



غلو بـمد
فـت

دليل المستخدم



تسجيل الدخول

1.0 - تنزيل التطبيق

يمكنك تنزيل التطبيق مجاناً من متجر أبل للتطبيقات أو متجر جوجل بلاي من خلال البحث عن تطبيق غلوبد فت. سيظهر رمز غلوبد فت على هاتفك.

الرجاء تعبئة الحقول التالية

الاسم الأول

أسم العائلة

البريد الإلكتروني

رقم الهاتف

كلمة المرور

عرض

الرجاء النقر هنا للتأكد أنك قرأت ووافقت على شروط وأحكام خدماتنا وسياسة الخصوصية

إنشاء حساب

لنبدأ

سجل دخولك إلى تطبيق غلوبد مد فيت عبر البريد الإلكتروني أو الفيسبوك. إذا سجلت دخولك سابقاً، يمكنك تسجيل الدخول أدناه.

متابعة بحساب فيسبوك

سجل الدخول

سجل الدخول للمرة الأولى

تسجيل الدخول للمرة الأولى للمستخدمين الجدد:

الخطوة الأولى: اختر بلدك

الخطوة الثانية:

- يمكنك تسجيل الدخول من خلال حساب فايسبوك الخاص بك
- أو من خلال إتباع عملية تسجيل الدخول في التطبيق

- الخطوة الثالثة: قم بتعبئة الحقل المطلوب، ولا تنسى أن تعين كلمة مرور لا تقل عن 8 أحرف مع إضافة رمز ورقم واحد على الأقل.

- الخطوة الرابعة: لا تنسى إختيار المربع في أسفل الشاشة.

الخطوة 1 من 3 >

اختيار نمط حياتك

معتدل النشاط

تمارين بدنية/ رياضية معتدلة من 3-5 مرات اسبوعيا

نمط حياة مستقر

ضئيلة أو معدومة / وظيفة مكتبية

قليل النشاط

نشاط بدني/ رياضي خفيف من 1-3 مرات اسبوعيا

نمط عيش نشط

تمارين بدنية/رياضية مكثفة من 6-7 مرات اسبوعيا

تخطى

الخطوة التالية

الخطوة 1 من 3 >

اختيار نمط حياتك

معتدل النشاط

تمارين بدنية/ رياضية معتدلة من 3-5 مرات اسبوعيا

نمط حياة مستقر

ضئيلة أو معدومة / وظيفة مكتبية

قليل النشاط

نشاط بدني/ رياضي خفيف من 1-3 مرات اسبوعيا

نمط عيش نشط

تمارين بدنية/رياضية مكثفة من 6-7 مرات اسبوعيا

تخطى

الخطوة التالية

الخطوة 1 من 4 >

اختر بلدك

لبنان

يمكنك تغيير هذه الإعدادات في أي وقت من التفضيلات

الخطوة التالية

•    

عملية تسجيل الدخول: ساعدنا على التعرف إليك:

الخطوة الأولى: اختر نمط حياتك

الخطوة الثانية: اختر أهدافك المرتبطة بالوزن

الخطوة الثالثة:

أخبرنا المزيد عنك من خلال ملء البيانات في الخطوة الأخيرة.

الخطوة الرابعة : يمكنك دائماً النقر على " تخطى" لتخطي عملية الإعداد. سيظهر إشعار منبثق لإخطارك بأنه من خلال تخطي هذه الخطوات ، لن تتمكن من تلقي أهدافك اليومية المرتبطة باللياقة البدنية والسعرات الحرارية.

- بمجرد تسجيل الدخول ، سيتم تذكيرك بإعادة ملء البيانات الناقصة من خلال العودة إلى قسم "الملف الشخصي".

إستناداً إلى الهدف الذي حددته والمرتبط بوزنك، سيقوم التطبيق بوضع أهداف شخصية يومية مرتبطة بنشاطك اليومي وتغذيتك، ضمن القسم ذات الصلة، لمساعدتك على بلوغ الوزن المنشود.



قسم التأمين

2 - قسم التأمين

يسمح قسم التأمين للعملاء المؤمنين إدارة تأمينهم الصحي:
- تقديم وتتبع المطالبات بما في ذلك مطالبات الإسترداد أو التعويض النقدي، والموافقات، ومطالبات الأدوية المزمّنة لك ولأفراد عائلتك.

- تصفح وتنزيل تاريخ المطالبات.

- تحديد أقرب مقدمي خدمات الرعاية الصحية ضمن الشبكة الطبية، والحصول على تفاصيلهم.

- تصفح منافع وثيقة التأمين، والحدود المالية، ودليل المؤمن.

- تقديم وتتبع الشكاوى والإستفسارات.

تسجيل الدخول

البحرين و السعودية

تأمين

الرجاء تسجيل الدخول

اختر البلد

حدّد الدولة

رقم بطاقة التأمين

أدخل الرقم

كلمة المرور

أدخل كلمة المرور

سجل الدخول

نسيت كلمة المرور؟

بلدان اخرى

تأمين

الرجاء تسجيل الدخول

اختر البلد

غلوب مد البحرين ذ.م.م

رقم الهوية

أدخل رقم الإقامة/الهوية

كلمة المرور

أدخل كلمة المرور

سجل الدخول

نسيت كلمة المرور؟

إعادة ضبط كلمة المرور

نسيت كلمة المرور

الرجاء إدخال عنوان البريد الإلكتروني أدناه. سوف نرسل لك تعليمات لإعادة ضبط كلمة المرور الخاصة بك.

البريد الإلكتروني

رقم الإقامة / الهوية

أرسل

اختيار عقد التأمين

تأمين

اسحب لتغيير المستخدم

أهلاً بك

JOHN DOE

رقم الهوية: 189852443

Policy No.19548324

مطالباتي

جد منشأة طبية

بطاقة تأميني الإلكترونية

وثيقتي التأمينية

أ - تسجيل الدخول الى قسم التأمين

لتسجيل الدخول:

- اختر البلد وإملاً رقم الإقامة (إذا كنت من السعودية أو البحرين) أو رقم بطاقة التأمين (للبلدان الأخرى) وكلمة المرور (أي سنة الميلاد)

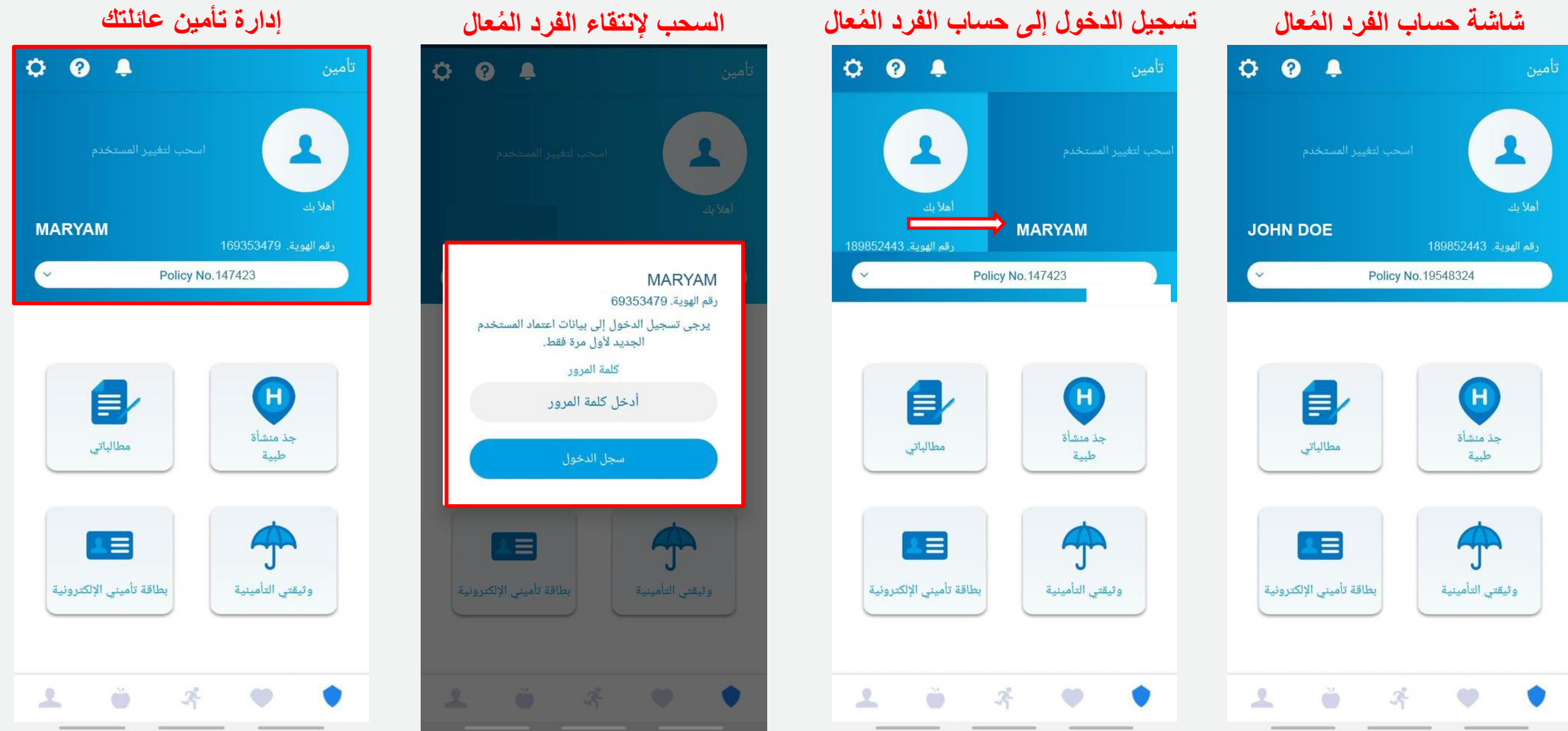
- من ثم سيُطلب منك التطبيق تعيين كلمة مرور جديدة

- الخطوة الأخيرة هي اختيار عقد التأمين

ب - اختر عقد التأمين:

- لإختيار عقد التأمين، انقر حقل العقد التأميني وحدد العقد المطلوب من النافذة المنبثقة التي ستظهر على الشاشة.

