



2024

# Cascade health plans

FOR INDIVIDUALS AND FAMILIES



 LifeWise  
Health Plan of Washington

# More value from your health plan

At LifeWise Health Plan of Washington, we want your health plan to meet the unique needs of you and your family. That's why we offer Cascade plans—health plans designed by the Washington Health Benefit Exchange to provide the benefits you need while keeping your out-of-pocket costs lower. These plans also include more benefits with copays, so you know exactly what you'll pay up front.

That's the value of LifeWise.

## Who can get a LifeWise Cascade health plan?

You can enroll in a LifeWise Cascade plan if you live in one of the following counties:

Asotin	Jefferson	Mason	Stevens
Clallam	King	Okanogan	Thurston
Columbia	Kittitas	Pierce	Walla Walla
Garfield	Lewis	Snohomish	Whitman
Grant	Lincoln	Spokane	



### Choose your own providers and specialists.

Choose from our **LifeWise Primary** network of providers for your primary and urgent care, specialists, alternative care, and hospitals.



### Get no-cost benefits.

#### **\$0 preventive care services**

Get preventive exams, screenings, and vaccinations at no extra cost to you.

#### **\$0 pediatric vision care**

For children under age 19, receive one eye exam plus your choice of eyewear (one pair of glasses or a 12-month supply of contact lenses) covered in full.

#### **\$0 medical advice**

Call the 24-Hour NurseLine at any time to get advice about how to treat symptoms or when to seek additional care.



### See a provider, virtually anywhere.

#### **Virtual visits for medical and mental health care**

Get virtual visits by phone or video with Doctor On Demand for primary and urgent care for common medical conditions such as cold, flu, allergies, and chronic conditions.

Receive virtual treatment for anxiety, depression, substance use disorder, or other mental health conditions from the privacy of your home with our virtual providers, Boulder Care and Workit Health.



### Be covered for the important things.

#### **10 essential health benefits**

These important benefits—such as maternity and newborn care, mental health support, and prescription drugs—ensure your unique health needs are covered.

## Get more

As a LifeWise member, you manage your health plan the way you want with these additional features.

#### **SECURE LIFEWISE MEMBER ACCOUNT**

Your LifeWise account gives you convenient online access to your health plan. Access your digital ID card, view plan documents, look up claims, make payments, and more.

#### **DISCOUNTS ON FITNESS PROGRAMS AND MEMBERSHIPS**

Get access to thousands of fitness centers and digital workout options through the Active&Fit Direct program, starting at just \$28 a month (plus an enrollment fee and applicable taxes).

#### **HEALTH DECISION AIDS**

Take control of your healthcare with Healthwise decision support. Research what's right for you with decision-making

aids, videos, and the latest medical science news, available on our website.

#### **DENTAL PLANS**

LifeWise offers a **pediatric dental plan** for children under age 19 and a **family dental plan** for both adults and children. These plans are available through the state exchange, Washington Healthplanfinder.

#### **EXCLUSIVE PRIMARY CARE AT KINWELL**

LifeWise members have access to primary care at Kinwell clinics throughout Washington, in-person or virtually. Find out more at: [kinwellhealth.com](http://kinwellhealth.com).

## Get to know our plans

You can select from several types of Cascade Care health plans: bronze, silver, or gold. These levels refer to the plan cost, not the quality.

When selecting a plan, it's also important to keep in mind the provider network:

- **In network:** Visits to an in-network care provider, pharmacy, or hospital help keep your costs lower.
- **Out of network:** Care outside of your plan's network is not covered, except for emergencies.

## To enroll or find out more

- Visit [lifewise.com](https://www.lifewise.com).
- Call LifeWise at **844-666-WISE (844-666-9473)**.
- Talk with a producer, a licensed professional also known as an agent or broker.

**Depending on your household income, you may be eligible to receive help with part of the cost of your plan. See if you qualify by calling 844-961-9845.**



### Discrimination is Against the Law

LifeWise Health Plan of Washington (LifeWise) complies with applicable Federal and Washington state civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. LifeWise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. LifeWise provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats). LifeWise provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages. If you need these services, contact the Civil Rights Coordinator. If you believe that LifeWise has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation, you can file a grievance with: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, Toll free: 855-332-6396, Fax: 425-918-5592, TTY: 711, Email [AppealsDepartmentInquiries@LifeWiseHealth.com](mailto:AppealsDepartmentInquiries@LifeWiseHealth.com). You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Civil Rights Coordinator is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. You can also file a civil rights complaint with the Washington State Office of the Insurance Commissioner, electronically through the Office of the Insurance Commissioner Complaint Portal available at <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, or by phone at 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Complaint forms are available at <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.

