



Guia d'ús **Be**Healthy

Cuida la teva salut





1 Índex	
1	
2	
3	
4	
5	
6	



Què és BeHealthy?

BeHealthy és una **plataforma digital molt completa per a la gestió de la salut i el benestar**, un servei gratuït i exclusiu inclòs a les assegurances de Salut, Salut Premium o Baixa Laboral.

Amb BeHealthy **pots crear el teu historial mèdic** i consultar-lo quan ho necessitis, **proposarte reptes** per millorar els teus hàbits, **seguir una dieta saludable, registrar les teves sessions esportives** i molt més. A més, **disposes d'un QR d'emergència** per accedir ràpidament a les teves dades mèdiques en cas d'accident.



Com hi accedeixo?

Descarrega't l'app de BeHealthy per a **iOS** o **Android** per accedir amb el teu mòbil, **o connecta't a través del web**

morabanc.behealthy.ad





2 Registre a la plataforma

Com em registro?

Per registrar-te has d'introduir a BeHealthy el codi d'activació que trobaràs amb el QR que t'hem enviat per correu postal. En cas de no haver-lo rebut, posa't en contacte amb el teu gestor personal.



Si ho fas a través de la plataforma web:

Introdueix el codi a la **pàgina d'accés/login**, a sota del formulari, i clica el botó **CREAR USUARI**.



Si ho fas a través de l'app: (i) (i) (ii) MORABANC Introdueix el codi fent clic a l'enllaç de sota del Introdueix el teu codi perquè el puguem verificar La salut a les teves mans formulari: És el teu primer cop i tens el codi? El teu codi de forma fàcil i personalitzada la teva sa alsevol lloc i en qualsevol mo FES CLIC AQUÍ. Enrere Clau d'accés asenya? Recupera-la el codi? Fes clic aqui Entrar Has oblidat la teva contrasenva? Recupera-la $Q^{1}W^{2}E^{3}R^{4}T^{5}Y^{6}U^{7}I^{8}O^{9}P^{7}$ És el teu primer cop i tens el codi? Fes clic aquí ASDFGHJKLÑ ↑ Z X C V B N M ≪ , 😳 2123



A continuació se't redireccionarà a la pàgina de registre, on hauràs de facilitar el teu compte d'email com a usuari i una contrasenya per accedir-hi. Recorda guardar bé les dades per a accessos posteriors.

	Benvingut a BeHealthy Per poder accedir a la plataforma cal que emplenis aquest formulari
E-mail (usuari per iniciar sessió)	E-mail
Repeteix e-mail	Repeteix e-mail
Contrasenya	Crea la teva contrasenya
Repeteix la contrasenya	Pepeteix la contrasenya
En compliment de la normativa de protecció de dades t'informem No se cediran dades a tercers tret d'obligació legal. Tens dret a ac Accepto les condicions d'ús i la política de privacitat.	que Mora Assegurances, SAU és el responsable del tractament de les dades de caràcter personal que s'utilitzaran amb la finalitat de desenvolupar el teu historial mèdic. cedir, rectificar, oposar-te, suprimir i limitar les dades adreçant-te a les dependències de Mora Assegurances, SAU.
	соменсемі
	Avís legal Qui som Contacte

Què faig si no recordo la contrasenya?

Si vols accedir a BeHealthy i no recordes la contrasenya, **disposes d'un enllaç a sota del formulari de registre de la pàgina inicial per poder crear una de nova.** Clicant aquest enllaç se t'obrirà una nova pàgina en què hauràs d'introduir el correu electrònic amb el qual et vas registrar, i t'enviarem un missatge electrònic perquè puguis canviar la contrasenya. Revisa la carpeta de "correu no desitjat" si no reps el correu electrònic a la teva safata d'entrada.





3 Dispositius i braçalets

Com connecto el meu braçalet d'activitat?

Connecta el teu braçalet d'activitat a l'app a través de la secció **Dispositius i braçalets**.

BeHealthy		Hola, -		? ← Cat •
D'un cop d'ull	DISPOSITIUS I BRAÇALETS © Connecta els teus dispositilus per sincronitzar automàticament	les teves sessions esportives.		
Perfil Tractaments Informes				
QR Emergències Comparteix el teu historial	Apple HealthKit	Fitbit	Garmin Connect	
SALUT I BENESTAR Blog de salut Seguiment	NOMÉS PER A DISPOSITIUS APPLE	∰ TITOIT	CONNECTAR	
Dispositius i braçalets Fites personals Reptes col·lectius	Google fit	Strava	Withings	
Menús saludables		STRAVA	withings	
	CONNECTAR	CONNECTAR	CONNECTAR	
Avís legal Qui som Contacte				

Fes clic al botó **CONNECTAR** sota el teu dispositiu i s'obrirà una pàgina de login.

