

# BIENESTAR TOTAL Y RECUPERACION

*"Aquel que tiene salud tiene esperanza,  
y aquel que tiene esperanza lo tiene todo."*

**~Owen Arthur**



# SOCIOS DE TOTAL WELLNESS



San Mateo Medical Center  
*A County System of Healthcare*

*Heart & Soul, Inc.*



# TOTAL WELLNESS BIENESTAR TOTAL



**Behavioral Health & Recovery Services  
County of San Mateo**

## ¿QUE ES LO QUE DICEN NUESTROS CONSUMIDORES?

*“Como consumidor con diabetes crónico, así como también con desorden bipolar, es esencial que mi proveedor tenga en cuenta y me trate como un todo. Para mi esto es Bienestar Total”*

~ Linford G.

*“Mi calidad de vida refleja mi Bienestar Total”*

~ Nancy W.



## ¿A QUIEN SERVIMOS?

Clientes adultos y mayores de BHRS (Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación) del Condado de San Mateo. Aceptamos MediCal, MediCare, ACE, MCE y clientes sin aseguranza.



## QUE BRINDA TOTAL WELLNESS?

- Acceso a Servicios de Cuidados Primarios
- Coordinación de cuidados realizados por una Enfermera
- Educación de Salud Individualizada
- Grupos Educativos de Salud:
  - Nutricion y Ejercicio
  - Como dejar de fumar
  - Cuerpo en bienestar
  - WRAP: Plan de Acción de Bienestar
  - Caminatas y actividades físicas
  - Clases mensuales de salud
- Consejería de Bienestar
- Seguimiento de Bienestar
- Celebraciones de Vida Saludable



## MONITOR DEL PROGRAMA Y DIRECTOR DEL PROYECTO

Bob Cabaj, MD (650) 573-2043

## JEFE DE LA UNIDAD

Shirley Chu, LCSW (650) 372-8510

## CUIDADOS PRIMARIOS

Alvin Lau, MD (650) 372-6275

Mary Jo Tierney, NP (650) 363-4112  
Ext. 208

## REMISION A CONSULTAS

Central County  
Julie Monheit, RN, MS (650) 573-3505

South County  
Juliana Bursten, RN, MN (650) 363-4112  
Ext. 201