- يمكنك تغيير صورتك الظاهرة في ملفك الشخصي من خلال النقر على رمز الملف الشخصي. ستمكن من إتقاط صورة أو تحميل صورة من معرض الصور.



ج - إدارة تأمين الأفراد المُعالين

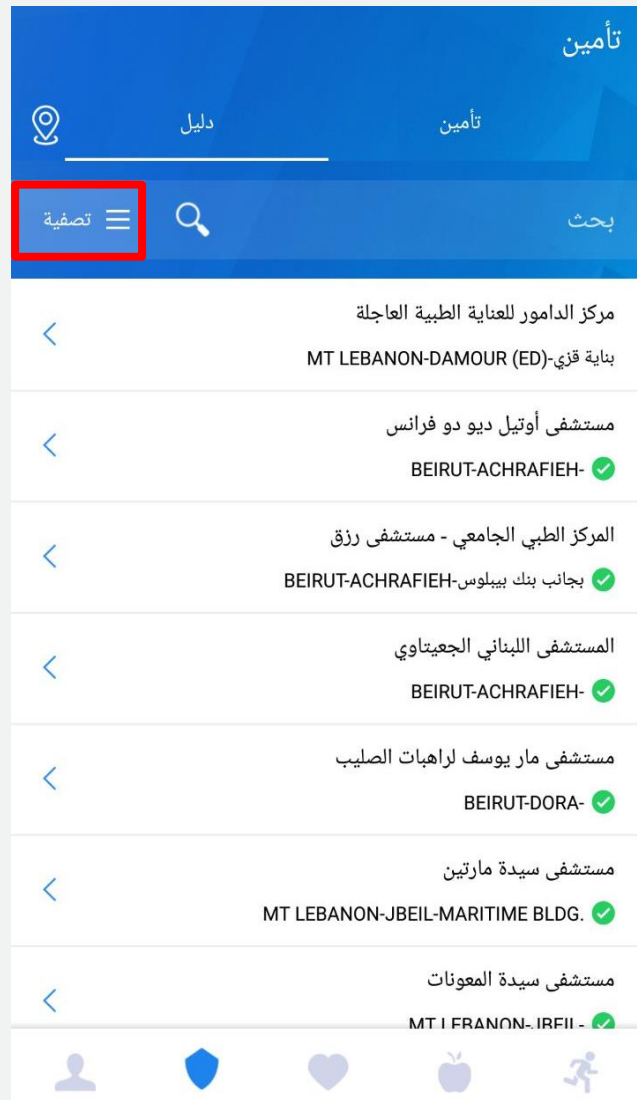
- بعد تسجيل الدخول للمرة الأولى، سيطلب منك التطبيق تغيير كلمة المرور لحساب الشخص المعني من أفراد عائلتك

لتسجيل الدخول كأحد أفراد عائلتك، يجب تفعيل حساباتهم أولاً

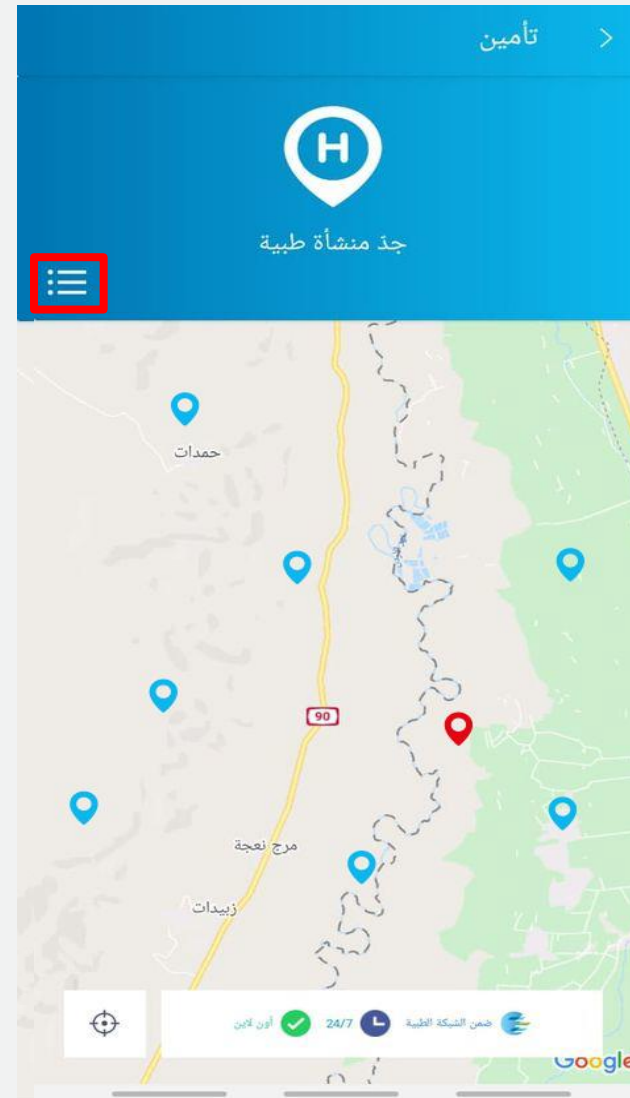
بمجرد تفعيل حسابات الأفراد المُعالين، ستتمكن من الانتقال بين العقود التأمينية لكل فرد مُعال من خلال السحب إلى اليمين في الشاشة الأساسية

- قم بتفعيل حسابات أفراد عائلتك كي تتمكن من الولوج إليهم وإدارتهم
- انقر «اسحب لتغيير المستخدم»
- أدخل رقم هوية الفرد المُعال وكلمة المرور لحسابه
- ان كلمة المرور لحسابه هي أيضا سنة ميلاده

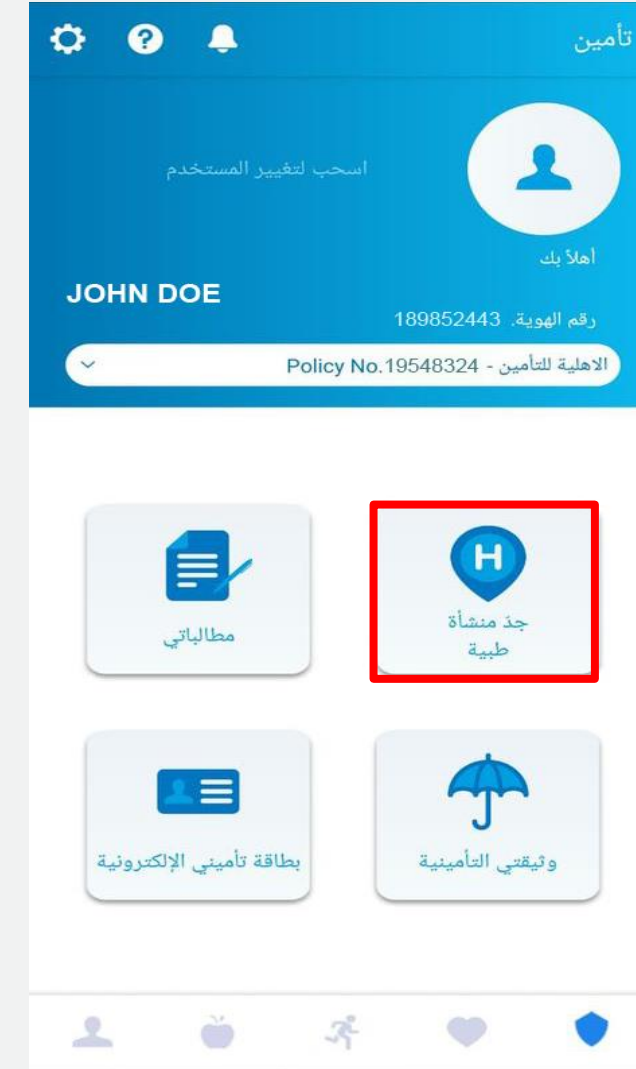
المستشفيات القريبة



خريطة الشبكة الطبية



جد منشأة طبية



د - حدّد موقع منشأة طبية

- يمكنك البحث عن اسم مقدم الخدمة في خانة البحث للحصول على التفاصيل ذات الصلة
- تحقق من الرموز الظاهرة أمام أسم مقدمي خدمات الرعاية الصحية لمعرفة إذا كان مقدم الخدمة:
- 1. ضمن الشبكة التي تغطيها وثيقتك التأمينية
- 2. أونلاين الذي يشير إلى أن مقدم الخدمة يستخدم نظامنا المتصل بشبكة الأنترنت لخدمة سريعة.
- 3. ساعات العمل
- 4. انقر «بحث متقدم» للمزيد من المعلومات من خلال البحث اليدوي المتقدم
- اختر "جد منشأة طبية" من الشاشة الأساسية لقسم التأمين للبحث وتحديد موقع أقرب مقدمي خدمات الرعاية الصحية، المُشار إليهم برمز الدبوس على الشاشة، وهي خاصية مدعومة من خرائط جوجل.
- اختر مستشفى من خلال النقر على الدبوس ذات الصلة
- انقر الدبوس الأزرق للمستشفى للحصول على تفاصيل العنوان والاتجاهات للوصول إليه. تحدّد الخريطة موقعك بالدبوس الأحمر
- تعرض خريطة الدليل موقعك (الدبوس الأحمر) ومواقع مقدمي خدمات الرعاية الصحية (الدبوس الأزرق)