### Language Assistance

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-817-3056 (TTY: 711).

**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 800-817-3056 (TTY: 711)。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-817-3056 (TTY: 711).

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-817-3056 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-817-3056 (телетайп: 711).

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-817-3056 (TTY: 711).

**УВАГА!** Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки.

Телефонуйте за номером 800-817-3056 (телетайп: 711).

**ប្រយ័ត្ន:** បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់បម្រើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-817-3056 (TTY: 711)។

**注意事項:** 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。800-817-3056 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

**ማስታወሻ:** የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-817-3056 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

**XIYYEEFFANNAA:** Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajjila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 800-817-3056 (TTY: 711).

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث انكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-817-3056 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਾਮਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 800-817-3056 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 800-817-3056 (TTY: 711).

**ໂປດຊາບ:** ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໃດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-817-3056 (ATS : 711).

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATTENZIONE:** In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 800-817-3056 (TTY: 711).

**توجہ:** اگر بہ زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 800-817-3056 (TTY: 711) تماس بگیرید.



2024

# Planes de salud Cascade

PARA INDIVIDUOS Y FAMILIAS



 LifeWise  
Health Plan of Washington

# Más valor en su plan de salud

En LifeWise Health Plan of Washington, queremos que su plan de salud satisfaga las necesidades únicas de usted y su familia. Por ese motivo, ofrecemos planes Cascade, que son planes de salud diseñados por Washington Health Benefit Exchange para brindarle los beneficios que necesita al mismo tiempo que mantenemos sus costos de bolsillo más bajos. Estos planes también incluyen más beneficios con copagos, para que sepa por anticipado exactamente lo que pagará.

Ese es el valor de LifeWise.

## ¿Quién puede obtener un plan de salud LifeWise Cascade?

Puede inscribirse en un plan LifeWise Cascade si vive en uno de los siguientes condados:

Asotin	Jefferson	Mason	Stevens
Clallam	King	Okanogan	Thurston
Columbia	Kittitas	Pierce	Walla Walla
Garfield	Lewis	Snohomish	Whitman
Grant	Lincoln	Spokane	



### Elija sus propios proveedores y especialistas.

Elija entre nuestra red de proveedores **LifeWise Primary** para su atención primaria y de urgencia, especialistas, cuidados alternativos y hospitales.



### Consulte a un proveedor, prácticamente en cualquier lugar.

#### Visitas virtuales para atención médica y de salud mental

Obtenga visitas virtuales por teléfono o video con Doctor On Demand para recibir atención primaria y de urgencia para afecciones médicas comunes como resfriados, gripe, alergias y afecciones crónicas.

Reciba tratamiento virtual para la ansiedad, la depresión, el trastorno por consumo de sustancias u otras afecciones de salud mental desde la privacidad de su hogar con nuestros proveedores virtuales, Boulder Care y Workit Health.



### Obtenga beneficios sin costo.

#### \$0 por servicios de atención preventiva

Hágase exámenes preventivos, exámenes de detección y aplíquese vacunas sin costo adicional para usted.

#### \$0 por atención pediátrica de la vista

Para los niños menores de 19 años, reciba un examen de la vista más las gafas de su elección (un par de anteojos o un suministro de lentes de contacto para 12 meses) con cobertura total.

#### \$0 por asesoramiento médico

Llame a la línea de enfermería las 24 horas en cualquier momento para obtener asesoramiento sobre cómo tratar los síntomas o cuándo buscar atención adicional.



### Tenga cobertura para lo importante.

#### 10 beneficios de salud esenciales

Estos importantes beneficios, como la maternidad y la atención del recién nacido, el apoyo de salud mental y los medicamentos recetados, garantizan que sus necesidades de salud únicas estén cubiertas.

## Obtenga más beneficios

Como miembro de LifeWise, usted administra su plan de salud de la manera que desee con estas funciones adicionales.

#### CUENTA SEGURA DE MIEMBRO DE LIFEWISE

Su cuenta de LifeWise le brinda un cómodo acceso en línea a su plan de salud. Acceda a su tarjeta de identificación digital, vea los documentos del plan, busque reclamos, realice pagos y más.

#### DESCUENTOS EN PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MEMBRESÍAS

Obtenga acceso a miles de gimnasios y opciones de entrenamiento digitales a través del programa Active&Fit Direct, a partir de solo \$28 por mes (más una tarifa de inscripción e impuestos aplicables).

#### AYUDAS PARA LA TOMA DE DECISIONES DE SALUD

Tome el control de su atención médica con el apoyo para la toma de decisiones de Healthwise. Investigue lo que es correcto para

usted con ayudas para la toma de decisiones, videos y las últimas noticias de las ciencias médicas, disponibles en nuestro sitio web.

#### PLANES DENTALES

LifeWise ofrece un **Plan Dental Pediátrico** para niños menores de 19 años y un **Plan Dental Familiar** tanto para adultos como para niños. Estos planes están disponibles a través del exchange estatal, Washington Healthplanfinder.

#### ATENCIÓN PRIMARIA EXCLUSIVA EN KINWELL

Los miembros de LifeWise tienen acceso a atención primaria en las clínicas Kinwell en todo Washington, en persona o virtualmente. Obtenga más información en [kinwellhealth.com](http://kinwellhealth.com).



## Conozca nuestros planes

Puede seleccionar entre varios tipos de planes de salud Cascade Care: bronce, plata u oro. Estos niveles se refieren al costo de los planes, no a su calidad.

Al seleccionar un plan, también es importante tener en cuenta la red de proveedores:

- **Dentro de la red:** las visitas a un proveedor de atención, farmacia u hospital dentro de la red ayudan a mantener sus costos más bajos.
- **Fuera de la red:** la atención fuera de la red de su plan no está cubierta, excepto en emergencias.

## Para inscribirse u obtener más información

- Visite [lifewise.com](https://www.lifewise.com).
- Llame a LifeWise al **844-666-WISE (844-666-9473)**.
- Hable con un productor, quien es un profesional con licencia, también conocido como agente o corredor.

**Dependiendo de su ingreso familiar, usted puede ser elegible para obtener ayuda para pagar una parte del costo de su plan. Consulte si reúne los requisitos llamando al 844-961-9845.**



## La discriminación es prohibida

LifeWise Health Plan of Washington (LifeWise) con las leyes de derechos civiles federales y del estado Washington aplicables, y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género o la orientación sexual. LifeWise no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

### LifeWise:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si considera que LifeWise no le ha proporcionado estos servicios o se sintió discriminado de algún modo por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a la siguiente dirección: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, número gratuito: 855-332-6396, fax: 425-918-5592, TTY: 711, correo electrónico [AppealsDepartmentInquiries@LifeWiseHealth.com](mailto:AppealsDepartmentInquiries@LifeWiseHealth.com). Puede presentar una queja formal en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el coordinador de derechos civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante:

- La Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal o teléfono a la dirección y al número de teléfono indicados a continuación: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- La Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina del Comisionado de Seguros, disponible en <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, o por teléfono al 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.



**Asistencia con el idioma**

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-817-3056 (TTY: 711).

**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 800-817-3056 (TTY: 711)。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-817-3056 (TTY: 711).

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-817-3056 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-817-3056 (телетайп: 711).

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-817-3056 (TTY: 711).

**УВАГА!** Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки.

Телефонуйте за номером 800-817-3056 (телетайп: 711).

**ប្រយ័ត្ន:** បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្មើស គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-817-3056 (TTY: 711)។

**注意事項:** 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。800-817-3056 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

**ማስታወሻ:** የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-817-3056 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

**XIYYEEFFANNA:** Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 800-817-3056 (TTY: 711).

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-817-3056 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 800-817-3056 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 800-817-3056 (TTY: 711).

**ໂປດຊາບ:** ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ຄ່າສ່ຽງຄ່າ, ຄວນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-817-3056 (ATS : 711).

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-817-3056 (TTY: 711).

**ATTENZIONE:** In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 800-817-3056 (TTY: 711).

**توجه:** اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 800-817-3056 (TTY: 711) تماس بگیرید.

**Este documento ha sido traducido del inglés solo para propósitos informativos. Esta traducción no cambia los requisitos de elegibilidad, beneficios, exclusiones, limitaciones ni otras disposiciones del plan de salud o del contrato en grupo. En caso de un conflicto o diferencia entre este documento traducido y la versión en idioma inglés, la versión en inglés regirá para los propósitos de aplicación e interpretación. / This document has been translated from English for informational purposes only. This translation does not change the eligibility requirements, benefits, exclusions, limitations or other provisions of the health plan or group contract. In the event of a conflict or difference between this translated document and the English language version, the English version is controlling for the purposes of application and interpretation.**