

# Life is easier with the right support.

You don't need to wait for a crisis to prioritize your mental health. United Agricultural Benefit Trust partners with **Spring Health** to provide personalized care and resources to support you through any of life's challenges.

## Spring Health can support your mental health with easy access to:

### Therapy

Get convenient, confidential support from a therapist of your choice. Starting February 1st\*, UABT participants can access 10 visits annually with zero cost share.

### Family Care

Get support for your family with quick access to providers specializing in care for couples, families, children (ages 6+), and teens.

### Dedicated guidance

Your Care Navigator can walk you through your care plan, help you find the right therapist, and provide support whenever you need it.

### Wellness exercises

Find fast relief for stress, anxiety, burnout, poor sleep, or other challenges with Moments digital wellness exercises.

### Personalized care

Take a short online assessment to get care and provider options that support your unique needs, goals, and preferences.

### Diverse providers

Choose a therapist you can relate to. Browse recommendations or search by specialty, gender, ethnicity, or language.



### Contact Spring Health:

[springhealth.com/support](https://springhealth.com/support)

1-855-629-0554

**General support:** M-F, 8am-11pm ET

**Crisis support:** 24/7 (press 2)

### Learn more and get started:

[unitedag.springhealth.com](https://unitedag.springhealth.com)

Spring Health mobile app

Spring Health will be available to HSA plan members. However, in accordance to plan guidelines, HSA plan participants must pay the visit fees until the plan deductible has been met. After the deductible is met, applicable plan cost sharing will apply until the maximum out of pocket cost is met.

\*After the first ten (10) visits have been utilized, plan copays, coinsurance and deductibles will apply. Please note, medical necessity applies to ALL visits.

Your care with Spring Health is private and confidential.



# La vida es más fácil con la asistencia adecuada.

No necesita esperar a que se produzca una crisis para darle prioridad a su salud mental. United Agricultural Benefit Trust se asocia con Spring Health para brindarle atención y recursos personalizados que sirvan de apoyo ante cualquier reto que plantee la vida.

**Spring Health puede cuidar de su salud mental al brindarle fácil acceso a:**

---

## Terapia

Obtenga apoyo cuando le resulte conveniente, ya sea virtualmente o en persona. \*A partir del 1 de Febrero, los participantes del plan UABT pueden acceder a (10) visitas al año sin costo compartido.

---

## Ejercicios de bienestar

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarlo a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más la atención plena.

---

## Atención personalizada

Realice una breve evaluación en línea y obtenga recomendaciones de atención que le ayuden con sus necesidades inmediatas y sus objetivos a largo plazo.

---

## Orientación especial

Su Asesor de la atención puede guiarlo a través de su plan de atención, ayudarlo a encontrar al terapeuta adecuado y brindarle apoyo cuando lo necesite.

---

## Atención familiar

Obtenga apoyo para su familia con acceso rápido a proveedores especializados en atención para parejas, familias, niños (mayores de 6 años) y adolescentes.

---

## Proveedores diversos

Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta a gusto. Explore recomendaciones o busque por especialidad, género, etnia o idioma.



Póngase en contacto con Spring Health

1-855-629-0554

**Asistencia general:** L-V, 8am-11pm ET

**Asistencia en caso de crisis:** 24/7 (presione 2)

Comience hoy mismo:  
[unitedag.springhealth.com](https://unitedag.springhealth.com)

Aplicación móvil Spring Health

Spring Health estará disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con las pautas del plan, los participantes del plan HSA deben pagar las tarifas de visita hasta que se alcance el deducible del plan. Una vez alcanzado el deducible, se aplicará el costo compartido del plan hasta alcanzar el costo máximo de bolsillo.\*\*

\*Después de que se hayan utilizado las primeras diez (10) visitas, se aplicarán los copagos, coseguros y deducibles del plan. Tenga en cuenta que la necesidad médica se aplica a todas las visitas.

**Su atención con Spring Health es privada y confidencial.**



\*\* Descargo de responsabilidad: pueden aplicarse algunas excepciones. Comuníquese con el departamento de Servicios para Miembros de UnitedAg al 800.223.4590 para obtener más detalles.