

AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ. OBTENEZ DES RÉCOMPENSES. C'EST AUSSI SIMPLE QUE ÇA.



LE PORTAIL SANTÉ CHANGERPOURLAVIE^{MC}

Le portail santé Changerpouurlavie de GSC est votre voie d'accès en ligne tout-en-un vers une meilleure santé et de magnifiques récompenses (mais nous y reviendrons plus tard). Accessible aux Services en ligne – genre, les Services en ligne des membres du régime – le portail santé est une ressource complète qui favorise des choix santé, vous donne des conseils personnalisés et vous propose des outils en ligne faciles à utiliser et des renseignements importants, le tout à portée de la main. Vous en saurez plus sur votre état de santé et découvrirez comment l'améliorer grâce à une approche progressive, un pas à la fois. Et si vous êtes atteint d'un problème de santé (taux élevé de cholestérol, hypertension ou diabète, par exemple), les outils et les renseignements du portail santé vous aideront à mieux le gérer.

Voici ce que vous pouvez faire sur le portail Changerpouurlavie :

Remplir en ligne un questionnaire d'évaluation des risques pour la santé

En remplissant le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé, vous personnalisez le portail Changerpouurlavie. Vos réponses au questionnaire servent de base à ce qui vous sera transmis par la suite – un bilan de santé personnalisé assorti d'une note sur votre état de santé, ainsi qu'un plan d'action renfermant une foule de conseils, outils et ressources ciblés pour vous aider à adopter peu à peu de meilleures habitudes de vie.

S'inscrire au programme Discipline2fer^{MC} et recevoir des rappels médicaments par courriel

Les rappels du programme Discipline2fer aident les membres du régime à prendre leurs médicaments selon les prescriptions du médecin. Les membres du régime peuvent établir les rappels de sorte à recevoir à intervalles réguliers des courriels leur indiquant de prendre leurs médicaments ou de renouveler leur ordonnance.

S'inscrire à des courriels de rappel sur la santé

Les membres du régime peuvent également s'inscrire à des courriels de rappel pour faire le suivi de leurs activités liées à la santé comme le compte de leurs pas quotidiens, activité physique, alimentation, pression artérielle et plus encore.

Lire des articles éducatifs sur la santé

Le portail santé se compose de modules éducatifs visant à renseigner les membres du régime en matière de santé. Ils peuvent ainsi approfondir leurs connaissances sur différents sujets liés à la santé, que ce soit diabète, stress, migraines et bien d'autres encore.

Se familiariser avec la page En vedette

La page En vedette comprend d'excellentes ressources comme une bibliothèque de recettes, des nouvelles liées à la santé (en anglais seulement), des défis santé de 30 jours et bien plus!

Fixer un objectif S.M.A.R.T.

L'outil de création d'objectifs S.M.A.R.T. permet aux membres du régime de dresser un plan de santé personnel et suivre leurs progrès vers la réalisation de leurs objectifs. En établissant des objectifs S.M.A.R.T. (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, en Temps opportun), les membres du régime s'engagent personnellement à améliorer leur santé.

Synchroniser un Fitbit avec Changerpoulavie

Les membres du régime qui ont un Fitbit peuvent intégrer l'activité qu'ils suivent avec Changerpoulavie.

En outre, à mesure qu'ils prennent des mesures pour améliorer leur santé, ils gagnent des points – des points qui peuvent servir à participer au programme de récompenses Changerpoulavie.

Programme de récompenses Changerpoulavie

Voici comment fonctionne le programme :

1. Vous sélectionnez la récompense de votre choix;
2. Vous utilisez les points accumulés (en mettant à profit les outils et ressources du portail Changerpoulavie) pour acheter des « bulletins de participation » et courir la chance de gagner cette récompense;
3. Vous attendez et... espérons-le... vous gagnez!

Nous organiserons des tirages hebdomadaires (au début) et mensuels (par la suite) vous permettant de gagner de magnifiques récompenses, comme des cartes-cadeaux échangeables chez des détaillants populaires d'articles pour la maison, équipement sportif, appareils électroniques et plus encore.

Plus vous utilisez le site, plus vous aurez de chances de gagner des récompenses! Bien sûr, tout le monde aime les points et les récompenses, mais agir en vue d'être en meilleure santé devrait aussi vous faire plaisir un peu. Vous y gagnerez... à coup sûr.

Le programme Changerpoulavie est offert à tous les membres des régimes de GSC qui sont inscrits aux Services en ligne.

Vous n'êtes pas inscrit? Rendez-vous à notre site Web greenshield.ca pour vous inscrire dès aujourd'hui (cliquez sur ALLEZ-Y sous OUVERTURE DE SESSION)!

