

HEIMAT
KRANKENKASSE



▶ **BONUSPROGRAMM**

GESUNDHEITSBEWUSST LEBEN
UND TOLLE PRÄMIEN KASSIEREN

► WIR BELOHNEN VORSORGE UND FITNESS MIT BIS ZU 150 EURO IN BAR

Fit bleiben und bares Geld kassieren – so einfach und attraktiv ist das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse.

Sie betreiben aktive Gesundheitsvorsorge, ernähren sich gut, rauchen nicht und/oder nutzen regelmäßig die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen? Das ist doppelt gut, denn so tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihren Bonusanspruch. Dabei reichen bereits wenige Wahl- und Pflichtaktivitäten pro Jahr aus, um in den Genuss einer Prämie bzw. des ganzen Zuschusses zu kommen.

Wie es genau funktioniert, erfahren Sie auf den nächsten Seiten – los gehts!

GUT ZU WISSEN

Mitmachen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren. Für mitversicherte Kinder bis 15 Jahre gibt es unser spezielles Kinderbonusprogramm – ebenfalls mit attraktiven Geldprämien.



SO EINFACH FUNKTIONIERT DAS BONUSPROGRAMM

- ▶ Sie absolvieren die vorgesehenen Pflicht- und Wahlaktivitäten
- ▶ In Ihrem Bonuspass (auf der letzten Seite der Broschüre) werden alle Aktivitäten dokumentiert
- ▶ Sobald Ihre jährlichen Aktivitäten erfüllt sind, reichen Sie Ihren Bonuspass ein
- ▶ Sie haben nun die Wahl zwischen einer attraktiven Geldprämie und einem Bargeldzuschuss* zu verschiedenen Gesundheitsaktivitäten

* Bitte reichen Sie Nachweise für den gewünschten Zuschuss mit ein.



▶ PRÄMIE ODER ZUSCHUSS DER WERT DER AKTIVITÄTEN

Jede absolvierte Aktivität ist bares Geld wert! Je nachdem, ob Sie sich am Ende des Jahres für eine Geldprämie oder einen Zuschuss zu einer Gesundheitsaktivität entscheiden, gibt es für alle Pflichtaktivitäten 20 bzw. 30 Euro und für alle Wahlaktivitäten 10 bzw. 15 Euro. Die Geldprämie beträgt damit maximal 100 Euro und der Zuschuss 150 Euro. Eine Übersicht über den Wert der verschiedenen Aktivitäten finden Sie in der Tabelle.

▶ PFLICHTAKTIVITÄTEN

AKTIVITÄT	PRÄMIE	ZUSCHUSS
Gesundheits- Check-up	20 €	30 €
Krebsvorsorge	20 €	30 €
Zahnärztliche Kontroll- untersuchungen	20 €	30 €

▶ WAHLAKTIVITÄTEN

AKTIVITÄT	PRÄMIE	ZUSCHUSS
Professionelle Zahnreinigung	10 €	15 €
Gesundheitsaktion	10 €	15 €
Gesundheits- förderungskurs	10 €	15 €
Sport	10 €	15 €
Normalgewicht	10 €	15 €
Nichtraucher	10 €	15 €



► WAHL ODER PFLICHT DIE AKTIVITÄTEN DES BONUSPROGRAMMS

Das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse beinhaltet sogenannte Wahl- und Pflichtaktivitäten. Wie der Name schon sagt, sind die Pflichtaktivitäten verpflichtend. Das heißt, alle für den jeweiligen Versicherten infrage kommenden Aktivitäten aus diesem Bereich müssen erfüllt sein, um den Bonusanspruch zu erhalten. Die Pflichtaktivitäten müssen dann mit mindestens zwei Wahlaktivitäten ergänzt werden.

▶ RICHTIG WICHTIG DIE PFLICHTAKTIVITÄTEN

Sorgen Sie vor! Die Pflichtaktivitäten umfassen wichtige Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen und helfen so, mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Je nach Alter und Geschlecht stehen unterschiedliche Pflichtaktivitäten an, die, um den Bonusanspruch zu erhalten, absolviert werden müssen. Gehen Sie deshalb regelmäßig zu den nachfolgenden Untersuchungen und tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihren Bonusanspruch.

