

# हामीले तपाईंलाई के गर्नु पर्ने हो बुझ्यौं! OSU हेल्थ प्लान हेल्थ कोच (Health Plan Health Coaches)हरू तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य यात्रामा सहायता गर्नका लागि यहाँ छन्।

## स्वास्थ्य कोचिङ-ले कसरी काम गर्छ

कोचिङ सत्रहरू फोनबाट हुन्छन् र यसमा पोषण, शारीरिक गतिविधि, तनाव मिलाउने, तम्बाकू बन्द गर्ने र/वा तौल व्यवस्थापनको बारेमा कुराकानीहरू समावेश हुन सक्छन्। तपाईंको कोचले तपाईंलाई तपाईंको लक्ष्यहरू पूरा गर्नका लागि व्यक्तिगत दृष्टिकोण र रणनीति विकास गर्न मद्दत गर्ने छ।

## सहभागीहरू

लाभहरू-योग्य संकाय र कर्मचारीहरू र OSU स्वास्थ्य योजना (Health Plan) नामांकन गरिएका दम्पतिहरू स्वास्थ्य कोचिङ सेवाहरूका लागि योग्य छन्। OSU हेल्थ कोचिङ (Health Coaching) कार्यक्रममा सहभागी हुनु पूर्ण रूपले स्वैच्छिक, गोप्य छ र तपाईंलाई कुनै शुल्क नलिई दिइन्छ।

## प्रोत्साहनका पोइन्ट्स

तपाईंको स्वास्थ्य कोचसँग काम गर्दा आफ्नो स्वास्थ्य (Your Plan for Health-YP4H) पोइन्ट्सका लागि योजना पाउनुहोस्! मेरो योजना (MY PLAN) ट्याब अन्तर्गत [linktohealth.osu.edu](http://linktohealth.osu.edu) मा स्वास्थ्य कोचिङ टूल्स फेला पार्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य कोचिङ सत्रको समयमा पूरा गरिएका टूल्सको समीक्षा गरिसकेपछि पोइन्ट्स दिइन्छ।

## निर्धारित गर्नका लागि

इमेल [healthcoach.osuhealthplan@osumc.edu](mailto:healthcoach.osuhealthplan@osumc.edu) वा (614) 292-4700 वा (800) 678-6269 मा फोन गर्नुहोस्।



### 2022 को मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस्

तपाईंको छैठौं सत्रपछि तपाईंका प्रगतिलाई अनुगमन गर्न मद्दत गर्न तपाईंको प्रारम्भिक सत्र र पछिका मूल्याङ्कनमा पूर्व-विश्वासका मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस्।

मूल्याङ्कनका लागि 3,000 पोइन्ट्स



### 2022 को स्वस्थ हुने दृष्टिकोण बनाउनुहोस्

तपाईंका लागि महत्वपूर्ण कुरासँगै तपाईंका लक्ष्यहरूरूपङ्कितबद्ध गर्नका लागि तपाईंको प्रारम्भिक सत्रपछि स्वस्थ हुने दृष्टिकोण बनाउनुहोस्।

प्रति क्यालेन्डर वर्ष 500 पोइन्ट्स



### स्वास्थ्य कोचसँग SMART लक्ष्यको समीक्षा गर्नुहोस्

प्रत्येक त्रैमासिकमा अनलाइन चार लक्ष्यहरू प्रविष्ट गरेर सहायता र जवाफदेहिताका लागि आफ्नो स्वास्थ्य कोचसँग समीक्षा गर्नुहोस्।

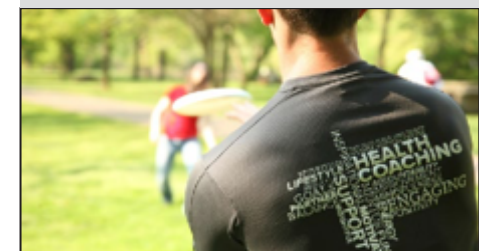
प्रति समीक्षा 500 पोइन्ट्स



### SMART लक्ष्य प्राप्त गर्नुहोस्

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य कोचिङ सत्रको समयमा आफ्नो लागि काम गर्ने व्यक्तिगत लक्ष्य प्राप्त गर्दा तपाईंको स्वास्थ्य कोचलाई अपडेट गर्नुहोस्।

