



Bắt đầu
chăm sóc
sức khỏe
toàn diện!

Hướng dẫn Người dùng

Chúng tôi sẽ giúp bạn thực hiện những thay đổi nhỏ hằng ngày đối với sức khỏe toàn diện, tập trung vào những lĩnh vực bạn muốn cải thiện nhất. Tham gia hàng ngày để xây dựng thói quen lành mạnh, vui chơi với đồng nghiệp và trải nghiệm lợi ích lâu dài của sức khỏe toàn diện.

Bạn có thắc mắc? Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ.

- Kiểm tra support.personifyhealth.com Trò chuyện trực tiếp: Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 2 giờ sáng đến 9 giờ tối Giờ Miền Đông (ET)
- Vui lòng gọi cho chúng tôi theo số: 888-671-9395
Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 9 giờ tối Giờ Miền Đông (ET)
- Hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ: support@personifyhealth.com

Đăng ký và bắt đầu



Bước 1

Truy cập join.personifyhealth.com/vu hoặc mở ứng dụng và chọn **Tạo tài khoản**.



Xác định



Đồng ý



Kiểm thêm



Kết thúc

Theo dõi thanh tiến trình khi bạn hoàn thành các bước dễ dàng sau:

Cho chúng tôi biết bạn là ai. Chúng tôi sẽ yêu cầu một vài thông tin về bạn và tổ chức tài trợ của bạn để kiểm tra tính đủ điều kiện của bạn. Một số trường có thể đã được điền vào.

Pháp lý và quyền riêng tư. Xem xét và đồng ý với quy tắc, thu thập dữ liệu và chính sách quyền riêng tư.

Tạo tài khoản của bạn. Thêm email của bạn, tạo mật khẩu và cung cấp cho chúng tôi một số thông tin bổ sung để tùy chỉnh trải nghiệm của bạn.

Bạn đã sẵn sàng. Tài khoản của bạn đã sẵn sàng. Vui lòng nhấp vào **Đưa tôi đến đó** để đăng nhập.

Bước 2

Kết nối thiết bị hoặc ứng dụng để được ghi nhận các hoạt động nâng cao sức khỏe của bạn như số bước đi, dinh dưỡng và giấc ngủ. Chúng tôi đồng bộ với nhiều thiết bị theo dõi, như Max GO, Apple Watch, Fitbit và MyFitnessPal, v.v.

Bước 3

Tải lên một ảnh hồ sơ và thêm bạn bè.

Bước 4

Cài đặt sở thích của bạn để nhận được các mẹo hàng ngày dành riêng cho bạn, giúp bạn ăn uống lành mạnh, giảm căng thẳng, ngủ ngon và nhiều hơn nữa!

Bước 5

Tải xuống ứng dụng di động Personify Health dành cho iOS hoặc Android. Truy cập tài khoản và theo dõi hoạt động của bạn mọi lúc, mọi nơi. Bật thông báo của bạn để luôn có động lực và nhận lời nhắc thân thiện.



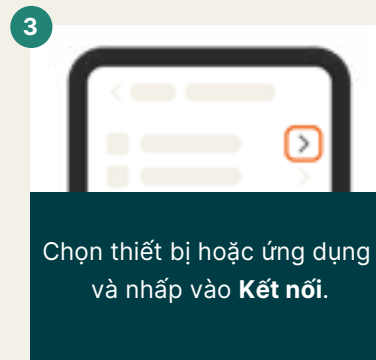
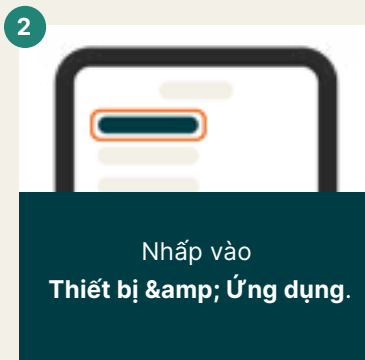
Đồng bộ là quy trình đơn giản của việc tải lên thông tin từ thiết bị theo dõi sức khỏe của bạn lên ứng dụng di động, vì vậy tất cả thông tin đều ở cùng một nơi. Hãy nhớ đăng nhập vào ứng dụng Personify Health **ít nhất một lần một tuần** để dữ liệu của bạn được đồng bộ và tính vào mục tiêu hoạt động của bạn. Cách theo dõi vận động khác nhau tùy theo thiết bị. Vui lòng tham khảo hướng dẫn thiết bị của bạn để tìm hiểu thêm về các tính năng theo dõi khả dụng.

Quét mã QR để tải xuống ứng dụng.