بحث متقدم

البحث المتقدم	>
اختر المدينة	▼
حسب مقدم الخدمة	
النوع	
اختر النوع	▼
الخدمات	
اختر الخدمة	▼
الحالة	
اختر الحالة	▼
ضمن شبكة مقدمي الخدمات	
اختر الشبكة	▼
أيام العمل	
يرجى التحديد	▼
بحث	

اختر الإقليم

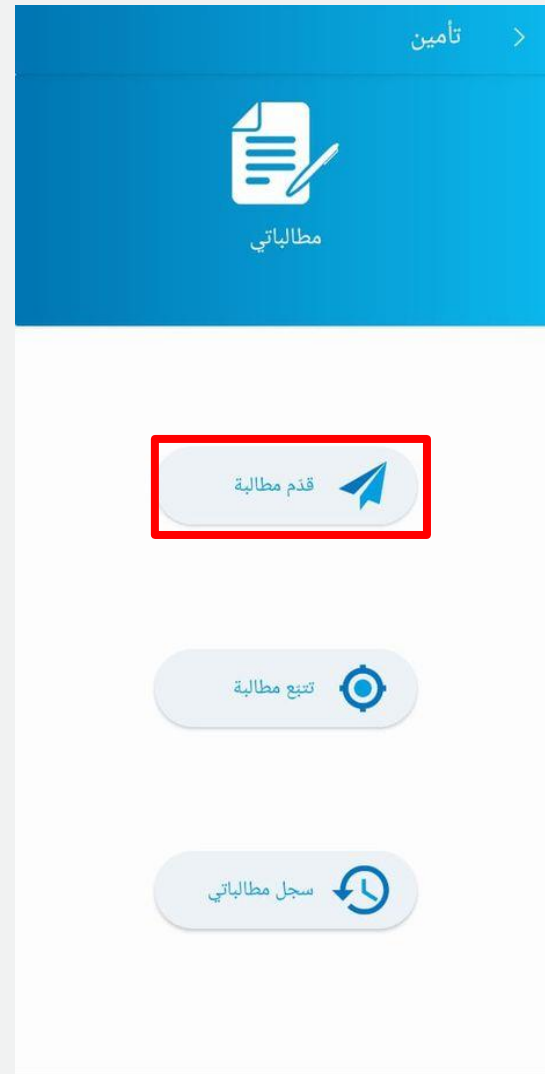
البحث المتقدم	>
حسب الموقع	
البلد	
غلوب مد البحرين ذ.م.م	▼
المنطقة	
المحرق	▼
اختر إقليم	
لا اختيار	
المحرق	
اختر المدينة	▼
حسب مقدم الخدمة	
النوع	
اختر النوع	▼
الخدمات	
اختر الخدمة	▼

هـ- حدّد موقع منشأة طبية

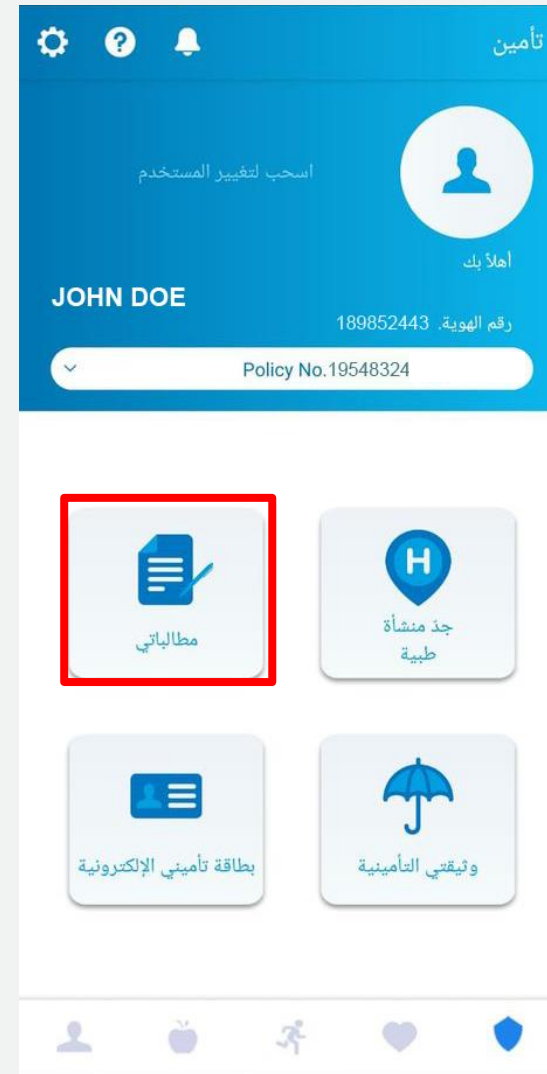
- يسمح البحث المتقدم للمستخدمين بتصفية بحثك وفق عدة معايير مثل البلد، المدينة، نوع مقدم الخدمة، الخدمة، ضمن الشبكة، وغيرها.
- بمجرد إنتهاء البحث ستحصل على تفاصيل الإتصال بمقدم الخدمات وستعرف إذا كان ضمن الشبكة الطبية

***يرجى الملاحظة أن اختيار نوع مقدم الخدمات أمر إلزامي**

قَدِّمْ مطالبة



مطالباتي



و - مطالباتي

اضغط «مطالباتي» واختر ماذا تريد أن تفعل، «قَدِّمْ مطالبة»، «تتبع مطالبة»، أو «سجل مطالباتي»

اختر من القائمة

تأمين >

مطالباتي

يرجى الاختيار من القائمة أدناه

قدم مطالبة إسترداد نقدي

قدم موافقة مسبقة

يرجى الاختيار من القائمة أدناه

تتبع مطالبة

سجل مطالباتي

قدم مطالبة إسترداد نقدي

قدم مطالبة إسترداد نقدي >

املا الحقول المطلوبة أدناه

ما نوع الخدمة الطبية التي تلقيتها؟

يرجى تحديد الخدمة

متى تلقيت الخدمة؟

07 Sep, 2020

كم تكلفة الخدمة؟

يرجى تحديد المبلغ

BHD الكمية

هل هناك أي شيء آخر نريدنا أن نعرفه؟

الرجاء إدخال تعليقاتكم هنا

يرجى إرفاق نسخة من تقريرك الطبي*

يرجى إرفاق نسخة من فاتورتك*

قدم مطالبة إسترداد نقدي

قدم مطالبة إسترداد نقدي >

يرجى إرفاق نسخة من الإيصال الأصلي*

يرجى إرفاق نسخة من بطاقة الهوية / جواز السفر*

يرجى إرفاق نسخة من نتائج الاختبار الخاصة بك (اختياري)

يرجى إرفاق نسخة من أي وثائق أخرى (اختياري)

مستندات إلزامية

أرسل

الرجاء الإحتفاظ بكافة المستندات الأصلية الداعمة لمطالبتك وتقديمها لشركة التأمين الخاصة بك

ز - مطالباتي

أنقر «مطالباتي»، وقم باختيار خطوتك التالية، «قدم مطالبة»، «تتبع مطالبة» او «سجل مطالباتي»

عند نقر «قدم مطالبة»، يمكنك اختيار تقديم إحدى المطالبات التالية:

- طلب إسترداد/ تعويض نقدي
- طلب موافقة مسبقة
- طلب أدوية مزمنة
-

مثال عن تقديم طلب إسترداد نقدي

- اختر فئة نوع المطالبة (علاج داخلي- استشفاء أو علاج خارجي، علاج نظر، مطالبة أدوية، علاج أسنان، زيارة طبيب)
- حدّد تاريخ الخدمة
- ارفق صورة عن المستندات المطلوبة. لحذف صورة تم تحميلها، انقر رمز "الناقص" في الزاوية اليمنى في أعلى الصورة
- لحذف صورة تم تحميلها ، انقر فوق علامة "ناقص" في الزاوية اليمنى العليا من الصورة.
- أضف أي ملاحظات (إختياري)
- أنقر "قدم" وستحصل مباشرة على رقم تتبع المطالبة ورسالة إلكترونية إلى البريد الإلكتروني الذي قمت بتسجيله ما ستلقى رسالة إلكترونية على البريد الإلكتروني الذي قمت بتسجيله.
- بمجرد تقديم مطالبة، سيتلقى المستخدم رسالة إلكترونية مع الرقم المرجعي للمطالبة.