BeHealthy	®MORA BANC	Hola, -	Google fit	÷
] D'un cop d'ull ORIAL MÈDIC Perfil Tractaments	DISPOSITIUS I BRAÇALETS Connecta els teus dispositius per sincronitzar automàticament les t	eves sessions exportives.	\bigcirc	
Informes QR Emergències Comparteix el teu historial II BENESTAR Blog de salut Seguiment Discostitui i Ibracaleta	Apple HealthKit	Fitbit I fitbit	CONNECTAR	
Fites personals Reptes col·lectius Menús saludables Calendari	Google fit		withings CONNECTAR	



Introdueix les dades d'accés del compte del teu dispositiu i, un cop a dins, hauràs de donar permís a BeHealhty per poder recollir les dades d'aquesta plataforma.

Selecciona una cuenta	morabanc.behealthy.ad quiere acceder a
para ir a behealthy.com	tu cuenta de Google
miguthuiz@gmail.com	() miguelruiz⊗gmaiLoom
	Selecciona a qué puede acceder behealthy.com
 Usar otra cuenta 	Utilizar Google Fit para consultar y almacenar tus datos de actividad física. Más información
	Confirma que confías en inithealth.com Puede que estés compartiendo información sensible con este atilo o esta aplicación. Puedes ver o retrar el acceso en cualquier momento en tu cuenta de Google. Descubre cómo te ayuda Google a compartir datos de forma segura.
	Consulta la Política de Privacidad y los Términos del Servicio de inithealth.com.
	Cancelar Continuar

Quins dispositius es poden sincronitzar amb BeHealthy?

BeHealthy pot connectar-se amb els principals dispositius d'activitat, com Fitbit, Garmin o Withings.



withings

Si no tens cap braçalet d'activitat o ets usuari de Polar, Strava, Runtastic, Mi Fit o algun altre dispositiu o app que no apareix en aquesta secció, pots connectar BeHealthy amb *L'aplicació de* Salut d'iOS o amb l'aplicació Google Fit d'Android i les teves passes es registraran a l'app BeHealthy sempre que portis el mòbil.



Si esculls aquesta opció, recorda que hauràs de descarregar-te Google Fit, registrar-te i connectar-la a BeHealthy.



Com sincronitzo el meu dispositiu?

Un cop et connectes a l'aplicació, **les teves sessions s'incorporen automàticament a la teva activitat** dins la secció <u>Seguiment</u>.

Què faig si he connectat BeHealthy amb Google Fit i les passes no es mostren correctament?

No n'hi ha prou amb connectar Google Fit a BeHealthy. **Recorda que has de descarregar-te l'app de Google Fit, registrar-te i connectar-la a BeHealthy.**

També has de tenir en compte que **les dades de Google Fit no es carreguen automàticament**, sinó al final del dia.



4 Historial Mèdic

Per a què serveix?

L'historial mèdic de BeHealthy t'ajudarà a **tenir localitzada i accessible la teva informació de salut.**

Be Healthy	MORAGENCE Hole, -	(?) ← ⊂
D'un cop d'ull HISTORIAL MÈDIC		k
Tractaments Informes QR Emergències Comparteix el teu historial	DISCARIGA R. TEU PRIPIL	
IT I BENESTAR Blog de salut Seguiment Dispositius i braçalets	Dades generals Dades de salut Qüestionari L'India de la teva salut. DADES BÀSIQUES	
Reptes col·lectius Menús saludables Ĉ Calendari	PES ALOBA PESSIOATERIAL SISTÓLICA, IAIZA) PESSIOATERIAL DIATÓLICA, IAIZA) Image:	mig
	ANTECEDENTS PERSONALS Tens antecedents of alguns d'aquestes malabiles? MALLETES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA ANTENES ANDIONICOLUMA	

📋 Organitza les teves medicacions i els teus tractaments

A la secció <u>Tractaments</u> pots incloure la medicació que t'hagin receptat per quan necessitis consultar el prospecte, la dosi, el principi actiu, les indicacions... **Per afegir-la al teu perfil, només has de fer clic a NOU TRACTAMENT i buscar-la al desplegable** del Vademècum Internacional de BeHealthy.

