

# Blueprint for Health

A personalized plan  
Un plan personalizado

P.O. Box 44144  
Jacksonville, FL 32231-4144

# Blueprint for Health<sup>®</sup>

## For a healthier you

We'll help you personalize a health 'blueprint' and provide access to the support you need to take an active role in making health-related decisions that are right for you. Listening, understanding and addressing your specific concerns are the basis of Blueprint for Health.

You'll be empowered to make the best decisions for your health—communicate more effectively with your physicians, find information on specific issues and treatment options. Plus, we give you valuable discounts on health-related products and services, and so much more!



### GET STARTED WITH A HEALTH ASSESSMENT

This snapshot captures your **personal medical history** and lifestyle behaviors. It's a smart way to help you understand your health risks.

### HEALTHY LIVING IS HABIT FORMING

Make the decision to quit smoking or lose weight or reduce your stress and we can help you. No more excuses. Take advantage of **weight management tools, fitness programs**, and self-directed plans to eat healthily, manage stress or treat lower back pain.

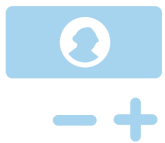
### ADDING A NEW MEMBER TO THE FAMILY?

Feel free to call or email and ask questions anytime or so we can help monitor your progress during pregnancy and coordinate health benefits and services. 1-800-955-7635, Option 6 or [Healthyaddition@bcbsfl.com](mailto:Healthyaddition@bcbsfl.com)



### QUESTIONS ABOUT A NEWLY DIAGNOSED HEALTH CONCERN?

Talk with one of our professional **health coaches**, including registered nurses, respiratory therapists, dietitians and pharmacists. Available 24 hours a day to show how to reduce potential health risks and help you learn more about routine or urgent health situations, improved eating habits, staying fit, medications and much more! 1-877-789-2583



### SHAPE UP

With discounted health products and services through BlueComplements<sup>SM</sup>. Your Blue Cross and Blue Shield of Florida (BCBSF) membership allows you to get **great savings** on:

- Enhanced Vision Care Discount Program
- Laser Vision Correction Service
- Contact Lens Mail Order Service
- Fitness Centers
- Hearing Aid Discount Programs
- Alternative Medicine Programs
- And much more!



### ALL YOU NEED IS THE RIGHT EQUIPMENT

Ask your doctor to connect to our e-medicine tools—a safe and secure way for you to **communicate online** about non-urgent health care needs. Schedule appointments, get lab results, and more with the click of a mouse.

As a courtesy, BCBSF has entered into arrangements with various vendors to provide value-added features that include care decision support tools and services to its members. These programs are not part of insurance coverage. All decisions should be made in conjunction with the physician, since neither BCBSF nor the vendors provide medical care or advice.

Let us help you start  
your blueprint.

Log on today!

1. [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)
2. MyBlueService<sup>SM</sup> (log-in)
3. Health and Wellness

Health-related questions  
or concerns?

**Call a Health Coach anytime.**

**1-877-789-2583**

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

Available 24 hours a day/7 days a week

**HOW CAN BLUE HELP YOU?**



# Blueprint for Health®. Por su Salud.

Le ayudaremos a personalizar su “plan maestro” de salud y a recibir el apoyo que necesita para participar activamente en la toma de decisiones de salud que más le convengan. Escuchar, comprender y resolver sus inquietudes particulares: estas son las bases del programa Blueprint for Health.

Usted estará en capacidad de tomar las mejores decisiones en cuanto a su salud: comunicarse de una manera más eficiente con sus médicos, encontrar información sobre temas específicos y conocer sus opciones de tratamiento. ¡Además, le daremos valiosos descuentos en productos y servicios relacionados con la salud y mucho más!

## EMPIECE CON UNA EVALUACION MEDICA

Es una forma de obtener una visión rápida acerca de sus **antecedentes médicos personales** y las características de su estilo de vida. Es también una buena base para comprender sus riesgos de salud.

## UNA VIDA SANA ES UN HÁBITO QUE SE CREA

Tome la decisión de dejar de fumar o bajar de peso, o reducir el estrés, y nosotros le ayudaremos. No más excusas. Aproveche **las herramientas para el control de peso, los programas de acondicionamiento físico**, y los programas auto-dirigidos a alimentarse saludablemente, manejar el estrés o tratar el dolor en la parte baja de la espalda.

## ¿VA A LLEGAR UN NUEVO INTEGRANTE A SU FAMILIA?

Llámenos o envíenos un correo electrónico en cualquier momento en que desee plantearnos sus preguntas o para ayudarle a hacer un seguimiento del progreso de su embarazo y coordinar sus servicios y beneficios de salud. 1-800-955-7635 y marque la Opción 6 o [Healthyaddition@bcbsfl.com](mailto:Healthyaddition@bcbsfl.com)

## ¿TIENE PREGUNTAS ACERCA DE UN PROBLEMA DE SALUD DIAGNOSTICADO RECIENTEMENTE?

Hable con uno de nuestros **asesores profesionales de salud**, entre los que se encuentran enfermeras profesionales licenciadas, terapeutas respiratorios, nutricionistas y farmacéuticos. Un servicio disponible las 24 horas del día para enseñarle a reducir posibles riesgos de salud y ayudarle a saber más acerca de las situaciones de salud de urgencia o de rutina, la manera de mejorar sus hábitos alimenticios, cómo mantener un buen estado físico, sus medicamentos; y mucho más! 1-877-789-2583

Permítanos ayudarle a empezar su plan maestro.

¡Conéctese hoy mismo!

1. [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)
2. MyBlueService
3. Salud y Bienestar

## PÓNGASE EN FORMA

Gracias a los productos y servicios de salud con descuento ofrecidos a través de BlueComplements<sup>SM</sup>. Con su afiliación a Blue Cross and Blue Shield of Florida, puede obtener **magníficos descuentos** en:

- Centros de Acondicionamiento Físico • Programa Mejorado de Descuentos para el Cuidado de la Vista • Servicio de Corrección de la Vista con Láser
- Pedido de Lentes de Contacto por Correo • Programas de Descuento en Aparatos Auditivos • Programas de Medicina Alternativa • ¡Y mucho más!

## LO ÚNICO QUE NECESITA ES TENER EL EQUIPO ADECUADO

Pídale a su médico que se conecte a nuestras herramientas por Internet, una forma confidencial y segura de **comunicación electrónica** para sus necesidades de cuidados de la salud que no sean de carácter urgente. Pida citas médicas, reciba sus resultados de laboratorio, y mucho más, con un solo clic.

**SU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD.**

Como una gentileza, BCBSF ha celebrado acuerdos con varios proveedores para ofrecer a sus asegurados elementos de valor agregado, entre ellos servicios y herramientas de apoyo para toma de decisiones. Estos programas no forman parte de la cobertura del seguro. Todas las decisiones deban tomarse en conjunto con el médico, dado que ni BCBSF ni sus proveedores suministran cuidados ni asesoramiento médico. Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés controlarán en caso de disputas con respecto al significado de este documento o sus términos.