يرجى الإحتفاظ بالوثائق الأساسية الداعمة لمطالبتك وتقديمها لشركة التأمين.

عرض شرح المنافع

GM Fit – explan: 2 ? ⚙

Nasser Pharmacy Group
Approval Form
Reference#: 838822

Individual Number
Card Holder Name
Date Of Birth
Insurance Co.
Physician
Approval Date
Policy Expiry Date

Service Item Qty Ctn Qty App Status Notes Reason

PHARMACY PANADOL 500MG TABLETS 2 2 Approved Test indicated

Coverage Details

Important Notice
Please attach the required documents upon submission of claim
1- Approval Form
2- Discharge Summary
3- Medical Report and Results of the requested test if any
4- Copy of the identification card & for passport CPR Driving license
5- Client Form
6- Copy of Insurance Card

Diagnose
I fear with chills

Medical Information
Date BP Pulse Temperature Stress Duration Complaints Signs Others

Upload Files
1-3 381187.jpg
2-1 853831.jpg

Additional Note
In case of approval, the claim is subject to review for Tariff, Discounts and Medical Necessity - Usual, Reasonable and Customary.
Thank You

This claim is subject to VAT terms and conditions of Kingdom of Bahrain
يخضع هذا المطالبة لشروط وأحكام مدينة القيمة المضافة في إمارة البحرين

Nasser Pharmacy Group
Approval Form
Reference#: 838822

Individual Number
Card Holder Name
Date Of Birth
Insurance Co.
Physician
Approval Date
Policy Expiry Date

Reason Notes Status Qty Ctn Qty App Item Service

Test indicated Approved 2 2 PANADOL 500MG TABLETS PHARMACY

Coverage Details

Important Notice
Please attach the required documents upon submission of claim
1- Approval Form
2- Discharge Summary
3- Medical Report and Results of the requested test if any
4- Copy of the identification card & for passport CPR Driving license

تتبع المطالبات

تأمين >

تتبع مطالبة

مطالبات الإسترداد النقدي

Received #10078
- Ambulatory - OUT
- QAR 500.0 Jul 17, 2020
[عرض شرح المنافع](#)

Received #10289
- Dental - OUT
- BHD 50.0 Aug 11, 2020
[عرض شرح المنافع](#)

Received #10291
- Interpartners Assistance - OUT
- BHD 500.0 Aug 11, 2020
[عرض شرح المنافع](#)

Rejected #10418
- Dental - OUT
- BHD 200.0 Aug 16, 2020

تتبع المطالبات المُقدّمة

تأمين >

مطالباتي

قَدِّم مطالبة ➤

تتبع مطالبة ⚙

سجل مطالباتي 🕒

ح - تتبع المطالبات المُقدّمة

- انقر "تتبع مطالبة" في الشاشة الأساسية.
- اختر نوع المطالبتك من خلال توسيع القائمة.
- تحقق من حالة مطالباتك (قُدمت، رُفضت، إلخ...)، في حال رفض مطالباتك، ستتمكن من مراجعة شرح المنافع الذي يفصّل سبب رفض مطالباتك

تعديل المطالبات

Reimbursement #10418 >

فاتورة

الإيصال الأصلي

بطاقة الهوية / جواز السفر

نتائج الفحص (اختياري)

مستندات أخرى (اختياري)

سبب الرفض: الصورة ليست واضحة

الإخطار

تأمين

اسحب لتغيير المستخدم

أهلاً بك

JOHN DOE

رقم الهوية: 189852443

Policy No.19548324

مطالباتي

جدد منشأة طبية

بطاقة تأميني الإلكترونية

وثيقتي التأمينية

في حال وجود أي نقص في المستندات الواجب تقديمها أو كنت بحاجة للمزيد من المستندات، ستتلقى رسالة من غلوب مد لإخطارك بضرورة تعديل مطالباتك. انقر على رمز الجرس الذي تظهر أمامه علامة تعجب حمراء.

يمكنك الآن تعديل مطالبتك مباشرة من قسم "تتبع مطالبة". انقر على الرمز الأحمر في أعلى المستند المرفق ربطاً لمعرفة سبب رفض المطالبة وإبدال الصورة أو إلتقاط صورة جديدة عن المستند المرفق كما هو محدد في الإخطار.

سجلّ مطالباتي

تأمين
>



سجلّ مطالباتي

24 شهرا
12 شهرا
6 أشهر
3 أشهر



Weight Kg
Height cm
Non-Smoking

Pharmacy Medicines* (PM)

Transaction Date	Dr.Name	Provider Name	Status	SSNBR	MCN#	Description	Net Amount	Patient Share
2020-08-18 14:39:00.0	NOT X AVAILABLE	Nasser Pharmacy Group	ACCEPTED	15998370	8398822	PANADOL 500MG TABLET, 96'S ACUTE	3.32 BHD	0 BHD

Transaction Date
Dr.Name
Provider Name
Status
SSNBR
MCN#
Description
Net Amount
Patient Share

2020-07-29 10:42:00.0	NOT X AVAILABLE	Hamad Tash Pharmacy Group	PARTIALLY ACCEPTED	15998332	8398883	TMF ACUTE	19.7 BHD	0 BHD
-----------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	----------	---------	-----------	----------	-------

* Kindly note that the medications used above related to the chronic conditions claimed during the last 12 months period and to acute conditions claimed during the last month

Ambulatory and Diagnostic Tests (AMB)

Transaction Date	Dr.Name	Provider Name	Status	SSNBR	MCN#	Description	Net Amount	Patient Share
------------------	---------	---------------	--------	-------	------	-------------	------------	---------------

المطالبات

تأمين
>



مطالباتي

قدم مطالبة

تتبع مطالبة

سجلّ مطالباتي

ط - سجلّ مطالباتي

اختر "سجلّ مطالباتي" للحصول على سجل استخدام وثيقتك التأمينية.

الحدود المالية المتبقية

GM Fit – – Policy Limitation.pdf

GlobeMed
COVERAGE DESCRIPTION
HEALTH CARE BENEFIT DETAILS
Printed On: June 30, 2020

Contract: Ambulatory Testing
Beneficiary: Test 2 Test

1- Limitations

Level	Description	Curr	Financial Limit	Used	Balance
Benefit	Burial Indemnity (in-Hospital)	USD	2,000.00	0.00	2,000.00
Service	Burial Cost (in-Hospital)	USD	2,000.00	0.00	2,000.00
Benefit	Burial Indemnity (in-Hospital)	USD	2,000.00	Per Transaction	
Service	Burial Cost (in-Hospital)	USD	2,000.00	Per Transaction	
Service	Generalist Consultation (Physician Visit)	USD	22	Per Transaction	

The present coverage description is subject to all the legal and coverage terms and conditions of the underlying Healthcare Insurance Policy of the adherent. If for any reason, a difference or discrepancy was found between the present Coverage Description and the underlying HealthCare Insurance Policy wording of the Beneficiary, the terms of the underlying policy shall prevail.

تفاصيل المنافع

GM Fit – – Coverage D...

GlobeMed
COVERAGE DESCRIPTION
HEALTH CARE BENEFIT DETAILS
Printed On: November 8, 2017

Contract: Ambulatory Testing
Beneficiary: Test 2 Test

1- Policy Eligibility

Policy Information

- Policy Holder: Ambulatory Testing
- Effective Date: 12/12/2011
- Expiry Date: 31/12/2017
- Contract Number:
- Beneficiary Number:
- Beneficiary Eligibility Date: 12/12/2011
- Class of Coverage: C