BeHealthy	MORABANC		Hola, -		() ← ce -
D'un cop d'ull HISTORIAL MÉDIC Perfil Tractaments Informes	TRACTAMENTS Tenir els taus diagnòstics i tractaments organitzats t' de salut la fer-ne el seguiment correcte. Es tracta de amb qui vulgois, on vulgois i quan ho necessitis. Tu e informació.	sjudarå a analitzar al moment el teu estat zraer un historial que podràs compartir Is el propietari de la teva pròpia	છ		
QR Emergències C Comparteix el teu historial SALUTI BENESTAR Blog de salut d Seguiment T Dissostitus l'bracalets	Tractaments actuals 0 Tractaments ja finalit INTRODUEIX NOU DIAGNÒSTIC I ELS T avanostro -	RACTAMENTS O INDICACIONS		Nou tractam	ent
Colordani Internation Representation Representation Representation Representation Representation Representation Colordani	HEBCHRIT* Labyer/b Laby	DOB* BEISE 33/09/3023 DE 1 al de, al mad	CONFINANCE 3		



Adjunta informes mèdics

A la secció **Informes** pots adjuntar la teva història clínica, receptes, proves de laboratori, proves de radiodiagnòstic, certificats, etc. Així podràs fer el seguiment i accedir a la teva documentació en qualsevol moment i des de qualsevol lloc. **Per adjuntar un informe, fes clic a NOU INFORME i selecciona l'arxiu que vols pujar.**

Tu decideixes quines dades vols incloure, sabent que sempre podràs modificar-les. Dit això, has de tenir en compte que, com més dades incloguis, millor s'ajustarà la plataforma a les teves necessitats.

BeHealthy	MORABANC	- Hola, +	Х () - «·
D'un cop d'ull	INFORMES @	To sent at a	
HISTORIAL MÈDIC	Adjunta tots els teus informes mèdics a la plataforma i podràs accedir a ella lloc i en qualsevol moment.	des de qualserrol	China ta farma
QR Emergències	Informes anteriors 0 Pendents 0		C Nou informe
Comparteix el teu historial	NOU INFORME		
Blog de salut B	0003.)1008. (1) 1300/2021	CONCEPTE:	
Reptes col·lectius Menús saludables Calendari	occuments associats: Seleccionar archivo Ningún archivo seleccionado	cattecolou des bocument. Héstòria clínica – informes de consulta / Diagnòstics	
		a mmm X	

Comparteix informació amb les persones que consideris

A la secció <u>Comparteix el teu historial</u> pots generar un accés temporal i segur a les dades que vulguis del teu perfil: dades de contacte, grup sanguini, al·lèrgies, malalties destacables... Només has de fer clic a NOU CODI, marcar la casella "Vull compartir l'accés d'aquest codi amb una persona de confiança" i seleccionar la data límit d'accés. Pot resultar molt útil per consultar un informe determinat amb un nutricionista o entrenador personal, per exemple.

Des de la secció **<u>Perfil</u>** també **podràs descarregar-te un PDF imprimible** amb les teves dades de salut.

Be Healthy	MORABANC	Hola, -	(?) < Cet
D'un cop d'uli HISTORIU, Vécia Perfil Tractaments Informes Rengincies Comparaté et las Matorial	COMPARTIR HISTORIAL Genera codis per compartir les treves dades de salut i al arroita.		-
SALUT I BENESTAR Blog de salut Seguiment Dispositius i braçalets	Usil compartir l'accés d'aquest codi amb una person Introdueix un comentari per identificar el codi:	nde confiança	C Nou codi
 デ Pitte personals 常 Reptes col-lectius ※ Menés saludables 証 Calendari 	Les treves dades es comparisina fina à la date 1130 Es reconsana protegir la informació d'aquest informa en Per induis de segurantes es reconsana no compartir la ce de Desilijo protegir squest informe miljunçant una cont Contrasenya:	12001 Njançant sına contrasınya que calda introduir per poder accedira kes dades. Intrasenya en el mateix missange que l'unitaç de l'adome.	
	CREAR		



🗱 Dona accés al teu historial a l'equip mèdic en cas d'emergència

A la secció **QR Emergències** podràs extreure, activar i imprimir el teu codi QR d'emergència. **El Codi CIE10** (Codi Internacional de Malalties), publicat per l'OMS, **permet al personal sanitari accedir al teu historial mèdic de manera immediata en cas d'urgència.**



Com activo el meu QR d'emergència?

Accedeix a la secció **<u>QR Emergències</u>** i fes clic a la casella "**Vull disposar d'accés a les meves dades a través del Codi QR**". Podràs deixar visible la informació que vulguis en tot moment:







🕑 BeHealthy 🛛 🧖	MORABANC	
Turning Full Turning Full Turning Full Turning Turnin	Què és el QR per a emergències? Margares a la color d'article stats down a color à l'handre andre con la introduit. Ar a sub nor andre a tomme i troi main da con agricado di telena es que. Toris trai este agressa efficiente a manere granita a la troi glataforma habitual dorgo Proy, Apple Destro de la grande agricado di manere granita a la troi glataforma habitual dorgo Proy, Apple Destro de la grande agricado di manere granita a la troi glataforma habitual dorgo Proy, Apple Destro de la grande agricado di manere granita a la troi glataforma habitual dorgo Proy, Apple Destro de la grande agricado di manere grande agricado di manere de la colorado di manere de la colorado di manere de la colorado	Nom: Nom: Sexe Home. Data de naixement: L'última mesura de Pes va ser: L'última mesura de Alçada va ser: L'última mesura de Alçada va ser: L'última mesura de PRESSIÓ ARTERIAL va ser Fumador: Revedor:
an creation	S: the ambet un after codi d'activació, o vols activer un after codi Qit al teu perfit, activer i introduinte o Qit ATECIR	Proprieter.
	Configuració de privacitat	wid:
	Answerstein Data Band and Carlos and Ca	

D'aquesta manera, el personal mèdic podrà accedir a les dades que hagis introduït al teu historial mèdic de BeHealthy.

