

# Health *Education*

**Free** programs and services for CalViva Health members.

## *Health Education programs and services*

- **Fit Families for Life – *Be in Charge!*<sup>SM</sup>** – Learn how to eat healthy and be active. Join to receive a free workbook, DVD and cookbook.
- **Breastfeeding and Nutrition Support Line** – Talk to a nurse about breastfeeding and nutrition any time, day or night.
- **Pregnancy Matters<sup>®</sup>** – Get tips on having a healthy pregnancy, newborn care and more. Call CalViva Health as soon as you know you are pregnant.
- **Quit for Life<sup>®</sup>** – Quit smoking with phone support, education and medications.
- **Health education classes** – Attend classes on various health topics to help you stay healthy.
- **Kids and Teens Challenge** – Children and teens, 20 years and under, can join a weekly drawing to win a \$50 gift card after going to a well-care visit.



To learn more, call  
CalViva Health's  
Health Education  
Information Line at  
**1-800-804-6074**  
(TTY/TDD  
**1-800-431-0964**)  
or log on to  
**CalVivaHealth.org**

## *Health Education Resources*

- **Health education materials** – Health topics include diabetes, asthma, weight control and more. Materials available in different languages and alternative formats.
- **CalViva Health News** – A quarterly newsletter with health information mailed to CalViva Health members.
- **Preventive screening guidelines** – Learn about important immunizations and health exams. Materials are available in three languages.

## *Cultural and Linguistics Services*

- **Interpreter services** – Call **1-888-893-1569** to get interpreter services at no cost.

## *Staying Healthy Assessment*

- **Medi-Cal members:** Ask your doctor for the Individual Health Education Behavioral Assessment so your doctor can better understand your needs.

# Educación sobre la Salud

Servicios y programas **gratuitos** para afiliados a CalViva Health.

## Servicios y programas de Educación sobre la Salud

- **Fit Families for Life – Be in Charge<sup>SM</sup>:** Aprenda a comer alimentos saludables y a estar activo. Participe y recibirá un cuaderno de ejercicios, un DVD y un libro de cocina gratis.
- **Línea de Apoyo para el Amamantamiento y la Nutrición:** Hable con una enfermera acerca del amamantamiento y de la nutrición en cualquier momento, durante el día o por la noche.
- **Pregnancy Matters<sup>®</sup>:** Obtenga consejos sobre cómo tener un embarazo saludable, cuidar a su bebé recién nacido y más. Llame a CalViva Health apenas sepa que está embarazada.
- **Quit for Life<sup>®</sup>:** Deje de fumar mediante apoyo telefónico, educación y medicamentos.
- **Clases de educación sobre la salud:** Asista a las clases sobre diversos temas de salud que le ayudarán a mantenerse saludable.
- **Kids and Teens Challenge (Desafío para Niños y Adolescentes):** Los niños y adolescentes, de 20 años y menores, pueden participar en un sorteo semanal para ganar una tarjeta de regalo de \$50 después de realizar una consulta para niños/adolescentes saludables.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) o ingrese a **CalVivaHealth.org**

## Recursos de Educación sobre la Salud

- **Materiales de educación sobre la salud:** Los temas de salud incluyen diabetes, asma, control del peso y más. Hay materiales disponibles en diferentes idiomas y formatos alternativos.
- **CalViva Health News:** Un boletín trimestral con información de la salud que se envía por correo a los afiliados a CalViva Health.
- **Pautas sobre exámenes de detección preventivos:** Obtenga información sobre las vacunas y los exámenes de salud importantes. Hay materiales disponibles en 3 idiomas.

## Servicios Culturales y Lingüísticos

- **Servicios de intérprete:** Llame al **1-888-893-1569** para obtener los servicios de intérprete sin costo.

## Evaluación para Mantenerse Saludable

- **Para afiliados a Medi-Cal:** Solicite a su médico la Evaluación Individual del Comportamiento con respecto a la Educación sobre la Salud para que éste pueda comprender mejor sus necesidades.