2- Scope Of Health Care Coverage

PERPETUAL PROGRAM

Hospitalization

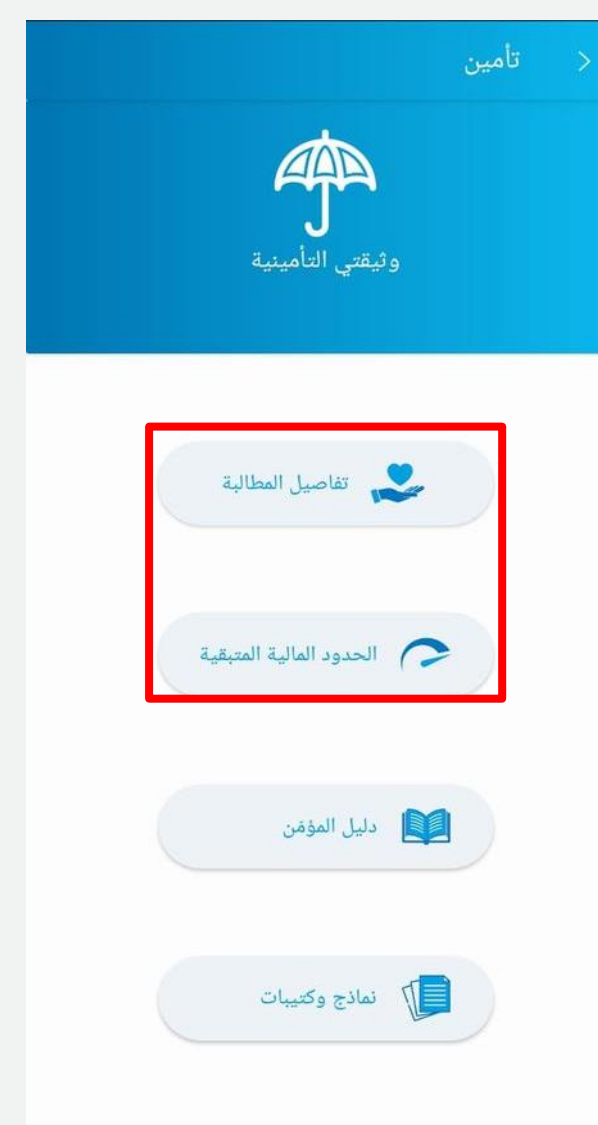
Benefits	Description	Restrictions
Standard In Patient	The Insurance Company covers the Standard In-Hospital healthcare benefits such as: o The treatment (medical or surgical) of covered healthcare conditions requiring an uninterrupted hospital confinement o All diagnostic endoscopic procedures and all surgical procedures (conventional or endoscopic) o All treatments that do not require an overnight stay at the hospital (one day treatments/surgeries) o Emergency treatments o Pre-operative tests o Physiotherapy treatment related to a covered hospitalization	No Restrictions
Globemed Baby Program	The Insurance Company covers the Globemed Baby Program feature which offers medically eligible newborn babies a "free-of-charge" insurance coverage with Guaranteed Renewability similar to the coverage provided to the mother, as of birth until expiry of the mother's contract. In addition it covers the following: o Circumcision, at birth, for male infants o Boarding costs of a nursery or incubator for an unlimited period of time o One pediatrician consultation o Medical expenses for the treatment of	No Restrictions

The present coverage description is subject to all the legal and coverage terms and conditions of the underlying Healthcare Insurance Policy of the adherent. If for any reason, a difference or discrepancy was found between the present Coverage Description and the underlying HealthCare Insurance Policy wording of the Beneficiary, the terms of the underlying policy shall prevail.

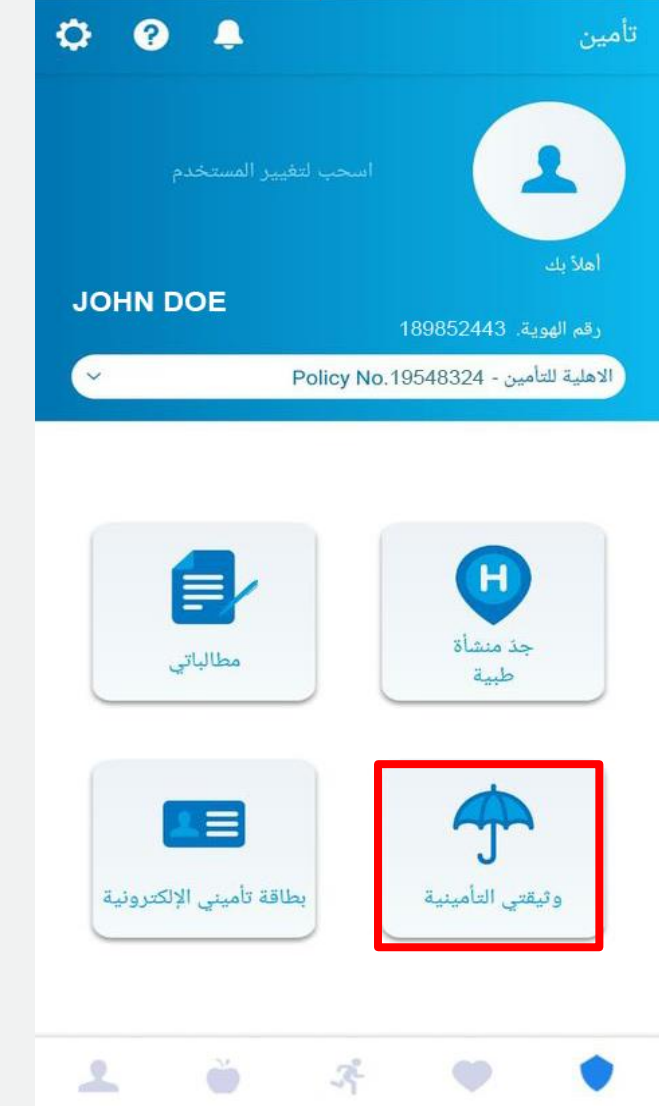
GlobeMed
COVERAGE DESCRIPTION
HEALTH CARE BENEFIT DETAILS
Printed On: November 8, 2017

Contract: Ambulatory Testing
Beneficiary: Test 2 Test

إختر الوثيقة



مطالباتي



ي - وثيقتي التأمينية

الحدود المالية المتبقية

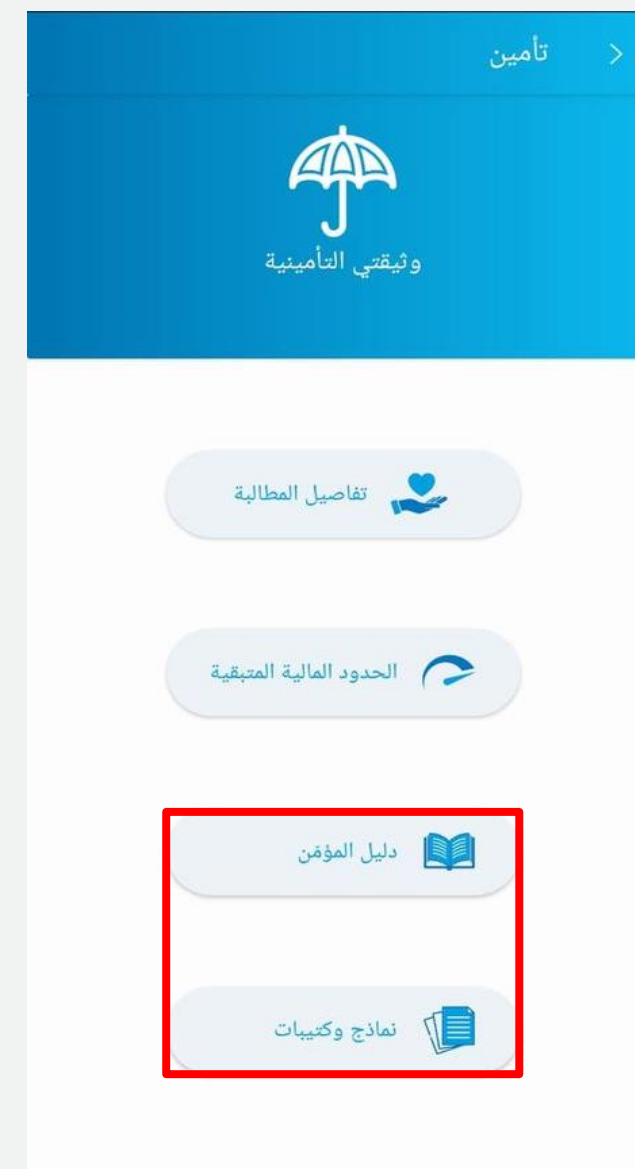
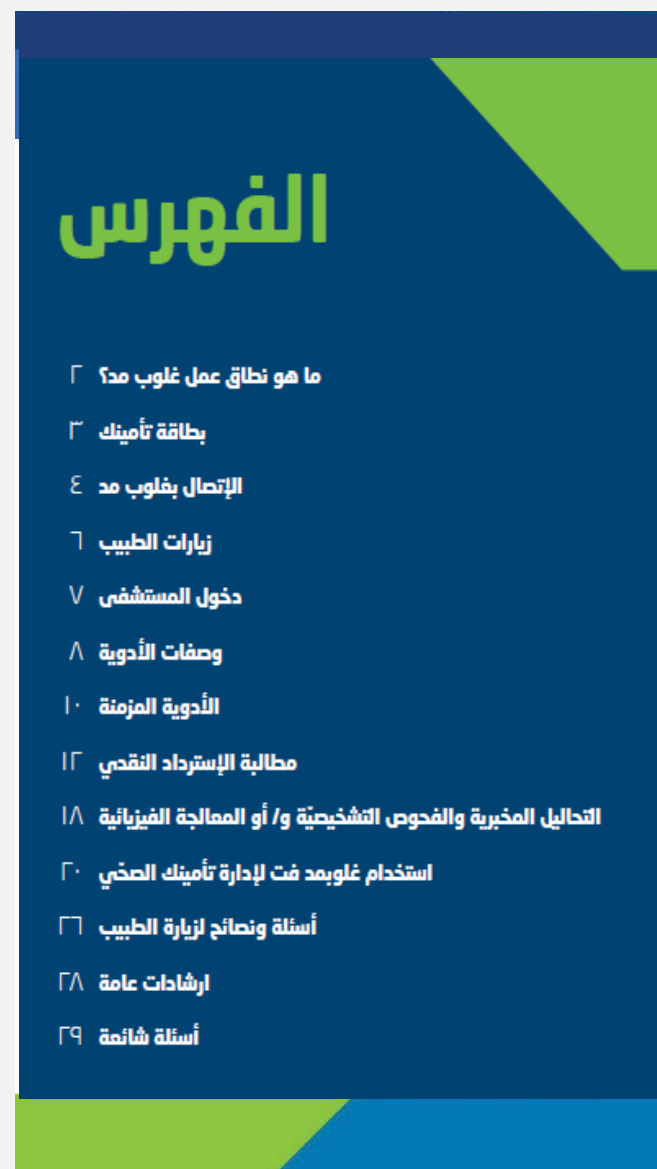
اختر «الحدود المالية» لعرض سجل الحدود المالية لوثيقتك التأمينية

