

## VOTRE SANTÉ EST (LITTÉRALEMENT) ENTRE VOS MAINS

Le portail santé Changerpoulavie<sup>MC</sup> de GSC est maintenant accessible avec l'appli mobile GSC à votre portée<sup>MC</sup>

Vous trouvez que la boutique d'applications de votre téléphone intelligent ressemble à une jungle échevelée? Chaque semaine, il vous semble devoir filtrer des centaines et des centaines de nouvelles applis? Vous aimeriez tout vérifier, mais il est difficile de savoir ce qui vaut vraiment la peine (et ce qui vaut vraiment vos données). Eh bien, que diriez-vous d'une appli qui vous aide à tirer le meilleur parti non seulement de votre régime de garanties, mais également de votre santé? Oui, c'est bien ça! Il s'agit de la nouvelle appli (améliorée) GSC à votre portée – votre guichet unique pour tout ce qui a trait à votre régime de garanties. Elle permet désormais d'avoir facilement accès au portail de gestion de la santé Changerpoulavie de GSC. Pour ceux qui ne connaissent pas l'appli mobile de GSC, précisons que GSC à votre portée procure la commodité des Services en ligne des membres du régime dans un environnement de communication mobile sans fil.



### Accéder à Changerpoulavie n'a jamais été aussi simple...

Avec l'appli GSC à votre portée, maintenant dotée des mêmes fonctions géniales que vous trouvez sur Changerpoulavie, il n'a jamais été aussi facile de prendre sa santé en main. Comptez vos pas quand vous vous rendez au bureau, faites l'évaluation des risques pour votre santé pendant que vous êtes dans la file d'attente à la banque, apprenez-en davantage sur votre santé durant votre trajet en métro ou encore faire des offres sur des récompenses pendant que vous sirotez votre café du matin. Et grâce à l'authentification unique, vous n'avez qu'à ouvrir une seule session sur le portail Changerpoulavie. On ne peut plus simple!

### Gagnez des récompenses PARTOUT!

Comme vous le savez, Changerpoulavie aide et soutient les membres des régimes dans leurs efforts pour améliorer leur santé ET rester en bonne santé. Le secret de notre réussite? Deux mots :

**Récompenses. Magasins.** En naviguant sur le portail Changerpoulavie (que ce soit sur votre ordinateur de bureau ou votre appareil mobile), vous progressez vers l'amélioration de votre santé tout en accumulant des points que vous pourrez utiliser pour gagner de superbes récompenses, comme des cartes-cadeaux à échanger chez des détaillants populaires d'articles pour la maison, équipement sportif, articles de voyage et plus encore.

### Autres caractéristiques plutôt géniales de GSC à votre portée

Accéder à votre carte d'identification garanties et voyage

Trouver un fournisseur de soins de santé n'importe où au Canada (nous vous dirons même comment vous y rendre)

Vérifier les renseignements sur l'admissibilité d'un médicament ou télécharger des formulaires d'autorisation préalable

Transmettre une demande de règlement en ligne

Vérifier les renseignements concernant votre admissibilité aux garanties

Bénéficier d'un **NOUVEL** accès facile au portail Changerpoulavie

# TOUT À FAIT, CE SONT DE VRAIES RÉCOMPENSES...



Nous savons ce que vous pensez... Est-ce que ce sont de vraies récompenses? Combien de temps faut-il exactement pour accumuler des points? Nous vous garantissons que a) ces récompenses sont tout à fait réelles et que b) les points s'accumulent bien plus vite que vous ne le croyez. Vous êtes toujours sceptique? Jetez un coup d'œil sur quelques-uns des derniers gagnants...



*Ce sont de VRAIES personnes, et non des acteurs!*

## Vous n'avez pas encore téléchargé GSC à votre portée?

L'appli GSC à votre portée est optimisée tant pour les tablettes que pour les téléphones intelligents et prend en charge les systèmes d'exploitation Apple et Android. Selon votre appareil, voici comment accéder à ces nouvelles fonctions :

- La nouvelle version de l'appli va se télécharger automatiquement sur votre appareil;
- Un avis s'affichera sur votre appareil pour vous informer qu'une nouvelle version de l'appli peut être installée à partir de la boutique d'applications; ou
- Si vous ne recevez pas d'avis de mise à jour sur votre appareil, vous pouvez installer la nouvelle version directement à partir de la boutique d'applications (nous vous aviserons lorsqu'une nouvelle version de l'appli sera disponible).



