

# ManageWell.<sup>®</sup> Esté bien.

Estilo de vida saludable.  
Recompensas saludables.



## PROGRAMA DE RECOMPENSAS DE BIENESTAR DE GHC-SCW\*

GHC-SCW está comprometido con la atención exhaustiva para nuestros miembros. Eso se refiere tanto a la SALUD como al BIENESTAR. Nos hemos asociado con ManageWell<sup>®</sup> para que los miembros tengan acceso a una plataforma interesante/estimulante que les permite gestionar las características de su bienestar.

### ¡PRESENTAMOS ManageWell<sup>®</sup>!

- Gane puntos. Gane recompensas.
- Use la app gratuita y totalmente en línea.
- Actividades y desafíos divertidos y entretenidos.
- Personalizable para usted y sus metas de salud.
- Acceso a la biblioteca de información de salud de Mayo Clinic.
- Los puntos se actualizan cada trimestre.

## ManageWell<sup>®</sup>

Gane puntos. Gane recompensas.

- Aptitud física
- Nutrición
- Rastreadores de actividad
- Reducción del estrés
- Control del peso
- Costumbres saludables
- Medicina complementaria de GHC-SCW



Obtenga más información en [ghcscw.com/managewell](https://ghcscw.com/managewell)

Consulte los materiales para miembros o llame al departamento de Servicios para miembros al (608) 828-4853 o al (800) 605-4327 para verificar si reúne los requisitos.

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)

\*El programa de recompensas no está disponible para todos los miembros. ManageWell<sup>®</sup> no está disponible para miembros de (ETF)/WPEG/FEHB estatal. Se aplican restricciones de recompensas a los miembros de BadgerCare Plus.

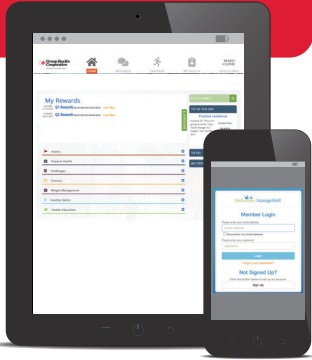
 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin

[ghcscw.com](https://ghcscw.com)

# Puntos de ManageWell®

Acceda a ManageWell® desde su computadora, teléfono o tablet.



Descargue la app ManageWell® 2.0 y comience a ganar recompensas.



Lleve el bienestar consigo donde sea que vaya.

## PUNTOS DE ACTIVIDAD

### EVALUAR

Evaluación de salud	20/una vez al año
---------------------	-------------------

### SALUD FÍSICA

Visita de medicina complementaria de GHC-SCW	10 por visita/máximo 20 por trimestre
Rastreador de ejercicio - 150 minutos por semana	5/máximo de 65 por trimestre
Rastreador de ejercicio - 180 minutos por semana	1/máximo de 78 por trimestre
Rastreador de ejercicio - 210 minutos por semana	1/máximo de 91 por trimestre
Visita de chequeo médico/visita de bienestar de Medicare anual	50/una vez al año
Vacuna contra la gripe	20/una vez al año

### DESAFÍOS

Reducción del estrés	20/una vez al año
Mini desafíos	5 por desafío/máximo de 15 por trimestre

### CONECTARSE

Regístrese en GHCMYChart <sup>SM</sup>	5/una vez indefinidamente
Descargue la app GHC SmartCare	5/una vez indefinidamente
Active GHC Care OnDemand	5/una vez indefinidamente

### CONTROL DEL PESO

Cree su perfil de la consulta inicial de Sanford	5/una vez indefinidamente
Visita de Sanford Health Coaching	5 por visita/máximo de 25 por trimestre
Weight Watchers (WW) o Noom	5 por mes/máximo de 15 por trimestre

### HÁBITOS SALUDABLES

8,000 pasos por día	1/máximo de 91 por trimestre
10,000 pasos por día	1/máximo de 182 por trimestre
12,000 pasos por día	1/máximo de 273 por trimestre
Cree una meta S.M.A.R.T.	5/una vez por trimestre
Complete una meta S.M.A.R.T.	5/una vez por trimestre
Programa de apoyo comunitario a la agricultura (CSA)	100/una vez al año
Rastreador del sueño - 7 horas de sueño/5 días a la semana	1/máximo de 13 por trimestre

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Visita de educación para la salud	10 por visita/máximo 30 por trimestre
Noticias beneficiosas	4 por actividad/máximo de 12 por trimestre

BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK20-148-3(11.21)FL

 **Group Health Cooperative**

of South Central Wisconsin

[ghcscw.com](http://ghcscw.com)