

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.

¡PRESENTAMOS ManageWell[®]!

- 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 reúne los requisitos.

BETTER TOGETHERSM

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

 **Group Health
Cooperative**

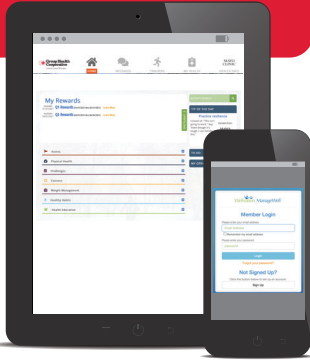
of South Central Wisconsin

*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.

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.

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

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
-----------------	--

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK20-148-4(12.22)FL

*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.

 **Group Health Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcscw.com