

Let us help

# Health Coaching

Transform your health goals into action.

With Health Coaching from your Employee Assistance Program (EAP), you will receive information and tools to better understand your health issue. Our health coaches will teach you about the changes needed to be well and stay well, while motivating you to reach your healthy lifestyle goals.

## Personalized and interactive support

Through telephonic consultation, our Registered Nurses and Occupational Health Nurses will provide:

- An initial assessment of your health history
- Information about a variety of health conditions and risks including:
  - Diabetes
  - High blood pressure
  - High cholesterol
  - Migraines
  - Asthma
  - Allergies
  - PMS, menopause, or andropause
  - Gastrointestinal concerns (Crohn's Disease and ulcers)
- Goal setting and action planning specific to your issue



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

# Let us help

Our health coaches can also work with you to create a risk reduction action plan targeting:

- Weight management
- Healthy eating
- Smoking cessation
- Responsible alcohol use
- Stress management
- Exercise as a component of a healthy lifestyle



## Connect with us for confidential support or to learn more

Take the next steps towards optimal health with help from your EAP.

For immediate assistance, contact us at **1.844.880.9142** or visit [workhealthlife.com](http://workhealthlife.com).

Health Coaching does not include: diagnostic confirmation or case review; second opinions; referral to physicians, medical specialists or tests; direct interaction with or on behalf of a client with a physician or specialist; complex medical case management; physician locator; and medical treatment compliance.



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

# Encadrement de la santé

Transformez vos objectifs en matière de santé en plan d'action.

En ayant recours au service d'encadrement de la santé de votre programme d'aide aux employés (PAE), vous recevrez de l'information et aurez accès à des outils qui vous permettront de mieux comprendre votre problème de santé. Nos conseillers en santé vous renseigneront sur les changements que vous devrez apporter pour être en santé et le demeurer, tout en vous motivant à atteindre vos objectifs de mode de vie sain.

## Soutien personnalisé et interactif

Lors d'une consultation téléphonique, une infirmière généraliste ou spécialisée en santé au travail :

- effectuera une évaluation initiale de vos antécédents médicaux;
- vous donnera de l'information au sujet d'une variété de problèmes de santé et de facteurs de risques, notamment :
  - le diabète;
  - l'hypertension;
  - l'hypercholestérolémie;
  - les migraines;
  - l'asthme;
  - les allergies;
  - le syndrome prémenstruel, la ménopause ou l'andropause;
  - les problèmes gastro-intestinaux (maladie de Crohn et ulcères);
- établira des objectifs ainsi qu'un plan d'action adapté à votre problème de santé.



## Laissez-nous vous aider

De plus, nos conseillers en santé vous aideront à établir un plan d'action pour atténuer les risques pour la santé en favorisant :

- la gestion du poids;
- une saine alimentation;
- le renoncement au tabac;
- la consommation responsable d'alcool;
- la gestion du stress;
- l'intégration d'activités physiques à votre mode de vie.



### Communiquez avec nous pour obtenir du soutien confidentiel ou en savoir davantage

Franchissez les prochaines étapes vers une santé optimale à l'aide de votre PAE.

Pour un soutien immédiat, communiquez avec nous au **1.844.880.9143** ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

Le service d'encadrement de la santé exclut une confirmation de diagnostic ou l'examen du dossier, une deuxième opinion médicale, la recommandation d'un médecin, d'un spécialiste ou d'un test médical, une interaction directe avec un médecin ou un spécialiste au nom d'un client, la gestion de dossiers médicaux complexes, la recherche de médecins et la vérification de la conformité au traitement médical.



Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.



© Morneau Shepell Ltée, 2015