प्रति त्रैमासिक 500 पोइन्ट्स



# ग्रुप हेल्थ कोचिङ प्रोत्साहन पोइन्ट्स

## साझा स्वास्थ्य हित र लक्ष्यहरूका साथ साथी Buckeyes को समूहमा सामेल हुन इच्छुक हुनुहुन्छ?

ग्रुप हेल्थ कोचिङ भनेको अनलाइन वेबिनार समूह सत्रमा अरूसँग आफ्ना विचार, सुझाव र लक्ष्यहरू बाँड्ने उत्कृष्ट तरिका हो। तपाईं आफ्नो सहभागिताका लागि प्रोत्साहन पोइन्ट्स पनि पाउन सक्नुहुन्छ!

समूहमा सामेल हुनका लागि, [linktohealth.osu.edu](http://linktohealth.osu.edu) मा लग इन गर्नुहोस् र ग्रुप हेल्थ कोचिङमा क्लिक गर्नुहोस्, पछि विषयहरू खोज्नका लागि अपोइन्टमेन्ट वा कक्षाको प्रकार अन्तर्गत “ग्रुप हेल्थ कोचिङ सत्र”मा क्लिक गर्नुहोस्।

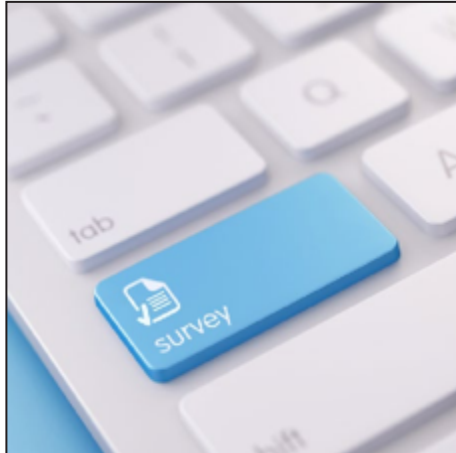
सीरीजको पहिलो सत्रका लागि कम्तिमा 24 घण्टा अगाडि दर्ता गर्नुहोस्। तपाईं सत्र प्रत्यक्ष उपस्थित हुन सक्नुहुँदैन भने दर्ता गर्नुहोस् र हामी तपाईंलाई तपाईंको सुविधाअनुसार हेर्नका लागि रेकर्डिङ पठाउने छौं।



### स्वास्थ्य कोचिङ सर्वेक्षण

ग्रुप हेल्थ कोचिङ पहिले र पछिका दुवै सर्वेक्षणहरू पूरा गर्नुहोस्।

**250 पोइन्ट्स/सीरीज\***



### नामांकन

आफ्नो व्यक्तिगत लक्ष्यहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नका लागि ग्रुप हेल्थ कोचिङ सीरीजपछि व्यक्तिगत स्वास्थ्य कोचिङमा नामांकन गर्नुहोस्।

**2,000 पोइन्ट्स**



### सीरीज

वेबिनारनाट ग्रुप हेल्थ कोचिङ सत्रहरूमा सहभागी हुनुहोस्। केही व्यक्तिगत समूहहरू पनि उपलब्ध छन्।

**1,500 पोइन्ट्स/सीरीज\***



**YOUR PLAN  
FOR HEALTH**



**THE OHIO STATE  
UNIVERSITY**  
HEALTH PLAN

यहाँ थप सिक्नुहोस्:  
[osuhealthplan.com](http://osuhealthplan.com)

\* तपाईंले चाहनुभएका धेरै सीरीजहरू पूरा गर्न सक्नुहुन्छ र प्रति वर्ष अधिकतम चार “ग्रुप हेल्थ कोचिङ वा EAP सीरीज” का लागि पोइन्ट्स पाउन सक्नुहुन्छ।