

Recompensas para los miembros-propietarios

MAXIMICE su
MEMBRESÍA DE GHC
con este paquete
EXCLUSIVO de
recompensas



BETTER TOGETHERSM

Recompensas para miembros y propietarios

Como miembro-propietario del único plan de salud cooperativo sin fines de lucro de South-Central Wisconsin, tiene acceso a una atención primaria de primer nivel y a una red élite de atención especializada y hospitalaria. ¡Pero usted ya lo sabía!

Esto es algo que tal vez no sepa: el exclusivo programa de **Recompensas para miembros- propietarios (MOR por sus siglas en inglés)** de GHC le abre muchas otras puertas. Piense en MOR como una forma de personalizar su camino hacia la salud y el bienestar de maneras que otros planes de salud simplemente no pueden igualar. Y no hay necesidad de registrarse para ello; su tarjeta de membresía de GHC ya lo hace elegible.

Su programa de recompensas para miembros y propietarios se basa en la conveniencia, la flexibilidad y los descuentos para ahorrar dinero. Y como principal ventaja de pertenecer a una cooperativa, obtiene algo aún más poderoso: **una voz y un voto sobre cómo se administra su plan de salud.**

Comencemos con ese fundamento:

- **Opciones de atención virtual de rápido acceso:**

Sabemos que está ocupado y no queremos que espere para recibir atención. Más allá de la atención en un consultorio tradicional, GHC brinda Opciones rápidas y convenientes a sus miembros-propietarios tales como:

- Visitas por video por GHCMYChartSM
- GHC Care OnDemand
- virtuwell[®]
- GHC NurseConnect

- **GHCMYChartSM y la aplicación móvil GHCMYChartSM:**

Dondequiera que vaya, su información de salud protegida y el acceso directo a los proveedores de GHC están allí con usted.

- **Nuestra Exclusiva Experience GuaranteeTM:**

Usted tiene el derecho de anticipar una gran experiencia cuando visite su clínica de GHC. Y si no cumplimos con esa expectativa, no debe pagar por esa visita. ¡Visite ghcsmartcare.com para obtener más información sobre nuestra garantía de devolución de dinero Experience GuaranteeTM!

- **Clases, Servicios y Sesiones Terapéuticas personalizadas**

GHC fue el primero en el condado de Dane en dar prioridad a la medicina complementaria, y nuestros servicios se han ampliado desde entonces. Puede programar citas** de manera preferencial por GHCMYChartSM para todas las sesiones enumeradas en las páginas 4 y 5.

- **Recompensas ManageWell^{®*}:**

Esta plataforma virtual incluye toda una gama de programas, actividades y desafíos. Realice actividades sanas para ganar recompensas. Las actividades incluyen su examen físico de bienestar anual, ejercicios, conteo de pasos, participar de un programa de agricultura apoyada por la comunidad (CSA), recibir la vacuna contra la influenza anualmente, fijar e implementar propósitos SMART, entre otras maneras de proteger la salud y el bienestar. Descubra más en ghcscw.com/managewell.

- **Descuentos en optometría:**

Los miembros de GHC reciben un 20% de descuento en la compra de productos comerciales para los ojos, tales como monturas de lentes, gafas de sol sin prescripción, lentes para leer, soluciones y gotas. ¡Los miembros también reciben un descuento del 10% cuando compran 12 meses de lentes de contacto!

Opciones de atención virtual

GHC-SCW ofrece a sus miembros muchas maneras de recibir atención médica. Creemos que debe ser fácil acceder a servicios médicos y que estos deben estar disponibles cuando los necesite.



