

Welche Aktivitäten wir bezuschussen, können Sie der umseitigen Übersicht entnehmen.

Entscheiden Sie sich für die **Geldprämie**, so reichen Sie uns bitte Ihren Bonuspass und Zusatzbescheinigungen für nicht eingetragene Aktivitäten ein.

Wählen Sie den **Zuschuss**, benötigen wir Ihren Bonuspass und Rechnungen über die gesundheitsbezogenen Maßnahmen, für die Sie den Zuschuss wünschen, egal in welcher Höhe.

Restpunkte:

Sollten nach der Verrechnung des Zuschusses noch Punkte übrig sein, werden Ihnen diese als Geldprämie ausbezahlt.



■ PUNKTE – UND NUN?

Reichen Sie Ihren Bonuspass ein, wenn Sie alle Aktivitäten erfüllt haben. Ihr Bonus hängt von der Anzahl Ihrer gesammelten Punkte ab (siehe Tabelle Pflicht- und Wahlaktivitäten). Eine Mindestpunktzahl ist nicht erforderlich.

Für Ihre gesammelten Punkte erhalten Sie entweder:

- eine **Geldprämie** in Höhe von 1 € für jeden erreichten Punkt. Bis zu 100 € können Sie erhalten.

Oder

- einen **Zuschuss** zu Vorsorgeaktivitäten in Höhe von 1,50 € für jeden erreichten Punkt. Sie können bis zu 150 € erhalten.



■ ZUSCHUSS – WOFÜR?

Sie haben in diesem Jahr in Ihre Gesundheit investiert und möchten nun Ihre gesammelten Punkte in einen Zuschuss für diese Aktivität einlösen? Eine gute Wahl! Gegen Vorlage der Quittungen bezuschussen wir die Kosten in Höhe von bis zu 150 € für:

- PSA-Bestimmung
- Glaukomvorsorge
- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnversiegelungen
- Knochendichtemessung
- Brille | Kontaktlinsen
- Krankenzusatzversicherung
- Massage | Sauna
- Beiträge für Fitness-Studios und Sportvereine
- Aktivwoche | Auszeit | Energiewoche
- Praxisgebühr

Sie möchten für eine andere Aktivität den Zuschuss erhalten? Sprechen Sie uns an. Gern prüfen wir die Möglichkeit.



■ IHRE GESUNDHEIT UNSERE LEIDENSCHAFT

Für uns als Individualkasse zählt nur eines: Ihre Gesundheit! Dafür setzen wir uns persönlich und mit Leidenschaft ein. Mit einem offenen Ohr für Ihre Fragen, Sorgen und Nöte. Und mit qualitätsgeprüften Top-Leistungen, die individuell zu Ihnen passen.

- Leistungsstark
- Engagiert
- Flexibel
- Verlässlich
- Offen für alle

ONLINE!PLUS

Unser exklusiver Service: Auf unserer Homepage finden Sie als Versicherter der BKK Dr. Oetker die Online-Geschäftsstelle Online!Plus. Hier können Sie sich z. B. einen Auslandskrankschein ausdrucken oder Ihre Vorsorgetermine einsehen. Und vieles mehr. Am besten noch heute registrieren!

Betriebskrankenkasse Dr. Oetker

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld

Rheinstraße 27
55257 Budenheim

Katharinenstraße 7–9
20457 Hamburg

Werkstraße
54516 Wittlich

Hotline 0180 255-6385 0,06 € pro Anruf / Festnetz DTAG (Mobilfunk max. 0,42 € pro Min.)

info@bkk-oetker.de • www.bkk-oetker.de



BON!FIT
BONUSPROGRAMM

IHRE GESUNDHEIT IST UNS BARES GELD WERT!

Unser Bonusprogramm Bon!Fit belohnt Sie für gesundheitsbewusstes Verhalten. Sie fühlen sich fit, bekommen Geld dafür und senken damit Ihren Beitrag zur Krankenversicherung um bis zu 150 € im Jahr. Wirklich eine prima Sache! Mitmachen kann jeder volljährige Versicherte der BKK Dr. Oetker. Und nun viel Vergnügen bei Bon!Fit.



SO FUNKTIONIERT'S:

Sie sammeln Bonuspunkte durch Gesundheitsaktivitäten und lassen sich diese im Bonuspass oder auf einer zusätzlichen Bescheinigung abstempeln. Berücksichtigt werden alle Aktivitäten im laufenden Kalenderjahr.

Reichen Sie uns Ihren Bonuspass einfach ein, sobald Ihre jährlichen Aktivitäten erfüllt sind und wandeln Sie damit Ihre Punkte in bare Münze.

Sie haben die Wahl zwischen einer attraktiven Geldprämie oder einem Zuschuss zu Vorsorgeaktivitäten.

Bonuspunkte für Kinderuntersuchungen werden dem Hauptmitglied gutgeschrieben.

Achten Sie darauf, dass Sie alle Pflichtkategorien und mindestens zwei Wahlkategorien erfüllen.

WELCHE AKTIVITÄTEN SIND PFLICHT?

Gesundheitsuntersuchung (alle 2 Jahre)*

Beim Check-up für Versicherte ab 35 Jahren sollen Risikofaktoren und Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Er wird alle zwei Jahre durchgeführt. Punkte erhalten Sie jeweils in dem Jahr, in dem Sie am Check-up teilnehmen.

Krebsfrüherkennungsuntersuchung (jährlich)*

(Diese Untersuchung meint nicht das Hautscreening!)
- für Frauen ab dem Alter von 20 Jahren beim Gynäkologen
- für Männer ab dem Alter von 45 Jahren beim Allgemeinmediziner oder Urologen.

Zahnärztliche Kontrolluntersuchung (jährlich)

Kinderuntersuchungen (U1 bis J1)**

Mitversicherte Kinder müssen an den U-Untersuchungen teilnehmen, sofern im aktuellen Jahr Untersuchungen vorgesehen sind. Wann die einzelnen Termine anstehen und weitere Informationen können Sie Ihrem Kinderuntersuchungsheft entnehmen. Die Bonuspunkte werden dem Hauptversicherten gutgeschrieben.

Zwei Wahlaktivitäten

WELCHE AKTIVITÄTEN STEHEN ZUR WAHL?

Wichtig: Mindestens zwei Wahlaktivitäten sind zu erfüllen, um den Bonusanspruch zu erhalten.

Individualprophylaxe

Eine professionelle Zahnreinigung entfernt schädliche Beläge und reduziert das Entzündungs- und Kariesrisiko.

Gesundheitsaktion

Anerkannt werden Aktionen von Krankenkassen oder Betrieben zur Gesundheitsförderung und Krankheitsverhütung, zum Beispiel Gesundheitstage im Betrieb, Glaukomvorsorge, Prostatauntersuchung (PSA-Bestimmung), Hautkrebscreening, Mammographie, Impfung oder Diabetestest. Es kann nur eine Gesundheitsaktion bepunktet werden.

Primärprävention

Präventionskurse zum Beispiel zur gesunden Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung und Bewegung fördern Ihre Gesundheit. Gern informieren wir Sie über Kurse, die im Bonusprogramm anerkannt und durch uns bezuschusst werden. Auch mit unseren Präventionsprogrammen Aktivwoche, Auszeit und Energiewoche können Sie beim Bonusprogramm punkten.

Regelmäßiger Sport

Sport stärkt Ihre Fitness und hilft Stress abzubauen. Anerkannt werden zum Beispiel je einmal die aktive Mitgliedschaft im Fitness-Studio, Sportverein oder einer Betriebssportgruppe und das Ablegen des Sportabzeichens. Für Sport, der nicht in Vereinen oder Fitness-Studios betrieben wird, werden keine Punkte vergeben.

Bei den Pflichtaktivitäten gelten folgende Ausnahmen:

*Keine Pflicht, wenn Sie bereits im Vorjahr am alle 2 Jahre durchzuführenden Check-up teilgenommen haben oder noch nicht das erforderliche Alter für den Check-up oder eine Krebsfrüherkennung erreicht haben.

**Keine Pflicht, wenn im aktuellen Jahr für Ihre Kinder keine Kinderuntersuchungen anstehen oder Sie keine Kinder haben.

In diesen Fällen erhalten Sie für die jeweiligen Untersuchungen zwar keine Punkte, der Bonusanspruch für die übrigen Aktivitäten bleibt jedoch weiter erhalten.



Body-Mass-Index zwischen 19 und 26 (BMI)

Ein BMI zwischen 19 und 26 bedeutet Normalgewicht mit dem geringsten Krankheitsrisiko. Bitte tragen Sie Ihr Gewicht und Ihre Größe im Bonuspass ein.

Nichtraucher (seit mind. 6 Monaten)

Bitte bestätigen Sie dies durch Ihre Unterschrift im Bonuspass.



	Punkte	Geldprämie (1 € pro Punkt)	Zuschuss (1,50 € pro Punkt)
Pflichtaktivitäten – Sie erhalten für diese Aktivität:			
Check-up*	20	20€	30€
Krebsvorsorge	20	20€	30€
Zahnvorsorge	20	20€	30€
Kinderuntersuchungen	10	10€	15€
* Für diese Untersuchungen erhalten Sie nur in dem Jahr Punkte, in dem die Untersuchungen durchgeführt werden.			
Wahlaktivitäten – Sie erhalten für diese Aktivität:			
Individualprophylaxe	10	10€	15€
Primärprävention	10	10€	15€
Gesundheitsaktion	10	10€	15€
Fitness-Studio	10	10€	15€
Sportverein	10	10€	15€
Sportabzeichen	10	10€	15€
Betriebssportgruppe	10	10€	15€
Nichtraucher	10	10€	15€
BMI	10	10€	15€