Kết nối một thiết bị hoặc ứng dụng

Tải xuống ứng dụng Personify Health và sau đó làm theo các bước này:



Thiết bị và ứng dụng tương thích

Personify Health hỗ trợ nhiều thiết bị theo dõi và ứng dụng sẽ giúp bạn nhận được tín dụng cho các bước đi, phút hoạt động, giấc ngủ, các buổi thiền được xác thực và hơn thế nữa. Vì vậy, hãy chọn các sản phẩm yêu thích của bạn, kết nối chúng với tài khoản của bạn và bắt đầu theo dõi hoạt động của mình. Đăng nhập vào tài khoản của bạn để xem tất cả các tùy chọn có sẵn. Dưới đây là một vài ví dụ:





Kiếm được tới
240 đô la
mỗi năm!

Phần thưởng

Thật dễ dàng để nhận phần thưởng bằng cách đưa ra quyết định lành mạnh. Chọn hoạt động lành mạnh của bạn và xem phần thưởng của bạn cộng lại. Bạn càng tham gia nhiều, bạn sẽ càng kiếm được nhiều—tối đa **240 đô la trong** Rewards Cash mỗi năm.

Những gì bạn có thể nhận được mỗi quý:

	CẤP ĐỘ 1	CẤP ĐỘ 2	CẤP ĐỘ 3	CẤP ĐỘ 4	BONUS CẤP ĐỘ 5	Tổng phần thưởng cho mỗi quý
Điểm	1.000	5.000	10.000	15.000	20.000	
Rewards Cash	5 đô la	10 đô la	15 đô la	20 đô la	1 Lượt tham gia	50 đô la

Rewards Cash Max mỗi năm: 50 đô la x 4 quý = **200 đô la**

Bonus Cấp độ 5: Hãy tương tác với nền tảng mỗi tháng của quý và đạt 20.000 điểm để đủ điều kiện tham gia rút thăm để nhận thêm phần thưởng trị giá 50 đô la.

Phần thưởng hoạt động: Hoàn thành Kiểm tra Sức khỏe để nhận thêm **40 đô la!**

Sử dụng Rewards Cash:



Truy cập
cửa hàng



Quyên
góp



Nhận thẻ
quà tặng

Cách ghi điểm:

Tìm mục **Cách ghi điểm** trong tài khoản của bạn để biết toàn bộ danh sách tất cả các cách bạn có thể nhận điểm.

	Thực hiện những hoạt động lành mạnh:	Ghi điểm:
Nhận bắt đầu	Hoàn tất đăng ký	100
	Đăng nhập lần đầu vào ứng dụng di động	250
	Kết nối thiết bị theo dõi hoạt động đầu tiên	200
	Hoàn thành Kiểm tra sức khỏe	40 đô la
Hằng ngày	Tải lên số bước đi từ thiết bị theo dõi hoạt động của bạn (mỗi 1.000 bước)	10
	Thực hiện Thẻ hàng ngày của bạn (2 mỗi ngày)	20
	Theo dõi các Thói quen Lành mạnh của bạn (3 lần mỗi ngày)	10
	Theo dõi giấc ngủ hàng đêm	20
	Ngủ >7 tiếng một đêm	50
	Hoàn thành phiên RethinkCare	20
	Đồng bộ 15 phút hoạt động	70
	Hoàn thành một bước trong Journeys®	20
Hằng tháng	Giành chiến thắng Thử thách Thói quen Lành mạnh	200
	★ Hoàn thành 20 Thẻ hàng ngày trong một tháng	400
	★ Theo dõi các Thói quen Lành mạnh 20 ngày trong một tháng	400
	★ Theo dõi giấc ngủ 10 ngày một tháng	200
	★ Theo dõi Bộ Ba 20 Ngày: 7.000 bước/15 phút vận động/15 phút tập luyện	400
	Lấy các số đo hợp lệ	250
	Tham gia thử thách công ty	500
Hằng quý	Hoàn thành một Journey (3 lần mỗi quý)	500
Hàng năm	Thiết lập một mục tiêu sức khỏe toàn diện	200



Nhận điểm thưởng!

Đăng nhập và hoàn thành các hoạt động hàng ngày thực sự mang lại phần thưởng. Hãy tìm các hoạt động có ngôi sao. Tham gia vào các hoạt động này nhiều lần trong một tháng giúp bạn nhận được thêm điểm.



Bắt đầu tại app.personifyhealth.com. Chưa phải là thành viên? Đăng ký ngay hôm nay tại join.personifyhealth.com/vanderbilt hoặc quét mã để tải xuống ứng dụng.