Visita por video utilizando GHCMYChartSM

A través de las visitas por video de GHCMYChartSM, los miembros pueden consultar con proveedores de atención médica de manera segura y recibir la misma atención excepcional que en las clínicas de GHC-SCW. Las visitas se programan en GHCMYChartSM y pueden ser visitas de rutina y con ciertos especialistas.*** **Comuníquese con su clínica o inicie sesión en GHCMYChartSM para programar una visita.**



Reciba atención médica a cualquier hora, en cualquiera lugar a través de nuestra clínica en línea que está abierta las 24 horas, los 7 días de la semana. Sin siquiera salir de casa, utilice virtuwell® para recibir diagnósticos, planes de tratamiento y recetas médicas para más de 60 afecciones médicas comunes. Dependiendo de su plan, los miembros de GHC-SCW pueden acceder a virtuwell® gratuitamente.† **Visite ghcscw.com/virtuwell.**

**Los miembros deben encontrarse físicamente en el estado de Wisconsin al momento de la cita para ser tratados por un proveedor de GHC-SCW.

***Se aplican restricciones o limitaciones para miembros con BadgerCare Plus, Medicare o HSA.

†Todos los miembros de HMO y PPO de GHC-SCW que residen en los estados de Arizona, Colorado, California, Iowa, Connecticut, Michigan, Minnesota, New York, Pennsylvania, South Dakota, Virginia y Wisconsin obtienen visitas virtuwell® gratuitas. Los miembros de BadgerCare Plus y Medicare Select no pueden usar virtuwell®.



Care
OnDemand

GHC Care OnDemand (atención a pedido)

Con GHC Care OnDemand, usted puede acceder a un médico o terapeuta desde su hogar, oficina o cuando lo necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Médicos certificados y terapeutas con licencia pueden visitarlo por teléfono o video seguro para ayudarlo a tratar cualquier afección médica que no sea de emergencia. Las visitas son gratuitas para la mayoría de los miembros.**** **Visite ghccareondemand.com.**



GHC NurseConnect

Las enfermeras de GHC-SCW están a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para ayudarlo, guiarlo y encaminarlo rápidamente hacia una mejor salud. Pueden responder sus preguntas, darle consejos y ayudarlo a planificar sus próximos pasos. **Llame al (608) 661-7350 o al número gratuito (855) 661-7350.**

The GHC Experience GuaranteeSM

En GHC, usted decide si su experiencia valió lo que pagó con la primera y única garantía de atención médica de devolución de dinero de Wisconsin.

Queremos que su experiencia en GHC siempre supere sus expectativas. Para continuar mejorando y brindando un servicio de alta calidad, necesitamos su retroalimentación, positiva y negativa.

Si su experiencia en una clínica de GHC no cumple con sus expectativas, cuéntenos de ello, y si lo solicita, le reembolsaremos parte o la totalidad de los costos asociados con su visita. Creemos que eso es lo correcto.

¡Visite ghcsmartcare.com y abra la aplicación!

GHC fue el primero en Madison en ofrecer a sus miembros terapias de medicina complementaria, y las opciones han ido creciendo desde entonces! La medicina complementaria es un componente central de la salud holística.

Sesiones terapéuticas

Los miembros-propietarios de GHC pueden elegir entre una serie de sesiones terapéuticas, con dos ventajas principales:

1. **No es necesario un referido.** Usted decide diversa qué necesita y cuándo lo necesita.
2. Puede utilizar su cuenta de GHCMYChartSM para programar citas de manera fácil y preferencial, o llámenos al **(608) 662-5090**.

Acupuntura

Es una terapia china tradicional que utiliza agujas finas para estimular la capacidad natural del cuerpo para sanar.

Terapia craneosacral

Es una terapia manual suave que ayuda al cuerpo a estar en armonía al liberar dolor, estrés y trauma.

Terapia de masaje infantil

Utiliza terapia manual suave para fortalecer el vínculo padre-hijo.

Drenaje linfático manual

Es una técnica suave que ayuda a potenciar el sistema inmunitario y a aumentar la producción de linfa.

Terapia de masaje

Promueve la relajación y alivia tensión al ejercer presión sobre los músculos y tejidos blandos.

Mente / Cuerpo

Se integran varias técnicas físicas y energéticas para reducir el estrés y sus efectos en el cuerpo físico. Cada sesión es una oportunidad única para conectar con el cuerpo, relajarse profundamente y aprender a usar herramientas que apoyan el bienestar.

Masaje miofascial

Suaviza los tejidos corporales para aumentar su función después de una lesión o la aparición de dolor.

Medicina naturopática

Combina la medicina herbal, nutrición y otras terapias para curaciones naturales.

Atención oncológica

Complementa el tratamiento para el cáncer al incorporar las terapias curativas de masaje, acupuntura y más.

Reflexología

Alivia dolor y otros síntomas con presión suave sobre los pies.

Terapia reiki

Reduce el estrés, enriquece la relajación, alivia el dolor y aumenta la autoconsciencia con terapia manual suave.

Integración estructural

Es una serie de sesiones de terapia miofascial combinadas con educación sobre la conciencia del movimiento, para mejorar la alineación postural y la facilidad del movimiento contra la gravedad. Cada sesión abarca una nueva parte del cuerpo en una secuencia acumulativa y significativa. Los objetivos principales son reestablecer el equilibrio biomecánico para interrumpir los patrones de dolor crónico.

Masaje tailandés

Un terapeuta mueve su cuerpo en estiramientos cómodos, al estilo de yoga para la relajación total del cuerpo.

Clases Grupales

¡Únase a la clase ideal para usted! Para registrarse, visite ghcscw.com, seleccione “Bienestar,” luego haga clic en “Registrarse para clases,” o llame al **(608) 662-5090**.

Danza del Vientre / Zumba

Es un estilo de baile atemporal que combina elegancia y pasión. Durante la danza del vientre, los músculos abdominales están constantemente involucrados, iniciando todo el movimiento del cuerpo. Beneficia a personas de cualquier edad o nivel de condición física.

Manejo del estrés

Está diseñado para que usted elija diferentes temas relacionados con el manejo del estrés y sus efectos en su cuerpo. Cada clase ofrece la oportunidad de conectarse con su cuerpo, encontrar una relajación profunda y aprender herramientas para apoyar el bienestar.

Yoga

Las clases combinan posturas, técnicas de respiración y meditación para mejorar su salud y bienestar en general. Relájese y recárguese con cualquiera de nuestros niveles de clases de yoga.

Tai Chi

Es una práctica de arte marcial de movimiento lento que combina la mente, la respiración y la acción para aumentar la flexibilidad, fortalecer el cuerpo, restaurar el equilibrio y generar paz mental.

Tarifas de medicina complementaria

Servicio	Descripción del servicio	Tarifa del servicio
Acupuntura	Primera consulta, hasta 90 minutos	\$87
	Visita de seguimiento, hasta 60 minutos	\$59
	Estilo grupal (solo seguimiento)	\$32
Terapia Craneosacral	60 minutos	\$59
Terapia de Masaje	30 minutos	\$39
	60 minutos	\$59
Citas de mente y cuerpo	60 minutos	\$59
Naturopatía	Primera consulta, hasta 75 minutos	\$75
	Visita de seguimiento, 45 minutos	\$45
Reflexología	60 minutos	\$59
Terapia reiki	60 minutos	\$59
Integración estructural	90 minutos	\$98
Masaje tailandés	60 minutos	\$59
Ejercicios físicos terapéuticos	60 minutos	\$59

Los proveedores de GHC-SCW ahora ofrecen servicios de medicina complementaria. Este cambio en los servicios de medicina complementaria significa que aunque están disponibles a un precio reducido, estos servicios ya no están cubiertos como un beneficio del seguro bajo las pólizas de GHC-SCW. Los precios están sujetos a cambios. Por favor, comuníquese con las clínicas de GHC-SCW o visite la página web de GHC-SCW para obtener más información sobre los precios actuales.



Clínicas en las que se ofrecen servicios de medicina complementaria

Clínica del Este

5249 E. Terrace Dr.
Madison, WI

Clínica de Hatchery Hill

3051 Cahill Main
Fitchburg, WI

Clínica de Sauk Trails

8202 Excelsior Dr.
Madison, WI

Use su cuenta de GHCMYChartSM para programar citas de manera preferencial y conveniente, o llámenos al **(608) 662-5090**.