تفاصيل المنافع

اختر وصف التغطية لعرض مفصل عن منافع وثيقتك التأمينية، كما الحدود المالية، والإستثناءات

دليل المؤمن

نماذج وكتيبات



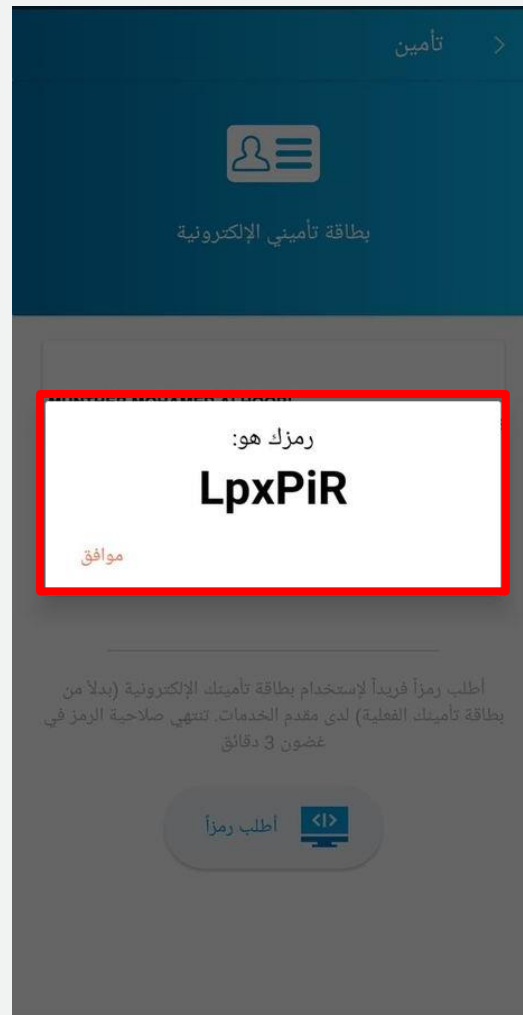
نماذج وكتيبات

في هذا القسم ، ستتمكن من عرض وتنزيل أي مستند تمت مشاركته من قبل شركة غلوب مد (مثل نموذج الموافقة ..) وشاهد مقاطع فيديو مباشرة من التطبيق.

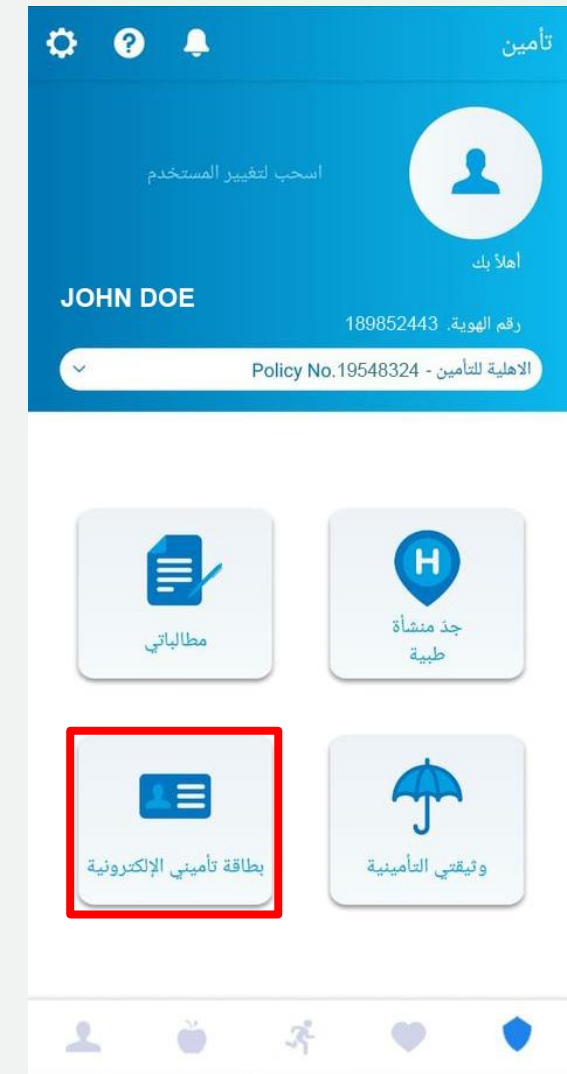
دليل المؤمن

- اختر دليل المؤمن لمعرفة كافة التفاصيل المرتبطة بإدارة تأمينك وذلك عبر الشاشة الأساسية لقسم التأمين، على سبيل المثال تفاصيل بطاقة التأمين، المستندات المطلوبة من قبل شركة التأمين، الأسئلة الشائعة، وغيرها.

بطاقة التأمين الإلكترونية



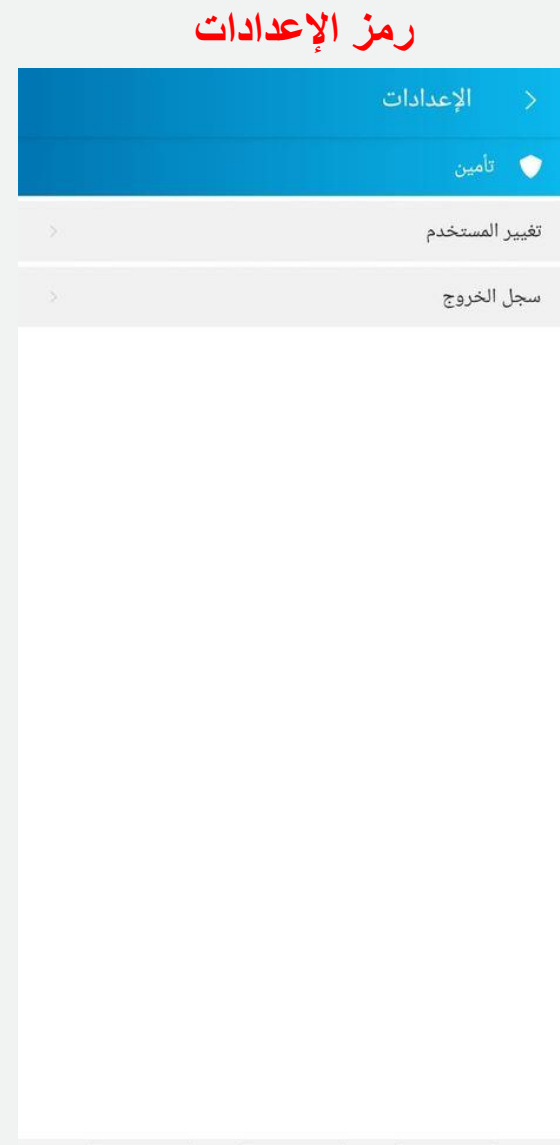
الشاشة الرئيسية



ك - بطاقة التأمين الإلكترونية

- بدلاً من استخدام بطاقتك الفعلية، يمكنك استخدام البطاقة الإلكترونية للتحقق من أهليتك لدى مقدمي خدمات الرعاية الصحيّة. كلّ ما عليك القيام به هو نقر "أطلب رمزاً" لتلقي الرمز المكوّن من ٦ أرقام. شارك الرمز مع مقدم الخدمات.

*** ستنتهي صلاحية الرمز في غضون 3 دقائق**
*** هذه الميزة اختيارية ، ما زال بإمكانك استخدام بطاقة تأمينك الفعلية في حال أردت ذلك.**



ل - المساعدة والإعدادات

- **رمز الإعدادات**
- انقر على رمز الإعدادات في أعلى يمين الشاشة للولوج إلى الإعدادات. يمكنك الولوج إلى الويدجات المتوفرة في كلّ قسم من أقسام غلوبد فت. ستتمكن من تغيير وإعادة ترتيب المؤشرات كما تشاء.