Tham gia vào các hoạt động phù hợp với sở thích của bạn

Tìm hiểu những cách đơn giản để vận động nhiều hơn, ăn uống lành mạnh và quản lý căng thẳng của cuộc sống—mỗi ngày!

Thử thách

Tự hợp đồng nghiệp tham gia thử thách bước đi mới nhất của công ty! Hoặc tập trung một nhóm nhỏ gồm đồng nghiệp hay bạn bè, và thử thách nhau bắt đầu một thói quen lành mạnh mới.

Thẻ hàng ngày

Mỗi ngày chúng tôi sẽ gửi cho bạn 2 mẹo mới để giúp bạn sống khỏe mạnh. Ngoài ra, chúng tôi sẽ bảo đảm những mẹo đó phù hợp với sở thích của bạn nhất có thể.

Bạn bè và gia đình

Thêm đồng nghiệp để các bạn có thể khuyến khích và động viên lẫn nhau. Bạn cũng có thể mời lên đến 10 người bạn và thành viên gia đình bên ngoài nơi làm việc của mình!

Kiểm tra Sức khỏe

Khảo sát ngắn và bí mật này sẽ đánh giá sức khỏe của bạn qua 7 yếu tố, từ sức khỏe tinh thần đến sức khỏe thể chất. Bạn sẽ nhận được báo cáo cá nhân với các hành động đề xuất, giúp bạn bắt đầu hành trình cải thiện sức khỏe toàn diện.

Các Thói quen Lành mạnh

Thói quen lành mạnh cung cấp cho bạn các cách đơn giản để xây dựng thói quen lành mạnh và cải thiện sức khỏe toàn diện của bạn. Thói quen Lành mạnh của bạn sẽ được tùy chỉnh dựa trên kết quả Kiểm tra Sức khỏe của bạn và sở thích mà bạn đặt trong hồ sơ của mình.

Journeys®

Bạn muốn tập luyện nhiều hơn? Quản lý vấn đề sức khỏe tốt hơn? Giờ đây bạn có thể sử dụng công cụ huấn luyện kỹ thuật số của chúng tôi để thực hiện các thay đổi đơn giản đối với sức khỏe của mình theo từng bước nhỏ một.

Thư viện Nội dung đa phương tiện

Thư viện Nội dung đa phương tiện cung cấp video tương tác do đội ngũ huấn luyện viên và nhân viên hướng dẫn của chúng tôi thực hiện về nhiều chủ đề. Mỗi người đều có tài nguyên của riêng mình.

Danh mục khám sức khỏe

Danh mục khám sức khỏe là một thiết bị theo dõi y tế tiện lợi hỗ trợ bạn trong việc quản lý sức khỏe của mình bằng cách theo dõi các lần thăm khám, sàng lọc và tiêm vắc xin—tất cả ở cùng một nơi.

Hướng dẫn dinh dưỡng

Lựa chọn mục bạn muốn thực hiện, ví dụ như cắt giảm lượng đường hay kiểm soát khẩu phần. Sau đó nhận các mẹo và công thức món ăn để giúp bạn đạt được những mục tiêu của mình.

Cột

Truy cập trực tiếp vào thông tin quan trọng nhất đối với bạn. Các chuyên mục giúp bạn dễ dàng tìm nội dung quan trọng và cung cấp quyền truy cập nhanh vào nhiều công cụ và tài nguyên hữu ích.

Công thức nấu ăn

Tìm ý tưởng cho các bữa ăn lành mạnh, lập danh sách mua sắm và xây dựng kế hoạch bữa ăn hàng tuần. Ăn uống lành mạnh dễ dàng hơn khi bạn có ứng dụng hỗ trợ!

Lượt ghi nhận

Hỗ trợ đồng nghiệp hoặc bạn bè bằng thông điệp cảm ơn hoặc đánh giá cao bằng tính năng Shoutout.

Hướng dẫn cho Giấc ngủ

Giấc ngủ của bạn như thế nào? Hãy xác định những điều bạn cần cải thiện, chẳng hạn như đi ngủ sớm hơn hoặc làm dịu tâm trí. Sau đó, nhận thông tin để giúp bạn thiết lập lại.

Nhóm xã hội

Việc cải thiện sức khỏe và học hỏi điều mới sẽ dễ dàng hơn khi có bạn bè đồng hành. Tham gia một nhóm để duy trì động lực, trò chuyện với những người khác và cùng nhau đạt được mục tiêu.

