

## Sign Up Today!



Just Call: **866-273-8618**

or Sign up Online at:

[www.BalanceForLifeAZ.com](http://www.BalanceForLifeAZ.com)

 **UFCW & EMPLOYERS**

**Balance For Life**



Arizona Health Plan

The UFCW & Employers Arizona Health Plan is pleased to bring to you the new **Balance for Life Wellness & Health Management Education Program** which has a **private website** for:

- Empowering healthy people with the skills and knowledge to stay healthy and prevent future disease.
- Providing immediate assistance for existing health conditions and preventing them from getting worse.
- Working online or telephonically with Wellness Coaches and/or Nurses to develop an individual health plan for ALL members.
- Sending **"My Wellness Alerts"** which remind you to refill your prescriptions, when medical checks ups should occur and other health notifications. You can receive alerts via phone, online or text.
- Featuring health topics, physical condition articles, drug information, medication issues and many more subjects using plain language so you don't need a medical degree to understand

### It's Easy to Enter the Health Gateway to Access all your Wellness & Health Management Opportunities!

- Call **866-273-8618** for help or **sign up online**
- For online access to your UFCW AZ home page go to: [www.BalanceforLifeAZ.com](http://www.BalanceforLifeAZ.com)
- For online users, we first recommend you complete your Personal Health Assessment. Click on PHA box on right side of Home page.
- Next sign up for My Wellness Alerts by clicking on "My Alerts" box on right side of Home page.
- Enroll in Wellness & Health Management Programs by clicking on Wellness tab on top of Home page. Click on HMC box on right. Your Coupon Code is ARIZONA.

Once you register – don't forget to click the **"Help"** tab on the top right side of web page and review **"New Member Orientation"**

Your **Balance for Life Wellness Program** offers you and your eligible dependents a new interactive educational program designed to assist and guide participants with a desire to develop healthy lifestyle choices. You can develop a plan on your own, or have an HMC Health Coach guide you online or via telephone - to achieve realistic collaborative goals! The skills you will learn by participating in this program can improve your overall health, for life.

#### **Healthy Solutions for Everyday Living Program Options:**

- Weight Management Support
- Activity & Exercise Tips
- Healthy Eating Guidance
- Stress Management Assistance
- Quit Smoking Cessation Support
- Heart Health & Disease Prevention



Your **Balance for Life Health Management Education Program** continues to identify participants and family members that have one of the following chronic conditions listed below. An HMC nurse and/or health educator will contact you to discuss an overview of services and information specific your condition. HMC will help you find ways to enhance your health through treatment compliance, medication management and other benefits and available services.

#### **Health Management Education Program Options:**

- Asthma
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Coronary Artery Disease (CAD)
- Diabetes
- Congestive Heart Failure (CHF)
- Healthy Back Prevention and Care

However, you don't need to wait for HMC's call, you and your eligible dependents can enroll whenever you want by calling The HMC Education & Enrollment Center at: **866-273-8618**.



## Inscríbese Hoy!

Solo llame al: **866-273-8618**

o Inscríbese por Internet al:

[www.BalanceForLifeAZ.com](http://www.BalanceForLifeAZ.com)

## Balance Para La Vida



La Unión UFCW & El plan de salud de los empleadores de Arizona se complacen en presentarles el nuevo Programa de bienestar **Balance Para La Vida & Programa de Control de Salud** la cual tiene un **sitio web privado** para:

- Empoderar a personas sanas con habilidades y conocimientos para permanecer sanos y prevenir las enfermedades futuras.
- Proporcionando la ayuda inmediata para las condiciones de salud existentes y prevención de empeoramiento.
- Trabajando por internet o telefónicamente con los entrenadores de salud y/o las enfermeras para desarrollar un plan individual de salud para **TODOS LOS MIEMBROS**.
- Enviando **"Mi Alerta de Bienestar"** la cuál le recuerda rellenar sus prescripciones, cuando las evaluaciones médicas ocurren y otras notificaciones de la salud. Usted puede recibir alertas vía telefónica, por internet o texto.
- Ofreciendo Temas de salud, artículos de condiciones físicas, información de medicamentos, temas de medicación y muchos otros temas usando lenguaje simple la cual no necesitará un grado médico para entender.

### Es fácil entrar en el Portal De La Salud para tener Acceso a todas las Oportunidades de su Control De Salud!

- Llame al **866-273-8618** para ayuda o **inscríbese por internet**.
- Para el acceso por internet a su Página de Inicio de UFCW AZ vaya al: [www.BalanceforLifeAZ.com](http://www.BalanceforLifeAZ.com)
- Para los usuarios en internet, primero le recomendamos completar su evaluación personal de salud. Haga un click en PHA sobre el lado derecho de la Página de Inicio.
- Regístrese en "Mis Alertas de Salud" haciendo un click en "Mis Alertas" sobre el lado derecho de la Página de Inicio.
- Inscríbese en el Programa de Bienestar y Contro de Salud haciendo un click en la Barra Bienestar en la parte superior de la Página de Inicio. Haga un click en la barra HMC en la derecha. Su código de promoción es ARIZONA.

Una vez que usted se registre - no olvide hacer un click en la barra **"Ayuda"** en la parte superior derecha de la pagina web y revise la **"Orientation para Nuevos Miembros"**

**Su Programa de Bienestar Balance Para La Vida** ofrece a usted y sus dependientes elegibles un nuevo programa educativo interactivo diseñado para asistir y dirigir a los participantes a desarrollar metas realistas. Usted podrá desarrollar un plan por su cuenta, o un entrenador de salud de HMC lo guiará por internet o por teléfono. Las destrezas que usted aprenderá participando en este programa pueden mejorar su salud total, para toda la vida.

#### Soluciones Saludables para La Vida Diaria – Programas Opcionales:

- Apoyo de Control de Peso
- Cosejos de Actividades y Ejercicios
- Orientación de Sana Alimentación
- Asistencia del Control de Estres
- Apoyo para Dejar de Fumar
- Salud del Corazón y Prevención de Enfermedad

**BALANCE  
PARA  
LA VIDA**



#### Su Programa de Control de la Salud Balance Para La Vida

continúa identificando los participantes y a sus miembros familiares con las condiciones crónicas siguientes enlistadas abajo. Un entrenador de la salud y/o enfermeras de HMC entrarán en contacto con usted para discutir una descripción de servicios e información espesifica de su condición. HMC le ayudará a encontrar maneras de mejorar su salud a través de una conformidad del tratamiento, el control de medicamentos y otros beneficios y servicios disponibles.

#### Opciones del Programa de Control de Salud:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructora Crónica (COPD)
- Enfermedad Arterial Coronaria (cad)
- Diabetes
- Paro Cardíaco Congestivo (CHF)
- Prevención y Cuidado de Espalda Sana

Sin embargo, usted no necesita esperar la llamada de HMC, usted y sus dependientes elegibles pueden inscribirse en cualquier momento llamando al Centro de Inscripción y Educación de HMC al: **866-273-8618**.