- **المساعدة**
- من خلال النقر على علامة السؤال في أعلى الشاشة، ستتمكن من الولوج إلى:
- 1- دليل المستخدم: دليل مُفصل حول كيفية استخدام التطبيق
- 2- الشكاوى والإستفسارات: يمكن تقديم الشكاوي والإستفسارات وتتبعها
- 3- إتصل بنا: عناوين غلوب مد في مختلف البلدان

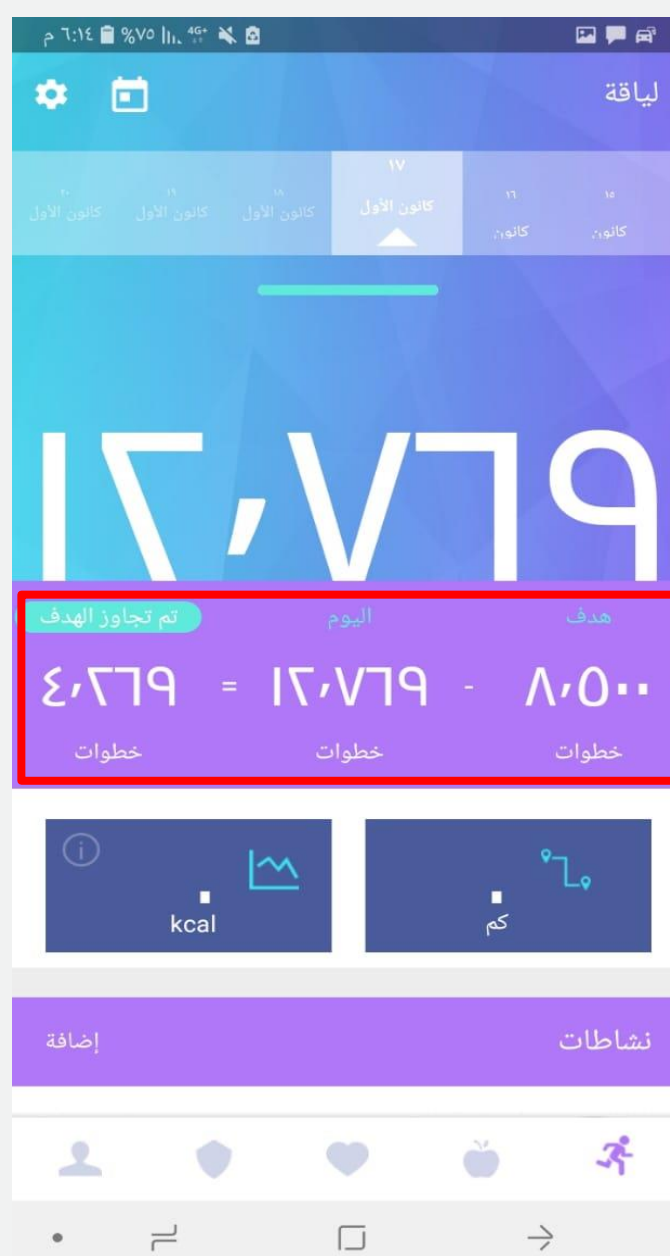


قسم اللياقة البدنية

3 - قسم اللياقة البدنية

يوفر لك التطبيق أهداف اللياقة اليومية في هذا القسم، وفق الأهداف المحددة مسبقاً من قبلك، ويتتبع نشاطك البدني اليومي عبر التطبيق أو أي جهاز قابل للإرتداء (هيلث كيت، فيت بيت...الخ). كما يمكن عرض النتائج في رسوم بيانية.

الشاشة الرئيسية



إضافة نشاطك



3.1 - تُظهر الشاشة الأساسية لقسم اللياقة البدنية:

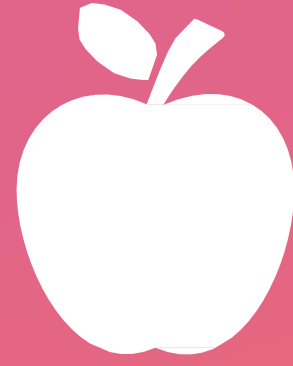
"الخطوات الهدف"، وهو مؤشر عدد الخطوات التي يجب تسجيلها وفق الهدف المحدد مسبقاً من قبلك.

"الخطوات اليوم"، وهو مؤشر عدد الخطوات التي تم تسجيلها خلال اليوم، يسجل التطبيق هذه الخطوات أوتوماتيكياً

"الخطوات المتبقية"، وهو مؤشر عدد الخطوات المتبقية لبلوغ الهدف اليومي من الخطوات.

3.2 - إضافة نشاطك:

- انقر "أضف" لإختيار نشاطك وقم بإختيار درجة الصعوبة
- اختر النشاط (على سبيل المثال في حال إختيار السباحة، أضف وقت السباحة والمستوى يدوياً في حال لم تكن تستخدم جهازاً قابلاً للإرتداء)

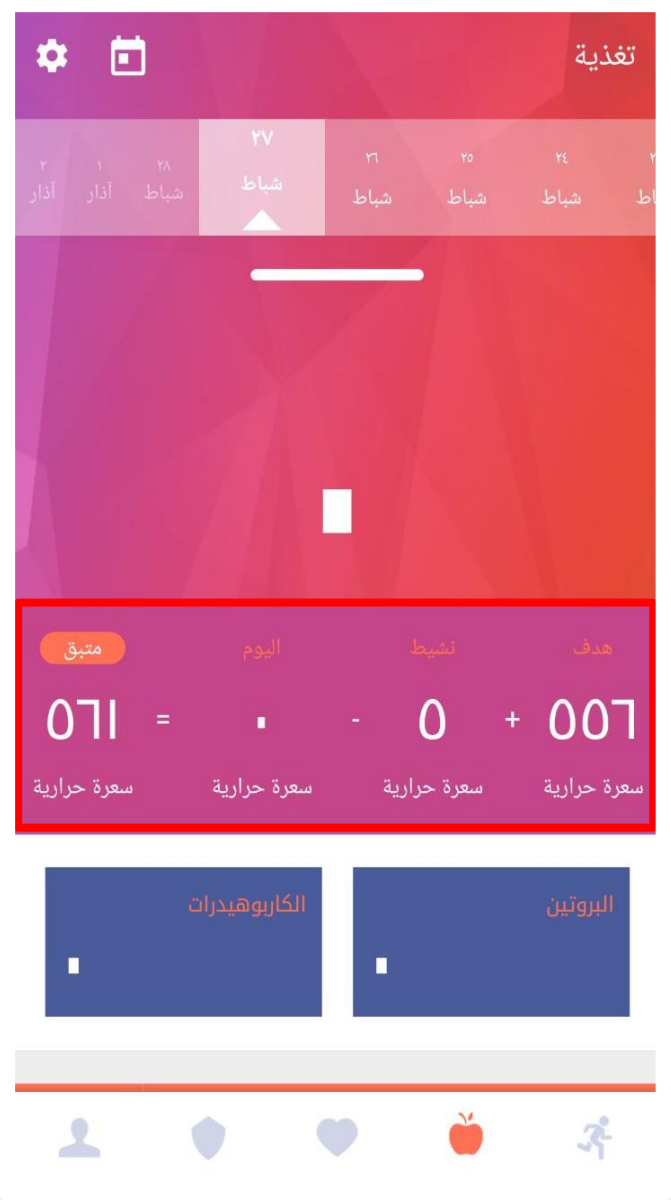


قسم التغذية

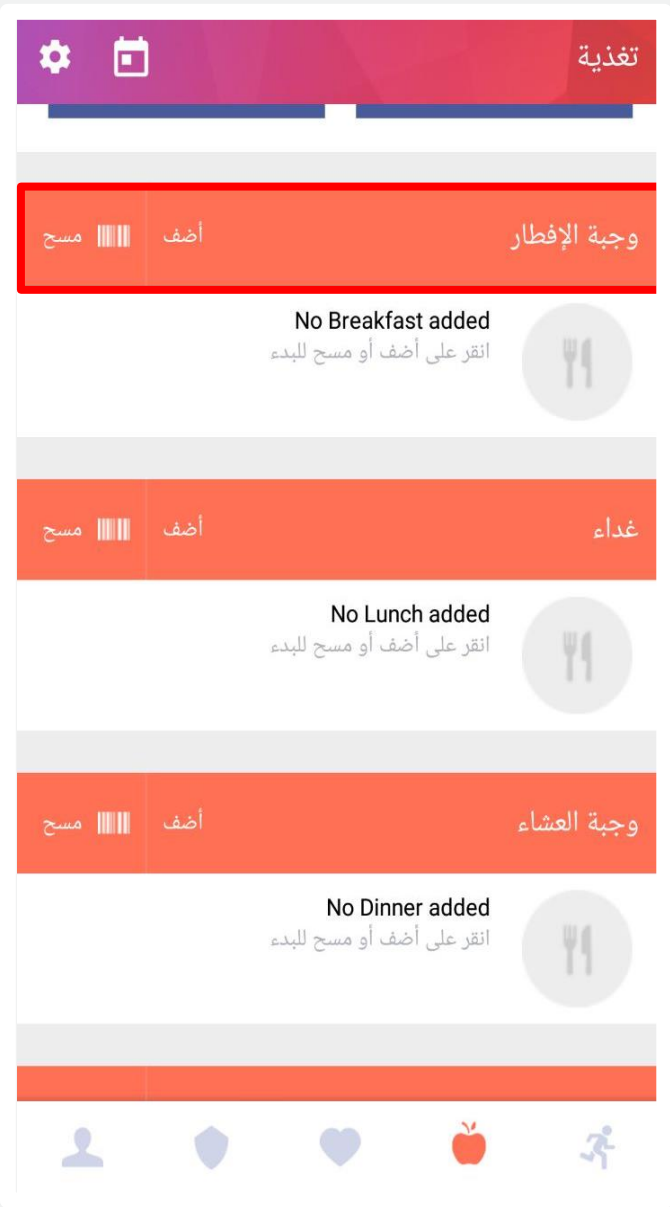
4 - قسم التغذية

يوفر التطبيق أهداف الإستهلاك اليومي للسعرات الحرارية وفق الأهداف المحددة مسبقاً من قبلك. يسمح لك التطبيق بإدخال وجباتك من خلال إختيارك وجباتك من قائمة واسعة من الأطعمة والمنتجات الغذائية المحلية أو من خلال مسح رمز الباركود للمنتج للحصول على عرض أوتوماتيكي للوجبة التي تم مسحها، كما عدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية.