Tạo một Thử thách

Về thử thách:

Thử thách Cá nhân Tạo thử thách số bước đi cá nhân để tăng cường hoạt động của bạn trong một, hai hoặc năm ngày trong một tuần. Hãy đảm bảo thiết bị theo dõi sức khỏe hoặc ứng dụng của bạn được kết nối với tài khoản và bắt đầu bước. Mời đồng nghiệp và bạn bè của bạn tham gia một số cuộc thi thân thiện và xem ai đứng đầu.

Thử thách Thói quen Lành mạnh

Bạn có thể tạo thử thách cho một thói quen mà bạn đang theo dõi với Healthy Habit, hoặc thử một trong nhiều thói quen khác từ các chủ đề như ngủ ngon, làm việc hiệu quả, quản lý tài chính của tôi, v.v. Chỉ cần theo dõi mỗi ngày để đạt được mục tiêu của bạn.

Làm sao để bắt đầu một thử thách:

Bước 1

Từ trang chủ, đi đến tab **Xã hội**, chọn **Thử thách** và sau đó chọn **Tạo**. Ở phần này, chọn **Thử thách Cá nhân** hoặc **Thử thách Thói quen Lành mạnh**.

Đối với các Thử thách Cá nhân, bạn sẽ chọn thời gian cho thử thách và bắt đầu thử thách đó.

Đối với các thử thách Thói quen Lành mạnh, bạn sẽ chọn thói quen mà bạn muốn thực hiện, viết lời nhắc cá nhân và bắt đầu.

Bước 2

Bây giờ thử thách của bạn đã được thiết lập, hãy mời những người khác tham gia! Chọn **Mời Người chơi** và bạn sẽ có tùy chọn để mời từ danh sách bạn bè của mình, tìm kiếm bạn bè hoặc mời Nhóm. Bạn cũng có thể thêm danh sách email với tối đa 250 người.

Những điều đang chờ đón:

Trò chuyện

Nếu bạn đã mời người khác tham gia thử thách của mình, hãy kết nối và chia sẻ hình ảnh hoặc mẹo về cách xây dựng thói quen và duy trì hoạt động thông qua tính năng Trò chuyện của thử thách.



Bảng xếp hạng dẫn đầu

Nếu bạn đang tham gia thử thách nhóm và có động lực cạnh tranh, hãy xem bảng xếp hạng trong ứng dụng để xem ai dẫn đầu. Nếu bạn đang tụt lại phía sau, hãy nỗ lực và đặt mục tiêu đạt vị trí số 1 đó.



Thử Journeys®

Cách để bắt đầu:

Bước 1

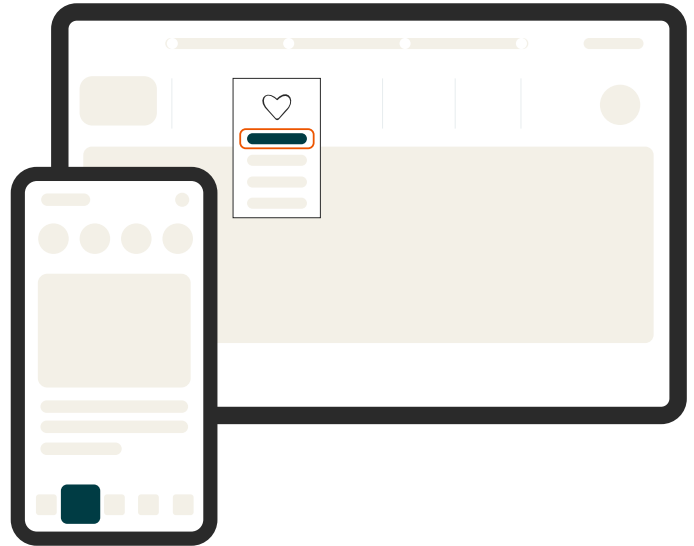
Mở ứng dụng di động Personify Health hoặc truy cập trang web và tìm **Journeys** trong menu **Sức khỏe**.

Bước 2

Tìm Journey phù hợp với bạn. Nếu bạn muốn xem tất cả các Journeys có sẵn theo một chủ đề, hãy nhấp vào **Xem tất cả**.

