

SelectHealth Advantage Healthy Living 2022

COMIENZE A LLEVAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE HOY MISMO Y OBTENGA RECOMPENSAS.

Sabemos que la atención preventiva regular junto con ejercicios y una nutrición adecuada pueden ayudar a evitar o retrasar enfermedades y discapacidades.

Es por eso que los miembros de SelectHealth Advantage® pueden obtener recompensas por mantenerse al día con las actividades de bienestar, como los exámenes físicos de rutina anuales y las vacunas contra la gripe.

Así es como funciona:

- 1 Completar** las actividades de bienestar para obtener recompensas. La cantidad que se gana depende de la actividad que se complete. No es necesario hacer un seguimiento de nada. Añadiremos automáticamente su completación.
- 2 Ingrese a** su cuenta de SelectHealth para ver su saldo de recompensas y otras actividades que puede completar.
- 3 Canjear** antes del 30 de diciembre de 2022. Puede canjear las recompensas por tarjetas regalo a medida que complete las actividades o ahorrar sus recompensas para obtener una tarjeta regalo más grande. Las recompensas no se transfieren al nuevo año, así que asegúrese de canjear sus tarjetas regalo antes del 30 de diciembre de 2022.

CÓMO ACCEDER AL PORTAL EN LÍNEA DE HEALTHY LIVING

Puede ver sus **Actividades, Saldo de recompensas, y tarjetas regalo** en su cuenta SelectHealth en línea.

Visite selecthealth.org/medicare y haga clic en **"Member Login"** (Acceso para miembros) para iniciar sesión en su cuenta.

Si no tiene una cuenta de SelectHealth, siga el proceso simple de registro.

The screenshot shows a 'Member Checklist' dashboard with a header indicating 'You have completed 3/7 items in this list'. The checklist includes:

- Digital Coaching**: Complete all daily steps in one Virgin Pulse Journey. (0/1 items completed)
- Activity Campaigns**: Complete at least two Virgin Pulse campaigns. (0/2 items completed)
- Health Assessment**: Complete one Virgin Pulse Health Check each plan year. (0/1 items completed)
- Membership Rewards**: Track and submit physical activity rewards. (0/1 items completed)
- Select Primary Provider**: Select or change your Primary Care Provider. (1/1 items completed)
- Health Screening**: Attend a SelectHealth screening event or receive a screening from an in-network/SelectHealth provider. Next Due Date: September 27, 2022. (1/1 items completed)
- Progress Tracking & Rewards**: Total Balance: 0 points. (1/1 items completed)

A green arrow points to the 'Progress Tracking & Rewards' card. At the bottom, a note states: 'By participating in a Wellness Rewards program you accept the associated Terms and Conditions.'

En Lista de verificación del miembro, haga clic en el botón **Seguimiento del progreso y recompensas**, para acceder al panel de Healthy Living.

¿Tiene preguntas? Llame a la línea directa de Servicios para Miembros al **855-442-9900**, durante las siguientes fechas y horarios:

Del 1 de octubre al 31 de marzo: lunes a viernes de 7:00 a. m. a 8:00 p. m., sábado y domingo de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre: lunes a viernes 7:00 a. m. a 8:00 p. m., sábado de 9:00 a. m. a 2:00 p. m., domingo cerrado.

Fuera de este horario de atención, deje un mensaje y se le devolverá su llamada dentro de un día hábil. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



Actividades de bienestar de 2022 Healthy Living



Si es miembro de SelectHealth Advantage, puede participar en un programa de vida saludable que se adapta a sus necesidades específicas. Puede obtener una recompensa por una serie de actividades basadas en su salud, los exámenes que pueda necesitar o las enfermedades que padezca. Ingrese a su cuenta SelectHealth en selecthealth.org para ver su lista de actividades. La siguiente lista muestra algunas actividades premiadas por las que puede optar.

Actividades de bienestar de 2022 Healthy Living

ACTIVIDADES ANUALES Puedes completar estas actividades cada año		RECOMPENSA
Examen físico de rutina anual	La atención preventiva es un factor importante en la conservación de una buena salud. El examen físico de rutina anual es un servicio diseñado para ayudarles a usted y su proveedor de atención médica primaria (PCP, por sus siglas en inglés) a identificar la atención que usted necesita y controlar cualquier condición médica crónica que usted pueda tener.	\$40
Vacuna contra la gripe	Se recomienda que reciba una vacuna contra la gripe cada año para prevenir la gripe.	\$20
Evaluación de riesgo de la salud	Sus respuestas a esta evaluación de salud nos ayudarán a conocer mejor su bienestar general. Visite su cuenta SelectHealth en línea o selecthealth.org/hra para comenzar	\$20
EXÁMENES RECOMENDADOS Puedes completar estas actividades tal y como se recomiendan		
Colonoscopia	Si tiene entre 45 y 75 años, se recomienda que se haga una colonoscopia al menos cada 10 años (cada 2 años para miembros de alto riesgo). Mediante los exámenes de colonoscopia es posible identificar y extirpar pólipos precancerosos en el colon.	\$20
Mamografía	Si es mujer y tiene entre 52 y 74 años, se recomienda que se realice una mamografía cada uno a dos años.	\$20
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE CADA CONDICIÓN Puedes completar estas actividades tal y como se recomiendan		
Examen de la vista	La salud de los ojos es importante para todos. Los exámenes regulares de los ojos pueden ser especialmente importantes para personas a las que se les ha diagnosticado diabetes, glaucoma o cataratas.	\$20

Descargos de responsabilidad: El PIN de su tarjeta de regalo serán los últimos cuatro dígitos de su número de ID de miembro. Las recompensas excedentes no se transfieren para el año siguiente. Las recompensas se aplican cuando SelectHealth recibe el informe de confirmación, normalmente en un plazo de 2 a 3 semanas tras la finalización de la actividad.

SelectHealth respeta las leyes federales de derechos civiles. No le brindaremos un trato diferente por motivos de raza, color, origen étnico o nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género, o estado de veterano. Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 SelectHealth Advantage: **855-442-9900** (TTY: 711)