

ManageWell.[®]

Esté bien.

Estilo de vida saludable.
Recompensas saludables.

2026

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.

ManageWell[®]

- 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.

ManageWell[®]

Gane Puntos. Gane Recompensa

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



Obtenga más información en ghcscw.com/managewell

Por favor consulte el material para miembros o llame a Servicios para Miembros al: (608) 828-4853 o (800) 605-4327 para verificar si reúne los requisitos.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK20-148-7(8.25)FL

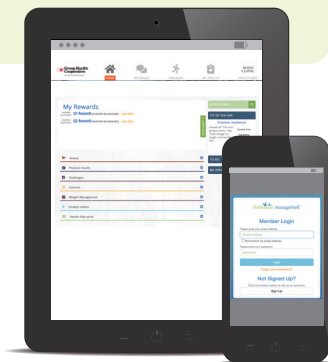
 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

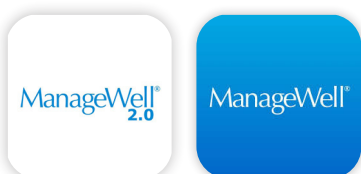
*El programa de recompensas no está disponible para todos los miembros. ManageWell[®] no está disponible para las personas incluidas en el Programa de Seguro Médico Colectivo del Estado de Wisconsin (State of Wisconsin Group Health Insurance Program) ni para los miembros del Programa de Beneficios de Salud para Empleados (FEHB, por sus siglas en inglés), miembros con el Plan Individual o Familiar de GHC-SCW, ni para los miembros de BadgerCare Plus.

Puntos de ManageWell®

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



Descargue la aplicación ManageWell® 2.0 o ManageWell® desarrollado por Wellvation y comience a ganar recompensas.



Lleve el bienestar a donde quiera que vaya.

Puntos obtenidos/trimestre	Nivel de recompensa	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**

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
Examen físico anual/Examen médico de Medicare/Visita posparto	50/una vez al año
Vacuna contra la Influenza	20/una vez al año
Limpieza dental	25/una vez al año
Aprenda dónde acudir para recibir la atención adecuada	5/una vez, indefinidamente
Directiva anticipada compartida con el proveedor de atención	25/ una vez, indefinidamente
Obtenga más información acerca de los servicios de GHC-SCW	5/ una vez por trimestre

DESAFÍOS

Programa de Salud	20/una vez al año
Minidesafíos	5 por desafío/máximo 15 por trimestre
Bingo	5 por finalización/máximo 15 por trimestre

CONEXIONES

Regístrese en GHCMYChartSM	5/una vez, de forma indefinida
Regístrese para KeyCare	5/ una vez, indefinidamente
Donación de sangre o plasma	10/ una vez por trimestre
Ofrezca su tiempo como voluntario	10/ una vez por trimestre
Verifique información de contacto actual	5/una vez indefinidamente
Verifique datos demográficos	5/una vez indefinidamente

CONTROL DE PESO

Weight Watchers (WW) o 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	1/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 (CSA, por sus siglas en inglés)	100/una vez al año
Seguimiento de horas de sueño - 7 horas de sueño/5 días a la semana	1/máximo 13 por trimestre
Pruebe una nueva receta	5/ una vez por trimestre
Evento de caminata o carrera de 5 km	10/ una vez por trimestre
Aplicación Calm Premium	5 por mes/ máximo 15 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
-------------------------------	--

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK20-148-7(8.25)FL

Group Health Cooperative
of South Central Wisconsin