## LE SAVIEZ-VOUS?

En 2012, la Fondation Green Shield Canada a financé un projet de trois ans axé sur les résultats, appelé Collaboration et innovation en santé (CIS), en vue de changer en profondeur les soins de santé. Ce mois-ci, la Fondation et les partenaires de CIS ont organisé une activité pour analyser les conclusions du projet. Pour en savoir plus, allez à [greenshield.ca](http://greenshield.ca).

# Une jeune de 24 ans explique LES GARANTIES DE SOINS DE SANTÉ

## Ce mois-ci : L'observance du traitement et les raisons d'adopter une Discipline2fer

Bon, genre, je sais ce que vous devez vous dire : ce n'est quand même pas si compliqué de prendre des médicaments; je n'ai quand même pas besoin de quelqu'un qui sait à peine faire des phrases cohérentes pour me l'expliquer. Premièrement, n'importe quoi. Deuxièmement, même si prendre vos médicaments peut vous paraître ultra simple, genre « remettre l'ordonnance, prendre le médicament », c'est vraiment pas si simple. Selon des études (de vraies études, vous voyez, réalisées par des universitaires, des vrais, pas par moi et mes amis quand on prend une bière parce qu'on ne sait pas quoi faire d'autre), pas moins de 50 % des Canadiens ne prennent pas leurs médicaments comme il faut. Mais il y a pire encore. Certaines personnes prennent leurs médicaments quand ça leur dit. Et d'autres encore ne font même pas exécuter leur ordonnance. Vous voyez? Ce n'est pas si simple...

Je ne veux pas vous faire peur ni rien, mais prendre vos médicaments n'importe comment, ça peut vraiment vous faire du tort. Vous pourriez vous sentir dix mille fois pire. Sans compter les complications, les maladies et pire encore, l'urgence. La règle de base est pourtant simple : les médicaments ne peuvent pas agir si on ne les prend pas. Et si vous ne les prenez pas, vous risquez de nuire à votre santé et à votre qualité de vie. C'est vraiment ce que vous voulez? Bon, je parle comme ma mère maintenant. D'accord, on arrête la culpabilisation.

Vous avez de la chance, GSC est là pour vous aider. Parce que, on le sait tous, changer du jour au lendemain, c'est pas facile. J'essaie encore de me convaincre de passer de iPhone à Android pour réduire mes frais et réussir à payer ma dette d'étudiante. Et pourtant... iPhone 6S Plus en précommande – étui rose doré et tout. Mais genre, ça n'a pas rapport. Nous ne sommes pas là pour parler de moi, mais de vous (pour une fois). Comme je vous le disais, GSC a pris le taureau par les cornes et vous simplifie vraiment la vie grâce à Discipline2fer<sup>MC</sup>, accessible sur le portail Changerpurlavie (et sur l'appli mobile GSC à votre portée). Les membres des régimes peuvent utiliser Discipline2fer pour programmer des rappels médicaments, partout et en tout temps. C'est tellement pratique et si facile à utiliser que vous vous demanderez comment vous avez fait pour vous en passer si longtemps. Comme Netflix.

### Ne soyez pas comme eux...

**Les réfractaires** : ne font tout simplement pas exécuter leur ordonnance.

**Les amnésiques** : oublient de prendre les médicaments prescrits.

**Les sceptiques** : font exécuter leur ordonnance, mais décident de ne pas prendre leurs médicaments parce qu'ils jugent que ça ne servira à rien.

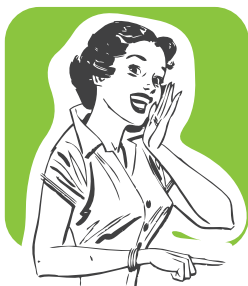
**Les incertains** : ne prennent pas correctement les médicaments prescrits parce qu'ils ne comprennent pas vraiment leur utilité, leurs avantages, la prescription, etc.

**Les mêlés** : prennent plusieurs médicaments prescrits en même temps et adoptent un degré d'observance variable d'un médicament à l'autre.

**Les craintifs** : ne prennent pas leurs médicaments comme il faut par crainte des effets secondaires.

**Les autonomes** : prennent leurs médicaments sans aucune régularité, en fonction de leur état. S'ils se sentent mieux, ils arrêtent de prendre leurs médicaments; s'ils se sentent moins bien, ils recommencent à les prendre.

**Les démissionnaires** : arrêtent de prendre leurs médicaments avant la fin recommandée du traitement.



## CONSEIL-SANTÉ DU TONNERRE

N'oubliez pas. Il y a zéro calorie dans un gâteau de fête. Mais uniquement le jour de VOTRE fête.

**Avertissement** : Il ne s'agit PAS d'un vrai fait sur la santé! GSC veut tout simplement vous rappeler que manger du gâteau une fois de temps à autre n'est pas la fin de monde. En fait, vous vivrez probablement pour en parler...