

Health Net Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)

# Recursos de Bienestar Sin Costo para Health Net Afiliados de Cal MediConnect



## *Servicios y programas de bienestar en línea y por teléfono*

### **Nurse24<sup>SM</sup>**

Acceso telefónico a una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Hable sobre problemas de salud y opciones de tratamiento. Obtenga consejos para sentirse mejor en su hogar cuando se encuentra enfermo.

### **Programa para Dejar de Fumar Quit for Life<sup>®</sup>**

Deje de fumar con apoyo telefónico personalizado. Conocerá consejos para dejar de fumar y maneras para mantenerse saludable. También puede usar el sitio web personalizado de Quit for Life<sup>®</sup> para obtener más información y herramientas.

### **Programa de Promoción de la Salud**

Use los programas en línea de 6 semanas para que lo ayuden a alcanzar sus objetivos de salud. Los programas incluyen alimentación saludable, manejo de estrés, ejercicio y mucho más.

### **Registro de Salud Personal**

Lleve un registro y maneje su información de salud con un recurso seguro en línea. Puede acceder a pruebas y resultados, vacunas, exámenes de salud y mucho más con este recurso en línea. Lleve una copia impresa a sus visitas con el médico.

### **Alertas de Atención**

Obtenga recordatorios en línea y por correo postal sobre las pruebas, vacunas y medicamentos necesarios para mantenerse saludable.

### **Descuentos Saludables de Decision Power<sup>®</sup>**

Health Net desea ayudarlo a estar activo y saludable. Use nuestro programa de descuentos para productos y servicios de salud. Ahorre con descuentos para Jenny Craig, Weight Watchers, cuidado de la vista o la audición, ¡y mucho más!

## *Servicios y Programas Comunitarios de Educación para la Salud*

### **Programa Hábitos Saludables para Personas Saludables**

Sepa cómo comer en forma saludable y estar activo. Obtenga consejos sobre nutrición, un DVD y una banda de ejercicios para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.



### **Programa Corazones Saludables, Vidas Saludables**

Utilice estos folletos, el diario de seguimiento y el DVD para tener un corazón saludable.

## **Materiales**

Obtenga información sobre control de peso, salud bucal, cómo prevenir caídas, exámenes de salud y mucho más. Los materiales están disponibles en idiomas seleccionados y formatos alternativos.



## **Clases de Educación sobre la Salud**

Asista a clases sobre nutrición, salud del corazón, diabetes, estrés y mucho más, para ayudarlo a estar saludable. También contamos con clases de ejercicio fáciles de seguir para todas las edades.

## **Afiliados de Cal MediConnect:**

Para solicitar materiales o asistir a las clases, llame a la línea de Información de Educación sobre la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.



Para hablar con una enfermera sobre su salud o para conocer más sobre los programas de bienestar en línea y los Descuentos Saludables de Decision Power, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación o visite **[www.healthnet.com/calmediconnect](http://www.healthnet.com/calmediconnect)**.

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Usted tiene acceso a Decision Power a través de su inscripción actual en Health Net Community Solutions, Inc. Decision Power no forma parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No está afiliado a la red de proveedores de Health Net y puede revisarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power, incluidos los médicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas de Health Net Community Solutions, Inc.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, Inc. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías.

Todos los derechos reservados.