

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

Le service de rappel de prise de médicaments Discipline2fer de GSC vous aide à prendre vos médicaments conformément à l'ordonnance. Vous pouvez configurer les rappels Discipline2fer afin de recevoir régulièrement des courriels vous indiquant de prendre vos médicaments ou renouveler vos ordonnances de la façon indiquée par votre médecin traitant.

S'inscrire à des courriels de rappel sur la santé

Vous pouvez également vous inscrire à des courriels de rappel pour faire le suivi de vos activités liées à la santé comme le compte de vos pas quotidiens, activité physique, alimentation, pression artérielle et plus encore.

Lire des articles éducatifs sur la santé

Les modules éducatifs du portail santé vous aident à parfaire vos connaissances dans le domaine de la santé. Vous pouvez lire et vous renseigner sur différents sujets dont diabète, stress, migraines et autres.

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

L'outil de création d'objectifs S.M.A.R.T. vous permet de dresser un plan de santé personnel – peu importe l'envergure de vos objectifs – et faire le suivi de vos progrès. En utilisant des objectifs S.M.A.R.T. (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et en Temps opportun), vous serez invité à prendre les dispositions nécessaires pour améliorer votre santé.

Toutes ces mesures vous feront également gagner des points – des points que vous pourrez utiliser pour participer au programme de récompenses Changerpouurlavie.

Programme de récompenses Changerpouurlavie

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 Changerpouurlavie) 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 Changerpouurlavie 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)!**