

## Take Charge of Your Health!

Ready to get started to a better, healthier you? Complete your **Better You Strides Personal Health Assessment** (PHA) and receive a customized health and wellness plan that sets the stage for your wellness journey.

### When you complete your Personal Health Assessment you'll get:

- ★ **A Personal Health Journey.** This customized plan is designed with you in mind – to help you reach your health and wellness goals.
- ★ **A Personal Wellness Report.** You'll know exactly what health issues you may need to address, as well recommendations and activities to help you tackle them.
- ★ **A Health Care Provider Report.** This snapshot of your overall health makes it easier for you to discuss your health with your doctor.

The results of your assessment will always be kept private and **confidential** so you won't have to worry about your information being shared.

### Get Started Now!

There are two ways to complete your Personal Health Assessment.

- 1 Download the AlwaysOn mobile app through **Google Play** or the **Apple App Store**.  
**OR**
- 2 Log in to your member account on **floridablue.com**. Click on **Health & Wellness**, then **Better You Strides**.



Florida Blue 

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play is a trademark of Google Inc.

Florida Blue has entered into an arrangement with Onlife to provide members with care decision support services, information and other services. Please remember that all decisions that require or pertain to independent professional medical/clinical judgment or training, or the need for medical services, are solely your responsibility and the responsibility of your physicians and other health care providers. The programs mentioned above are subject to change.

Florida Blue and Florida Blue HMO are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

We comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

## ¡Toma el control de tu salud!

¿Estás listo para estar aún más saludable? Completa tu **Evaluación Personal de Salud de Better You Strides** (PHA) y recibe un plan de salud y bienestar personalizado que te ayude a comenzar en tu camino hacia una mejor salud.

### Cuando completes tu Evaluación Personal de Salud recibirás:

- ★ **Un Itinerario Personalizado de Salud.** Este plan personalizado está diseñado pensando en ti: para ayudarte a alcanzar tus metas de salud y bienestar.
- ★ **Un Informe Personal de Bienestar.** Sabrás exactamente qué problemas de salud puedes necesitar abordar, y recomendaciones y actividades para ayudarte a tratar esos problemas.
- ★ **Un Reporte de tu Proveedor de Salud.** Un panorama de tu estado general de salud que te permitirá hablar acerca de tu salud con tu médico de una manera más fácil.

Los resultados de tu evaluación siempre se mantendrán privados y **confidenciales** para que no tengas que preocuparte de que se comparta tu información.

### ¡Da el primer paso ahora mismo!

Hay dos formas de completar tu Evaluación Personal de Salud.

- 1 Descarga la aplicación móvil AlwaysOn a través de **Google Play** o en el **Apple App Store**.  
○
- 2 Ingresa a tu cuenta de miembro en **floridablue.com**. Haz clic en **Salud y Bienestar (Health & Wellness)**, luego en **Better You Strides**.



Florida Blue 

Apple y el logo de Apple son marcas registradas de Apple Inc., en los Estados Unidos y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play una marca registrada de Google Inc.

Florida Blue tiene un convenio con Onlife para brindar apoyo, información y otros servicios a los miembros de Florida Blue para respaldar sus decisiones de salud. Recuerde que todas las decisiones que requieren una opinión o capacitación médica/clínica profesional independiente o que están relacionadas con dicha opinión o con la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad exclusivamente suya y de su(s) médico(s) u otros proveedores de salud. Los programas mencionados anteriormente están sujetos a cambios.

Florida Blue y Florida Blue HMO son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos.