuerzo de cooperación entre usted, su médico y su asesor de PacificSource.

Nuestros horarios: Lunes – viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

PacificSource Community Health Plans es un plan HMO, HMO D-SNP y PPO que opera bajo contrato con Medicare y con el Plan de Salud de Oregon (Medicaid). La inscripción en PacificSource Medicare depende de la renovación del contrato.