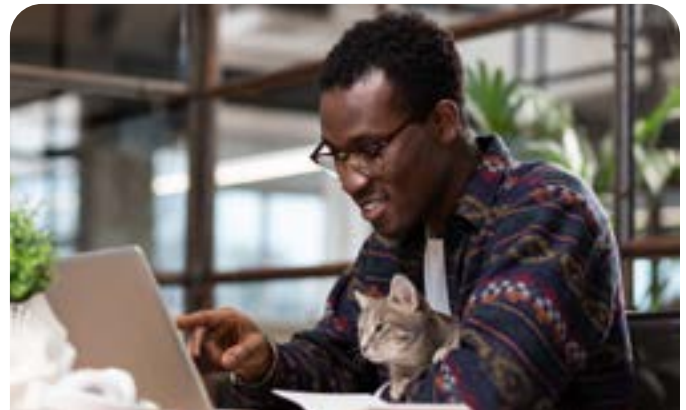
Bước 3

Nhấp vào Journey mà bạn muốn tìm hiểu thêm. Nhấp **BẮT ĐẦU** để bắt đầu Journey của bạn.



Journeys có thể giúp bạn:

- Bỏ hút thuốc
- Giảm căng thẳng
- Tăng cường sức khỏe tài chính của bạn
- Cải thiện sức khỏe toàn diện và tinh thần của bạn
- Đối phó với nỗi đau và mất mát
- Giảm tiêu thụ đồ uống có cồn và/hoặc thuốc lá



Bạn có lo ngại về sức khỏe mới ảnh hưởng đến sức khỏe hàng ngày của bạn không? Journeys có thể giúp bạn đối mặt:

- Sức khỏe Tim
- Sức khỏe phổi
- Sức khỏe tâm thần
- Sức khỏe phụ nữ
- Sức khỏe lưng, cơ & khớp

Max GO™

Bắt đầu với các bước dễ dàng này:

Bước 1

Trước khi bạn ghép nối Max GO, hãy sạc và đặt nó gần điện thoại của bạn. Ngoài ra, hãy đảm bảo Bluetooth, Vị trí và Thiết bị gần đó của điện thoại của bạn được bật.

Bước 2

Truy cập **Thêm** và chọn **Thiết bị Ứng dụng**. Nhấp vào **Max GO** trong phần **Thiết bị Ứng dụng**.

Bước 3

Chạm vào nút **Kết nối** trên màn hình mới mở ra. Chọn **Bắt đầu ghép nối**. Thiết bị đã tìm thấy sẽ xuất hiện trên màn hình và thiết bị của bạn sẽ có Max GO trong tên của nó. Chạm vào **Kết nối** bên cạnh nó.

Bước 4

Chạm vào dấu kiểm màu xanh lá cây trên thiết bị để hoàn thành quy trình ghép nối. Khi được ghép nối thành công, bạn sẽ có thể nhấn vào **Tiếp tục**, điều này sẽ đưa bạn đến bước cuối cùng trong quy trình: nhập chiều cao và cân nặng của bạn. Sau đó chọn **Tiếp tục** để lưu thông tin của bạn. Một cửa sổ bật lên sẽ xuất hiện, cho bạn biết bạn đã sẵn sàng!

Lưu ý: Max GO™ chỉ tương thích với điện thoại thông minh đã cài đặt ứng dụng di động Personify Health, cụ thể là Android 9.0 và iOS 15.0 trở lên.

Max GO có thể giúp bạn:

Đạt mục tiêu bước đi của bạn

Bạn sẽ nhận được thông báo trên thiết bị của mình khi bạn đạt đến mục tiêu số bước đi của mình. Bạn cũng có thể bật thông báo cuộc gọi, văn bản và email bằng cách truy cập phần cài đặt trên ứng dụng di động.

Theo dõi giấc ngủ của bạn

Max GO theo dõi giấc ngủ của bạn khi bạn đeo nó lên giường. (Nói xin chào với người bạn ngủ mới của bạn!)

Điều gì sẽ xảy ra:

Max GO của bạn có ba mặt đồng hồ khác nhau mà bạn có thể chọn. Bằng cách vuốt qua màn hình, bạn cũng có thể xem hoạt động hàng ngày như số bước đi, lượng calo, khoảng cách đi và hơn thế nữa. Max GO theo dõi và đồng bộ số bước đi, giấc ngủ, lượng calo được đốt cháy, bài tập và phút hoạt động.



Luôn cập nhật!

Để tải lên dữ liệu từ thiết bị theo dõi sức khỏe của bạn vào tài khoản sức khỏe toàn diện, hãy mở ứng dụng di động và kéo xuống trên Trang chủ để làm mới.



Đồng bộ là quy trình đơn giản để tải thông tin từ thiết bị theo dõi sức khỏe của bạn lên ứng dụng di động, để tất cả thông tin ở cùng một nơi. Hãy nhớ đăng nhập vào ứng dụng của bạn **ít nhất một lần một tuần** để dữ liệu của bạn được đồng bộ và tính vào mục tiêu hoạt động của bạn.