



Le mieux-être à portée de la main

Vous désirez améliorer votre état de santé et votre bien-être, mais vous ne savez pas par où commencer? Vous n'êtes pas seul! Parmi la multitude de renseignements disponibles en matière de santé, il peut être difficile de trouver des sources fiables et de l'information qui s'applique explicitement à vous et à votre état de santé.

C'est pourquoi Manuvie a créé le questionnaire santé, questionnaire interactif conçu pour vous donner un aperçu personnalisé de votre état de santé global, y compris les risques potentiels et les améliorations recommandées.

Établie en collaboration avec une équipe de professionnels de la santé de MediResource, la note que vous obtenez au questionnaire santé s'appuie sur des résultats fondés sur les faits et repose sur des études bien documentées ainsi que des sources sûres.

Il est facile de remplir le questionnaire santé. En seulement 20 minutes, vous obtiendrez un sommaire personnalisé de votre état de santé présentant vos résultats liés aux 12 importants facteurs de risque suivants :

- Poids
- Prudence sous le soleil
- Activité physique
- Sommeil
- Consultation médicale
- Liens sociaux
- Alimentation
- Gestion de la pharmacothérapie
- Tabagisme
- Sécurité au travail
- Stress
- Alcool – Vos habitudes de consommation

Vos résultats montrent quels aspects de votre santé nécessitent un suivi et mettent en relief ceux que vous maîtrisez déjà. Vous avez ensuite accès à des renseignements à jour sur la santé et à des conseils utiles sur la manière d'améliorer les aspects où vous présentez des risques élevés.

De plus, vos résultats au questionnaire santé sont sauvegardés, ce qui vous permet de les consulter de nouveau et de créer un plan d'action personnel dans le but d'améliorer votre état de santé et votre bien-être.

Soyez assuré que tous les résultats sont entièrement confidentiels et qu'ils ne sont fournis à l'employeur que sous la forme de données d'ensemble, et uniquement si un minimum de 25 participants ont répondu au questionnaire.

Pour accéder au questionnaire santé et aux nombreux autres outils et ressources en matière de santé offerts par Manuvie, consultez le site www.manuvie.ca/assurancecollective. Ouvrez une session dans le site protégé à l'intention des participants, cliquez sur Outils liés aux garanties, puis sur **Liens Santé^{MD}**.

Faites un premier pas en vue de l'amélioration de votre état de santé et de votre bien-être en répondant au questionnaire santé dès aujourd'hui.