

# My Health Self-Management Tool

Date: \_\_\_\_\_ Member's Name: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Doctor's Name: \_\_\_\_\_ Doctor's Phone: \_\_\_\_\_

My Goal is: \_\_\_\_\_ Start Date: \_\_\_\_\_ Completion Date: \_\_\_\_\_

## GREEN ZONE

**I feel great!**



**In the Green Zone, I am:**

- Focused on staying healthy
- Confident in how to manage my health
- Taking my medications daily
- Keeping healthcare appointments
- At a low stress level
- Aware of my condition(s) and symptoms

**I can stay in the green zone with these tips:**

- Keep all health-care appointments
- Follow my provider's orders
- Take my medications as directed
- Set a daily routine for healthy meals, exercise, and taking medications
- Stay up-to-date on vaccines and well-child visits
- Set long term goals for my health
- Share this stoplight tool with others

## YELLOW ZONE

**I need to get back on track.**



**In the Yellow Zone, I am:**

- Not focused on staying healthy
- Unsure how to manage my health
- Taking my medications some days
- Occasionally missing healthcare appointments
- At a medium stress level

**Tips to help me get back on track:**

- Set reminders to take medications
- Review my provider's orders
- Call my case manager at Texas Children's Health Plan
- Ask a family member or friend to help keep me on track
- Keep a food and exercise log
- Reschedule appointments

## RED ZONE

**I need to ask for help.**



**In the Red Zone, I am:**

- Not motivated to stay healthy
- Feeling overwhelmed with my health condition(s)
- Rarely taking my medications
- Frequently missing healthcare appointments
- At a high stress level

**Tips to help me be healthy again:**

- Reschedule appointment
- Call my case manager at Texas Children's Health Plan
- Refill my medications 7 days before they are empty
- Eat healthy meals everyday
- Limit sugary drinks (soda, juice, koolaid)
- Exercise 3 to 5 days a week for 30 minutes

24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Help Line: **1-800-686-3831**

24/7 Behavioral Health Hotline: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528 | STAR Kids: 1-844-818-0125**

# Herramienta de Control Personal de Mi Plan de Atención Médica

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre del Miembro: \_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

El nombre del doctor: \_\_\_\_\_ Teléfono del doctor: \_\_\_\_\_

Mi meta: \_\_\_\_\_ Fecha de inicio: \_\_\_\_\_ Fecha de terminación: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE

¡Me siento muy bien!



### En la Zona Verde, yo:

- Me concentro en estar sano
- Me siento seguro acerca de cómo manejo mi salud
- Tomo mis medicamentos a diario
- Voy a las citas médicas
- Nivel bajo de estrés
- Conozco mi(s) enfermedad(es) y los síntomas

### Puedo permanecer en la Zona Verde con estas recomendaciones:

- Voy a todas las visitas de atención médica
- Sigo las indicaciones de mi proveedor
- Tomo mis medicamentos según las indicaciones
- Tengo una rutina diaria de comidas saludables, ejercicios y medicamentos
- Tengo las vacunas y las consultas de pasos sanos al día
- Tengo metas a largo plazo para mi salud
- Comparto esta herramienta semáforo con otros

## ZONA AMARILLA

Debo volver a encaminarme.



### En la Zona Amarilla, yo:

- No me concentro en estar sano
- Me siento inseguro acerca de cómo manejo mi salud
- Algunos días tomo mis medicamentos
- A veces no voy a mis citas médicas
- Nivel intermedio de estrés

### Recomendaciones para ayudarme a no perder el rumbo:

- Colocar recordatorios para tomar los medicamentos
- Repasar las indicaciones de mi proveedor
- Llamar a mi coordinador de servicios de Texas Children's Health Plan
- Pedirle a un familiar o amigo que me ayude a permanecer en buen camino
- Tener un registro de alimentos y ejercicios
- Reprogramar mis citas

## ZONA ROJA

Necesito pedir ayuda.



### En la Zona Roja, yo:

- No siento motivación para estar sano
- Me siento abrumado por mi(s) enfermedad(es)
- Casi nunca tomo mis medicamentos
- Falto a mis citas médicas con frecuencia
- Nivel alto de estrés

### Recomendaciones para ayudarme a volver a estar sano:

- Reprogramar mis citas
- Llamar a mi coordinador de servicios de Texas Children's Health Plan
- Conseguir el surtido de mis medicamentos 7 días antes de que se terminen
- Tener comidas saludables todos los días
- Limitar las bebidas azucaradas (refrescos, jugos, koolaid)
- Hacer ejercicio durante 30 minutos de 3 a 5 días a la semana

Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: **1-800-686-3831**

Texas Children's Health Plan Línea de Salud de Conducta 24/7: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528 | STAR Kids: 1-844-818-0125**