Recorda que si el teu mòbil no té una aplicació de lectura de QR, pots descarregar-te'n una a Google Play o a l'Apple Store.

🔰 BeHealthy



5 Salut i benestar

Per a què serveix?

En aquest apartat pots **donar d'alta els teus objectius i les metes que et proposis** per millorar el teu estat físic.

Què són les fites?

Cada fita és **un repte que estableixes i que t'ajudarà a aconseguir hàbits saludables** de manera amena. Per exemple: caminar 10.000 passes diàries.

N'hi ha de dos tipus: fites personals i reptes col·lectius.

Les fites personals

T'ajudaran a **cuidar-te de manera individual a través de propostes com caminar, nedar, perdre pes o dormir millor.** Les trobaràs a la secció <u>Fites personals</u>.

Be Healthy	MORABANC Hola, -	? ← Cat •
D'un cop d'ull HISTORIAL MÉDIC	FITES Crear I realizar el seguiment de les teves fites personals per poder militorar la teva salut	
Tractaments Informes OR Emergencies	Reptes personals 0 Reptes acabats 0	
Comparteix el teu historial	REPTES PREDEFINITS	
SALUT I BENESTAR Blog de salut	Aquestes són les fites que tenim preparades. Tria la que millor s'adapti a tu, posa't un objectiu, la durada del període i comença a cultar-te!	
Seguiment Dispositius i braçalets	CAMINAR CORRER BIOCLETA NEDAR PERDE PES DEXAR DE FUMAR DOMME MILLOR	
Reptes col·lectius		
Menús saludables		
Avís legal Qui som Contacte		



Per donar d'alta una nova fita, només has de seleccionar el tipus de repte, els valors als quals vols arribar (quina distància? quant de temps? quant pes?) **i les dates d'inici i finalització** (en quants dies?). A continuació fes clic a **GUARDAR REPTE**.

100 U U U U U U U U U U U U U U U U U U	FITES © Crear i realitzar el seguiment de les teves fites personals per poder millorar la teva salut		CAMINAR	CÓRRER
iments nes nergències	Reptes personals 0 Reptes acabats 0	Et	proposem: Car	ninar
arteix el teu historial FAR	REPTES PREDEFINITS Aquestes són les fites que tenim preparades. Tria la que millor s'adapti a tu, p	Per posa't un objectiu, la du	nsa sempre en el més senzi	ill i després podràs anar complicant la
ment sitius i braçalets	COMINAR CÓRER BICCLETA NEDAS	PERDRE PES	Escull si vols caminar Pensa sempre en el més sen DISTÀNCIA	per distància o temps o passe zill i després podràs anar afegir nous r
s col·lectius s saludables dari	Et proposem: Caminar Pensa sempre en el més sencil i després podràs anar complicant la teva fita. Afegeix les passes que vois ca Securil si vols caminar per distatucia o temps o passes Pensa sempre en el més sencil i després podràs anar ategir nou rentes	minar.	Haz kilómetros a	través de la app con Rutas
	DISTANCIA Haz kilómetros a través de la app con Rutas	vols fer. PASSES Quantes	passes vols caminar?	



Els reptes col·lectius

Són aquells **proposats per MoraBanc Assegurances en què tots els usuaris sumen les seves passes per assolir un objectiu comú.** Pots participar en tots els que vulguis fent clic al botó **VULL APUNTAR-ME** a la secció <u>Reptes col·lectius</u>.

També podràs veure el teu progrés respecte d'altres usuaris clicant el botó MÉS INFO.

On puc analitzar el meu seguiment?

A la secció de <u>Seguiment</u> pots **analitzar les dades que vulguis** i consultar una gràfica amb la teva evolució al llarg del temps.



On puc veure les receptes?

A la secció <u>Menús saludables</u> tens una gran varietat de receptes pensades per un equip mèdic de dietistes i nutricionistes per a cada dia de la setmana.

A la dreta de cada recepta trobaràs una icona amb forma de document. En clicar-hi podràs consultar com preparar-la i la seva informació nutricional.











Per a més informació, dubtes o incidències, contacta amb MoraBanc Assegurances:



