

ManageWell®

ManageWell.® Estar bien.

Estilo de vida saludable.
Recompensas saludables.



PROGRAMA DE RECOMPENSAS DE BIENESTAR DE GHC-SCW°

GHC-SCW se ha comprometido con la atención integral de nuestros miembros. Esto significa **SALUD** y **BIENESTAR**. Nos hemos asociado con ManageWell® para ofrecer a los miembros acceso a una interesante plataforma de gestión del bienestar.

- Gane puntos. Gane recompensas.
- Aplicación gratuita y totalmente en línea.
- Actividades y desafíos divertidos y atractivos.
- Personalizable para usted y sus metas de salud.
- Acceso a la biblioteca de información de la salud de la Clínica Mayo.
- Los puntos se renuevan cada trimestre.



Más información en ghcscw.com/managewell.

Consulte el material para miembros o llame al Servicio de atención para miembros: (608) 828-4853 o (800) 605-4327 para verificar si reúne los requisitos.

ManageWell®

Gane puntos. Gane recompensas.

- Fitness
- Nutrición
- Seguimiento de actividad
- Reducción del estrés
- Control de peso
- Vida saludable
- Desafíos



¿TIENE PREGUNTAS? Llame al Servicio de atención para miembros al (608) 828-4853 o al número gratuito (800) 605-4327.

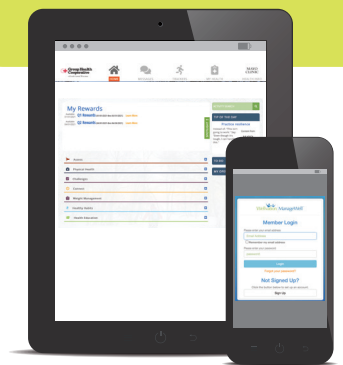
*El programa de recompensas no está disponible para todos los miembros. ManageWell® no está disponible para las personas incluidas en el Programa de Seguro Médico Colectivo del Estado de Wisconsin (State of Wisconsin Group Health Insurance Program) ni para los miembros del Programa de beneficios de salud para empleados federales (FEHB). Se aplican restricciones a los miembros a BadgerCare Plus.

Puntos de ManageWell®

| ACTIVIDAD | PUNTOS |
|---|--|
| ACCESO | |
| Evaluación de la salud | 20/una vez al año |
| SALUD FÍSICA | |
| Seguimiento de ejercicio - 150 minutos a la semana | 5/máximo 65 por trimestre |
| Seguimiento de ejercicio - 180 minutos a la semana | 1/máximo 13 por trimestre |
| Seguimiento de ejercicio - 210 minutos a la semana | 1/máximo 13 por trimestre |
| Chequeo médico anual / Chequeo médico de Medicare / Visita posparto | 50/una vez al año |
| Vacuna antigripal | 20/una vez al año |
| Limpieza dental | 25/una vez al año |
| DESAFÍOS | |
| Menos estrés | 20/una vez al año |
| Minidesafíos | 5 por desafío/máximo 15 por trimestre |
| Bingo | 5 por finalización/máximo 15 por trimestre |
| CONEXIÓN | |
| Regístrese en GHCMYChart SM | 5/una vez, de forma indefinida |
| CONTROL DE PESO | |
| Weight Watchers (WW) | 5 al mes/máximo 15 al trimestre |
| Noom | 5 al mes/máximo 15 al trimestre |
| HÁBITOS SALUDABLES | |
| 8,000 pasos por día | 1/máximo 91 por trimestre |
| 10,000 pasos por día | /máximo 91 por trimestre |
| 12,000 pasos por día | 1/máximo 91 por trimestre |
| Cree una meta S.M.A.R.T | 5/una vez por trimestre |
| Complete una meta S.M.A.R.T | 10/una vez por trimestre |
| Agricultura Apoyada por la Comunidad (AAC) | 100/una vez al año |
| Seguimiento de horas de sueño - 7 horas de sueño/5 días a la semana | 1/máximo 13 por trimestre |
| EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD | |
| Visita de educación sobre la salud | 10 por visita/máximo 30 por trimestre |
| Noticias útiles | 5 por actividad/máximo 15 por trimestre |
| LIBRE DE TABACO | |
| Programa para dejar el tabaco | 25/una vez al año dependiendo de la evaluación de la salud |



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



| Puntos obtenidos/trimestre | Recompensa Nivel | Pago/trimestre |
|----------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 100 a 199 puntos | Pago al nivel 1 | Cheque de \$25 enviado por correo |
| Más de 200 puntos | Pago al nivel 2 | Cheque de \$50 enviado por correo |