GHC-SCW también ofrece una amplia variedad de clases y talleres. ¡Visite ghcscw.com para obtener más detalles!

ManageWell.® Esté bien.

Estilo de vida saludable.
Recompensas saludables.



PROGRAMA DE RECOMPENSAS DE BIENESTAR DE GHC-SCW°

GHC-SCW está comprometido con la atención integral para nuestros miembros. Eso se refiere tanto a la **SALUD** como al **BIENESTAR**. Trabajamos en equipo con Managewell® para ofrecerles a nuestros miembros una plataforma que los anima a gestionar su bienestar.

- 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®

Gane puntos. Gane recompensas.

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



Obtenga más información en ghcscw.com/managewell.

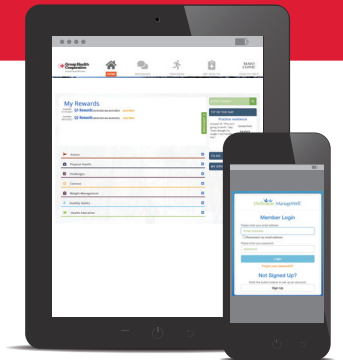
Consulte los materiales para miembros o llame al departamento de Servicios para miembros al **(608) 828-4853** o al **(800) 605-4327** para verificar si usted es elegible.

Puntos de ManageWell®

ACTIVIDAD	PUNTOS
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 revisión médica/visita de bienestar de Medicare anual	50/una vez al año
Vacuna contra la influenza	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 SM	5/una vez indefinidamente
Descargue la app GHC SmartCare	5/una vez indefinidamente
Active GHC Care OnDemand	5/una vez indefinidamente
CONTROL DEL PESO	
Weight Watchers	5 por mes/máximo de 15 por trimestre
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 útiles	4 por actividad/máximo de 12 por trimestre



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



Dos niveles de ganancia de 100 o 200 puntos por trimestre. Las cantidades de recompensas se basan en los participantes que califican^{oo}

ManageWell^{2.0}

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

Lleve el bienestar consigo donde sea que vaya.

^{oo}El programa de recompensas no está disponible para todos los miembros. ManageWell® no está disponible para los miembros con fondo fiduciario estatal (ETF/WPEG) ni federal (FEHB). Hay restricciones de recompensas para los miembros de BadgerCare Plus.

Descuentos en el departamento de optometría

Nuestro personal experto en el Centro de cuidado de la Vista de GHC-SCW se toma el tiempo para ayudarlo a usted y a su familia a seleccionar las monturas y lentes perfectos para cualquier estilo de vida y presupuesto.

Los miembros de GHC obtienen **un descuento del 20 %** en productos comerciales para el cuidado de los ojos, como monturas, gafas de sol sin receta, anteojos para leer, soluciones y gotas. ¡Los miembros también reciben **un 10 % de descuento** en un suministro de lentes de contacto para 12 meses!



Servicio para los miembros excepcional

GHC sabe lo importante que es estar disponibles para nuestros Miembros-Propietarios cuando nos necesitan.

Como cooperativa de atención médica sin fines de lucro propiedad de los miembros, nuestra misión, visión y valores se basan en brindar a nuestros miembros la mejor experiencia posible. Eso significa asegurarse de que nuestros miembros tengan acceso a la información y los recursos que necesitan para navegar por el complejo mundo de los seguros médicos y la atención médica.

¡Nuestro departamento de Servicios para Miembros siempre está disponible para ayudarlo! Si tiene preguntas, llame al **(608) 828-4853** o al número gratuito **(800) 605-4327** y solicite hablar con Servicios para Miembros.

Nuestros valores son un conjunto de creencias que apreciamos y que nos ayudan a identificar las prioridades de nuestra Cooperativa y que, a su vez, son una guía para dirigir nuestra organización.

- Somos una Cooperativa sin fines de lucro
- Estamos centrados en los miembros
- Promovemos la equidad y la inclusión
- Nuestro objetivo es ofrecer un servicio de calidad
- Somos innovadores
- Estamos comprometidos con nuestra comunidad