



Apoyo para la salud

Geisinger

Aunque el objetivo de una persona sea mejorar sus indicadores de salud, ser más activa, tener una mejor nutrición o simplemente tomar medidas para lograr un estilo de vida más saludable, nuestros coaches de salud pueden ayudar.

La orientación telefónica personalizada se adapta a las necesidades médicas únicas de cada participante para ayudar a desarrollar hábitos saludables que se transformen en cambios duraderos en el estilo de vida. Los coaches dan responsabilidad, promueven la responsabilidad personal y fomentan el autodescubrimiento, todo mientras celebran los hitos y los éxitos a lo largo del camino.

Descripción general del apoyo para la salud:

- **Centrado en la persona:** Las estrategias de apoyo basadas en evidencia se adaptan a las necesidades, prioridades, circunstancias únicas y disposición al cambio específicas de cada participante.
- **Autoeficacia:** Los entrenadores usan técnicas para aumentar la autoconciencia de los participantes examinando sus fortalezas, valores y suposiciones. Fomentan un plan para superar las barreras y celebran los éxitos.
- **Metas determinadas por los participantes:** En colaboración con su coach, los participantes eligen su propio plan de acción para activar el cambio de comportamiento sin importar en qué punto de su jornada hacia la salud estén.

Temas de apoyo para la salud:

El apoyo para la salud crea una base para desarrollar hábitos saludables y sostenibles que pueden tener un impacto positivo en:

- Colesterol
- Hipertensión
- Diabetes/prediabetes
- Dejar de fumar
- Peso saludable
- Conciencia plena
- Manejo del estrés
- Higiene del sueño

¡Permítanos ayudarlo!

Inscríbase hoy y obtenga el apoyo y el aliento que necesita para establecer y alcanzar sus objetivos personales. [Programe una cita llamando al 866-415-7138 \(PA Relay 711\)](tel:866-415-7138) o [enviando un email bienestar@geisinger.edu](mailto:bienestar@geisinger.edu).

Geisinger Health Plan puede referirse colectivamente a los patrocinadores de cobertura de atención médica Geisinger Health Plan, Geisinger Quality Options, Inc. y Geisinger Indemnity Insurance Company, a menos que se indique lo contrario. Geisinger Health Plan es parte de Geisinger, una organización de cobertura y atención médica integrada.

Geisinger Health Plan Family (GHP Family) es un programa de seguro de asistencia médica (Medicaid) prestado por Geisinger Health Plan junto con el Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (Department of Human Services, DHS). Geisinger Health Plan es parte de Geisinger, una organización de cobertura y atención médica integrada.

La discriminación es ilegal

Geisinger Health Plan cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Geisinger Health Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Geisinger Health Plan presta ayuda y servicios gratis a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera efectiva con nosotros, como:

- Intérpretes de lengua de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Geisinger Health Plan presta servicios lingüísticos gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Geisinger Health Plan al 800-447-4000.

Si cree que Geisinger Health Plan no le prestó estos servicios o lo discriminó de otra manera por raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual, puede presentar una queja aquí:

Civil Rights Grievance Coordinator
Geisinger Health Plan Appeals Department
100 North Academy Avenue,
Danville, PA 17822-3220
Teléfono: (866) 577-7733, PA Relay 711,
Fax: (570) 271-7225, o
Correo electrónico: GHPCivilRights@thehealthplan.com

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: (717) 787-1127, PA Relay 711,
Fax: (717) 772-4366, o
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar una queja de forma presencial o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Geisinger Health Plan y la oficina de igualdad de oportunidades están disponibles para ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) de manera electrónica en su Portal de quejas en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 800-447-4000 (PA RELAY 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-447-4000 (PA RELAY: 711)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-447-4000 (رقم هاتف الصم والبكم: PA RELAY: 711).

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 800-447-4000 (PA RELAY: 711) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-447-4000 (PA RELAY: 711). 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-447-4000 (PA RELAY: 711)។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 800-447-4000 (PA RELAY: 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 800-447-4000 (PA RELAY: 711)।

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 800-447-4000 (PA RELAY: 711).

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 800-447-4000 (PA RELAY: 711).