

Geisinger

Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse mejor. Nuestro centro de recursos de bienestar recientemente mejorado sirve como su recurso de información médica y de salud en línea, que facilita la gestión de su salud.

Abra la puerta al bienestar

Su portal para miembros en línea está repleto de herramientas y recursos para ayudarlo a administrar su salud en un lugar conveniente. Encontrará:

Recursos educativos

- Un verificador de síntomas
- Recetas saludables
- Podcasts sobre salud mental y bienestar
- Vídeos del centro de recursos para el bienestar - desde ejercicios rápidos de 10 minutos hasta ejercicios de respiración
- Artículos médicos sobre una variedad de temas
- Un registro de salud personal al que puede acceder y actualizar según sea necesario

Herramientas para cambiar comportamientos

- Daily Habits - use esta herramienta de responsabilidad en línea para lograr sus objetivos a su propio ritmo dividiéndolos en pasos alcanzables.
- Rastreadores de salud - sincronice su dispositivo de fitness favorito con su portal de bienestar con nuestro centro de conexión de dispositivos y aplicaciones.
- Programas - únase a retos, solicite un coach médico o regístrese en una clase, y hágalo todo en línea.

Herramienta de evaluación del bienestar

Uno de los primeros pasos para convertirse en una persona más sana es obtener el panorama general de su salud actual. Responda algunas preguntas para obtener un informe de su estado de salud y sugerencias para mejorarlo. Puede acceder y actualizar su evaluación de bienestar en cualquier momento. También tendrá herramientas para hacer un seguimiento de sus hábitos alimentarios y de ejercicio.

Empezar es tan fácil como 1-2-3:

1. Vaya a geisingerhealthplan.com y elija "Select account" (Seleccionar cuenta), luego "health plan members" (Miembros del plan médico) para iniciar sesión (es necesario registrarse).
2. Vaya a la pestaña "health and wellness" (salud y bienestar) y haga clic en "wellness online" (bienestar en línea).
3. Comience su evaluación de bienestar.

Si tiene problemas, comuníquese con su empleador o llame al 866-415-7138.

¿Interesado en un programa de bienestar para su lugar de trabajo? Envíenos un correo electrónico a wellness@geisinger.edu para solicitar una consulta.

¿Prefiere hacerlo solo? Tenemos las herramientas para ayudarlo a gestionar las condiciones de salud y mejorar su bienestar. ¡Inicie sesión en el portal para miembros y comience hoy!

Geisinger Health Plan puede referirse colectivamente a los patrocinadores de cobertura de atención médica Geisinger Health Plan, Geisinger Quality Options, Inc. y Geisinger Indemnity Insurance Company, a menos que se indique lo contrario. Geisinger Health Plan es parte de Geisinger, una organización de cobertura y atención médica integrada.