الشاشة الرئيسية



إضافة الوجبات



التحقق من القيم الغذائية

منقوشة جينة	عدد الحصص
1 medium, 20 cm	
أضف الى المذكرة	
قيم غذائية	السعرات الحرارية
690 كيلو كالوري	
البروتين	17 غرام
ألياف غذائية	1 غرام
الكاربوهيدرات	64 غرام
الدهون	31 غرام
الصوديوم	720 ملغ
الكولستيرول	155 ملغ
الكالسيوم	0 %
الحديد	n %

4.1 - تظهر الشاشة الأساسية لقسم التغذية:

"**السعرات الحرارية الهدف**" هو عدد السعرات الحرارية وفق الهدف المحدد مسبقاً من قبلك

"**السعرات الحرارية النشطة**" هو عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها نتيجة النشاط البدني المسجل مسبقاً

"**السعرات الحرارية اليوم**" هو عدد السعرات الحرارية التي تم إستهلاكها من قبلك حتى الآن خلال اليوم

"**السعرات الحرارية المتبقية**" هو عدد السعرات الحرارية المتبقية لبلوغ الهدف اليومي من السعرات الحرارية أي "**السعرات الحرارية الهدف**".

4.2 - إضافة الوجبات:

- أدخل وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء، والوجبات الخفيفة من خلال اختيار "**أضف**" او "**مسح**".
- تحقق من القيم الغذائية لوجباتك المضافة.

4.3 - طلب إضافة الوجبات:

- أنقر "**أطلب وجبة**" أو "**أرسل طلب**" كي يتمكن فريق المساندة من إضافة الوجبة الى القائمة.



قسم الصّحة

5 - قسم الصحة

يساعدك هذا القسم على تتبع مؤشراتك الصحة، و الالتزام بشكل أفضل بعلاجك من خلال خاصية التذكير بالأدوية، والإحتفاظ بالفحوصات الطبية في سجل آمن.

- تعرض الشاشة الأساسية لهذا القسم وزنك، مؤشراتك الصحية، وأدويةك، وفحوصاتك الطبية

إضافة الأدوية والفحوصات الطبية

إضافة الأدوية

تفعيل خاصية التذكير بمواعيد الأدوية

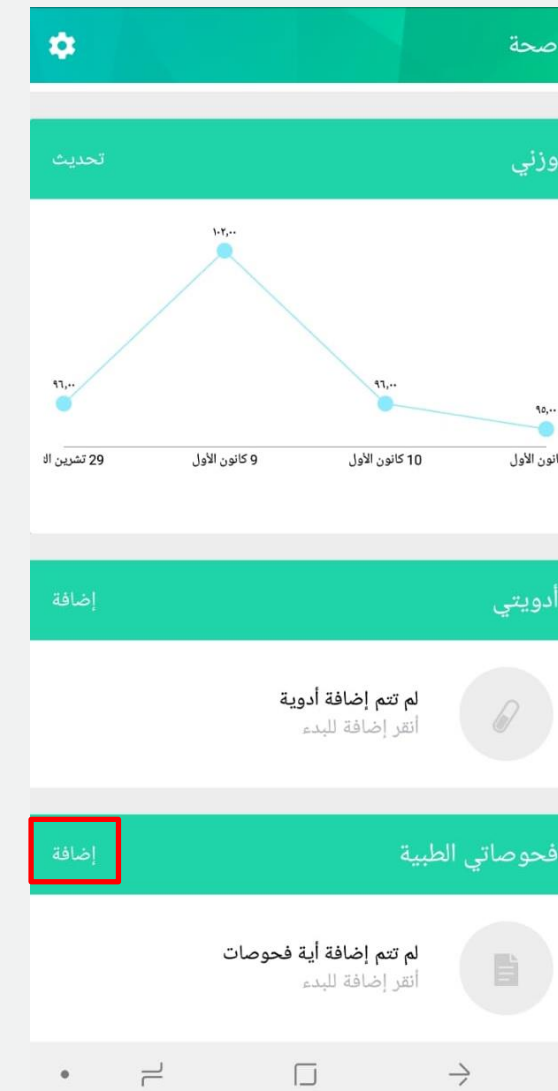
5.1 - عرض المؤشرات الصحية:

- تعرض الشاشة الرئيسية كافة نتائج الفحوصات الطبية التي تم إدخالها تحت حقل "ويدجات"
- عدل الويدجات والرسوم البيانية الظاهرة على الشاشة الأساسية لقسم الصحة من خلال رمز الضبط الموجود في أعلى يمين الشاشة.

5.2 - إضافة الأدوية وتفعيل خاصية التذكير بمواعيد الأدوية

- انقر "+أضف" ضمن "أدويتي" لإضافة الدواء من قائمة محددة مسبقاً، تصفح معلومات حول الأدوية من خلال خاصية "معلومات الاستشارة"، تحقق من توافق الأدوية مع العمر والجنس في حال كنت عميلاً مؤمناً.
- يمكن أيضاً إضافة التذكير بمواعيد الأدوية في هذا القسم بعد تحديد الوتيرة، أيام الأسبوع، وفترة العلاج.

إضافة الفحوصات الطبية



أضف "اسم الفحص" و "تاريخ الخدمة"

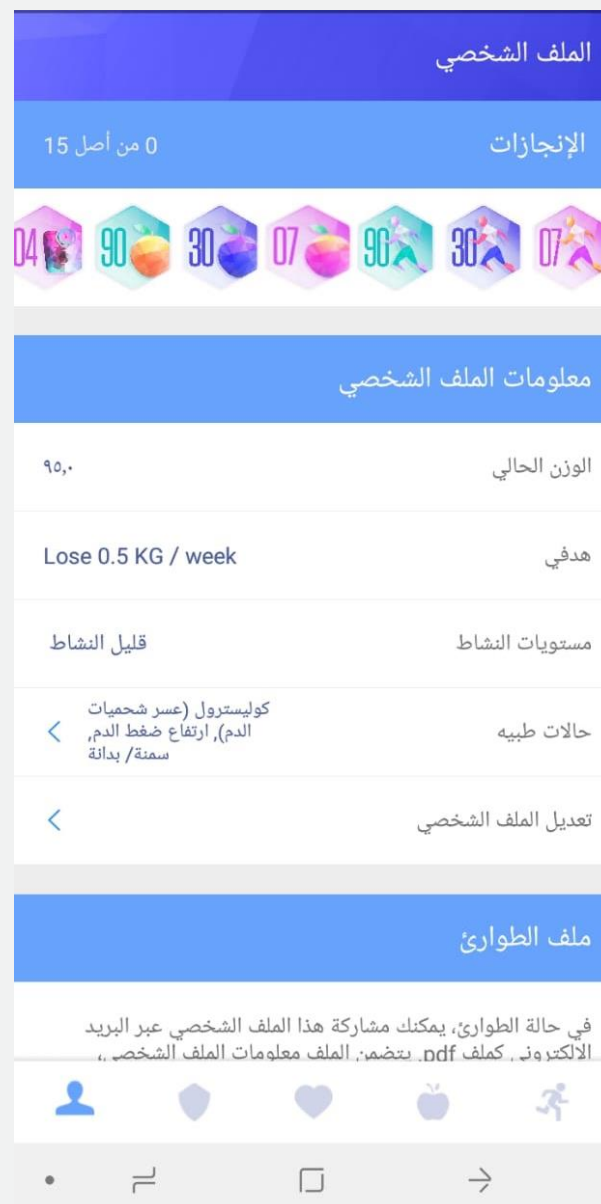
إضافة نتائج الفحوصات الطبية

5.3 إضافة نتائج الفحوصات الطبية:

- الخطوة الأولى: انقر **"أضف"** لإضافة فحصاً طبياً
- الخطوة الثانية: أضف **"اسم الفحص"** و **"تاريخ الخدمة"** في شاشة "أضف فحصاً جديداً" مع إمكانية إرفاق صورة عن الفحص وأنقر **"الخطوة التالية"**
- الخطوة الثالثة:
 - إبحث عن مقياس صحي معين أو عن فحص طبي من القائمة
 - أدخل قيمة الفحص
 - عدّل وحدة القياس بالنقر على الحقل ذات الصلة
- تمت إضافة الفحص الطبي الجديد تحت قائمة **"فحوصاتي الطبية"** وسيظهر الفحص مباشرة في مؤشراتك الصحية.



إدارة الملف الشخصي



6. قسم إدارة الملف الشخصي

- أنقر رموز "إنجازات" للحصول على قائمة كاملة من الأهداف المحققة (أهداف الخطوات، والوجبات، والوزن).
- تحقق من قائمة إنجازاتك المرتبطة باللياقة البدنية، والتغذية، والصحة
- قمّ بتحديث معلوماتك الشخصية بما في ذلك:
 1. الوزن الحالي
 2. هدفي
 3. مستويات النشاط
 4. الحالات الطبية
 5. تعديل معلومات الملف الشخصي



غلوبم
فُت

مع أطيّب التّمنّيات