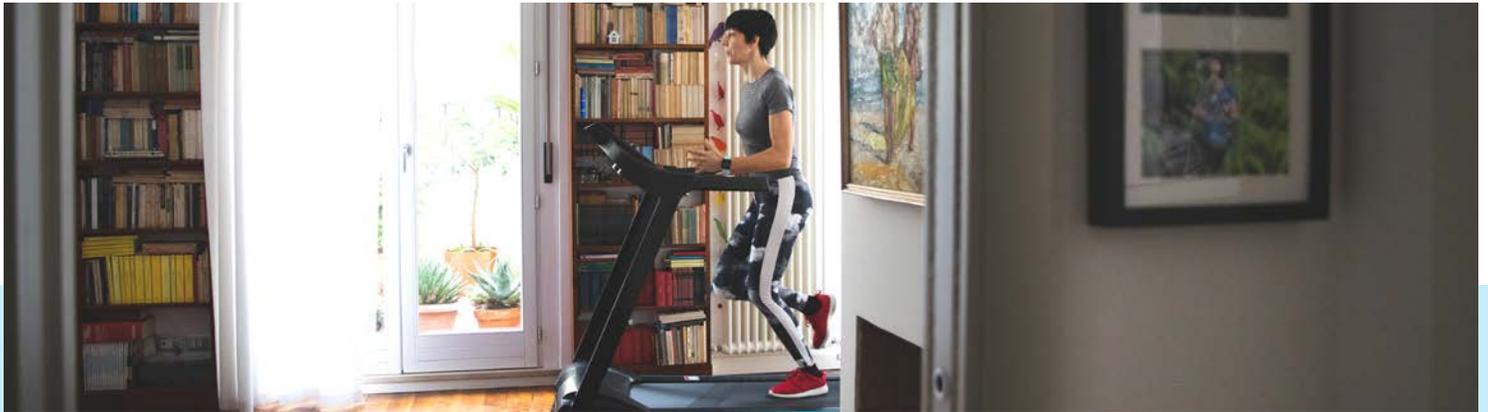


# Health Coaching

Transform your health goals into action.



With Health Coaching from your Employee and Family Assistance Program (EFAP), you'll receive information and the 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

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

For 24/7 confidential EAP support:



Visit LifeWorks online:



# 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 et à la famille (PAEF), 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.

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.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:



Visitez LifeWorks en ligne:

