

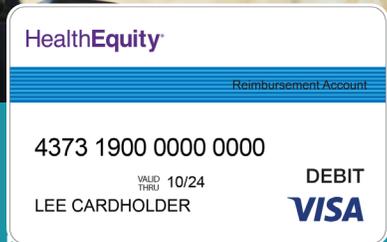


## RCAB Programa de fideicomiso de beneficios de salud *1 julio, 2022 – 30 junio, 2023*



Gane hasta  
**\$1,000**

cuando participe  
en actividades  
saludables



*Sé premiado por encargarse de su salud*  
Estamos comprometidos en apoyarle en  
su camino a una vida más saludable

En llevar a cabo las actividades de bienestar, usted y su cónyuge puede ganar, cada uno, hasta \$1000 por el Plan del año hacia su Acuerdo de reembolso de salud con alto deducible RCAB, usted y su cónyuge pueden ganar hasta \$500 cada uno hacia una cuenta de ahorros HealthEquity (HSA).

Los empleados y sus cónyuges que están inscritos en los Planes de salud ECAB son elegibles para participar!

Los Planes de salud de la Arquidiócesis romana católica de Boston (RCAB) están comprometidos en apoyarle en su camino a ser más saludable por vía del Blue Cross Blue Shield of Massachusetts Programa de bienestar *ahealthyme* y otros programas patrocinados por los planes de salud RCAB. Gane puntos participando en las actividades que aparecen en la gráfica en la página siguiente. Un punto es igual a un dólar de HRA o HSA. Cualquier dólar ganado por los inscritos en los Planes mejorados y básicos en años de planes anteriores permanecen

disponibles puesto que el empleado esté inscrito en unos de los Planes de salud RCAB.

Para los empleados con cuentas de ahorros de salud (HSA), los fondos HSA se reciclan de año a año y pueden ser utilizados cuando el empleado deje el empleo o se sale de RCAB HDHP.

# Como ganar puntos del Programa de incentivos de bienestar

Ingresese o crea una cuenta en [ahealthyme.com/login](http://ahealthyme.com/login) para comenzar a ganar puntos. No ganará puntos en el programa si no se inscribe. La participación es voluntaria.

| COMPONENTE DE BIENESTAR                        | ACTIVIDAD  | OCURRENCIAS MÁXIMAS | PUNTOS MÁXIMOS | COMO GANAR PUNTOS  |
|--|------------|---------------------|----------------|--|
| Evaluación de salud                            | 50         | 1                   | 50             | Los puntos aparecerán desde que se lleve a cabo la Evaluación de salud.  |
| Coaching o gestión de salud                    | 250        | 1                   | 250            | Trabaje con un Coach de bienestar certificado de Blue Cross Blue Shield of Massachusetts que pueda proporcionarle apoyo uno a uno para ayudarlo a llegar a su meta personal de salud, como una condición física mejorada, bajar de peso, dejar de fumar, hábitos de alimentación más saludables, y manejo de estrés.<br>La administración de cuidado: Trabaje con un coach enfermero para llegar a una meta de mejoramiento de salud. La Administración de cuidado apoya a los que tienen trastornos de salud crónicos y complejos o comorbilidades asociadas. Si usted es elegible para el programa, un coach enfermero se comunicará con usted. Debe conectarse con un coach entre 1 julio, 2022 y 1 marzo, 2023, y llevar a cabo su meta para el 31 mayo 2023, para ganar puntos. |
| Visita para el bienestar                       | 250        | 1                   | 250            | Gane puntos para las evaluaciones preventivas, como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visita de consulta preventiva para adultos</li> <li>■ Evaluaciones de cáncer para adultos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia</li> <li>• Mamografía</li> <li>• Papanicolaou</li> </ul> </li> <li>■ Evaluación para la vista para adultos</li> <li>■ Evaluación para la audición para adultos</li> </ul> <p>Los puntos por el hecho de completar aparecerán después de que el proveedor haya presentado el reclamo (puede demorar hasta 90 días). Si no ve puntos de incentivo después de este período de tiempo, hay un certificado de visita de bienestar en línea para que lo complete.</p>   |
| Retos  | 50         | 12                  | 600            | Participe en una variedad de retos únicos en la plataforma Wellright diseñada para mejorar no solo su salud física, pero también su salud mental. Inscríbese o accede a su cuenta al sitio web <a href="http://catholicbenefits.ellright.com">catholicbenefits.ellright.com</a> .  |
| Lugar de trabajo o evento familiar             | 25         | 6                   | 150            | Asiste a una variedad de webinarios sobre la nutrición, la salud emocional y física o participe en una actividad familiar recreativa, cómo ir de excursiones o montar bicicletas. WEBinarios mensuales se anuncian en los boletines mensuales del Departamento de beneficios en la <a href="http://pagina.web.catholicbenefits.org">página web catholicbenefits.org</a> .  |
| Cardio/Registros de pasos en <i>ahealthyme</i> | 2/registro | 25                  | 50             | Registre 5,000 pasos o 30 minutos de actividad una vez al día en el portal de <i>ahealthyme</i> para ganar puntos.   |
| Registros de nutrición en <i>ahealthyme</i>    | 5/registro | 10                  | 50             | Registre un artículo de comida una vez al día en el portal <i>ahealthyme</i> para ganar puntos.  |
| Talleres de bienestar en <i>ahealthyme</i>     | 25         | 2                   | 50             | Complete una serie de talleres en <i>ahealthyme</i> para ganar puntos.   |
| <i>Campeón del bienestar</i>                   | 75         | 2                   | 150            | Promueva el bienestar sea recurso de información en su lugar de trabajo con respecto al Programa de bienestar del fideicomiso de beneficios de salud de RCAB y los Planes de Salud de RCAB. Los puntos se otorgan dos veces durante el Año del Plan según los niveles satisfactorios de compromiso.  |

## Nota Importante:

Las recompensas por participar en el programa de bienestar del fideicomiso de beneficios de salud de RCAB están disponibles para todos los empleados en situaciones similares, independientemente de su estado de salud. Si cree que es posible que no pueda cumplir con un estándar contingente de salud (es decir, un programa que requiere que una persona satisfaga un estándar relacionado con un factor de salud para obtener una recompensa o requiere que una persona se comprometa más que una persona en una situación similar para obtener la misma recompensa) bajo este Programa de bienestar, usted podría calificar para una oportunidad de ganar la misma recompensa por diferentes medios. Además, si usted tiene un situación médica que hace que alguna de las actividades sea imprudente o irrazonablemente difícil, trabajaremos con usted para brindarle una adaptación razonable que lo ayude a cumplir con cualquier estándar (ya sea relacionado con la salud o no) en virtud de este Programa de bienestar. Comuníquese con Donna Ynaya Porter en el Departamento de beneficios de RCAB al 617-746-5641 o [dporter@rcab.org](mailto:dporter@rcab.org) y ella trabajará con usted (y si lo desea, con su médico) para conseguir un Programa de bienestar con la misma recompensa que sea más compatible con su estado de salud. Se pueden considerar las recomendaciones de su médico personal. Un aviso más detallado de sus derechos relacionados con el Programa de bienestar está publicado en [catholicbenefits.org/health/wellness.htm](http://catholicbenefits.org/health/wellness.htm).