Gesundheits-Check-up

Der Gesundheits-Check-up wendet sich an alle Versicherten ab 35 Jahren. Er wird jedes zweite Jahr durchgeführt und dient der Früherkennung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen. Einen Bonus für den Check-up gibt es im Jahr der Teilnahme, also maximal alle zwei Jahre.

Krebsvorsorge

Die Krebsfrüherkennungsuntersuchung findet einmal pro Jahr statt – für Frauen ab 20 Jahren beim Gynäkologen und für Männer ab 45 Jahren beim Urologen oder Hausarzt. Einen Bonus für die Krebsvorsorge gibt es demnach einmal im Jahr für weibliche Versicherte ab 20 Jahren und für männliche Versicherte ab 45 Jahren.

Zahnärztliche Kontrolluntersuchungen

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt helfen nicht nur, frühzeitig Zahnerkrankungen zu erkennen, sondern auch, den Bonus zu erhöhen. Die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt ist Pflicht für alle Versicherten ab 18 Jahren, die am Bonusprogramm teilnehmen wollen (für 16–18-Jährige zweimal im Jahr).

▶ RICHTIG VIELSEITIG DIE WAHLAKTIVITÄTEN

Die große Auswahl! Von der Aktivwoche bis zur professionellen Zahnreinigung umfasst das Bonusprogramm eine große Bandbreite an Wahlaktivitäten. Das bedeutet: Nachdem die Pflichtaktivitäten erfüllt sind, können Versicherte verschiedene Aktivitäten nach Wahl absolvieren – und zwar so lange, bis die maximale Prämie von 100 Euro bzw. der maximale Zuschuss von 150 Euro erreicht ist. Mindestens sind jedoch zwei Wahlaktivitäten pro Jahr zu absolvieren, um Anspruch auf eine Prämienzahlung zu haben.

Professionelle Zahnreinigung

Ziel der professionellen Zahnreinigung ist es, alle krank machenden und störenden Beläge wie Plaque oder Zahnstein von der Zahnoberfläche und aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen und so der Entstehung von Karies und Parodontitis vorzubeugen. Einen Bonus gibt es für maximal eine Zahnreinigung pro Jahr.

Gesundheitskurse

Entspannung, Stressbewältigung oder Bewegung dienen der Vermeidung von Krankheiten und erhöhen in Kursform auch noch den Bonus. Dies gilt für einen Gesundheitsförderungskurs bzw. eins unserer Gesundheitsförderungsprogramme wie Auszeit, Aktiv- oder Energiewoche im Jahr. Bitte sprechen Sie uns an, ob der von Ihnen gewählte Kurs anerkannt wird.

Sport

Regelmäßiger Sport stärkt die Fitness und hilft, Stress abzubauen. Wir belohnen deshalb die aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Sportverein oder in einer Betriebssportgruppe sowie das Ablegen des Sportabzeichens einmal im Jahr mit einem Bonus.

Gesundheitsaktionen

Ob Impfung, Mammographie oder Hautkrebsscreening – es gibt viele für die Gesundheit sehr sinnvolle Aktionen. Einen Bonus erhalten Sie für solche Gesundheitsaktionen, die z. B. von Krankenkassen, Ärzten oder Betrieben zur Gesundheitsförderung und Krankheitsverhütung angeboten werden. Dazu zählen unter anderem:

- ▶ Gesundheitstage im Betrieb
- ▶ Glaukomvorsorge
- ▶ Hautkrebsscreening
- ▶ Mammographie
- ▶ Impfungen
- ▶ Diabetestest

Bitte sprechen Sie uns an, ob die von Ihnen gewählte Aktion anerkannt wird. Einen Bonus gibt es für maximal eine Gesundheitsaktion pro Jahr.

Nichtraucher

Sie sind seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher? Prima! Denn auch dann bekommen Sie einen Bonus.

Normalgewicht

Auch für ein gesundes Gewicht gibt es einmal im Jahr einen Bonus. Voraussetzung ist, dass Ihr Body-Mass-Index (BMI) zwischen 19 und 26 liegt. Einen BMI-Rechner finden Sie im Internet.

www.heimat-krankenkasse.de/bmi-rechner.html



▶ GUT INVESTIERT ZUSCHUSS ZU GESUNDHEITS- AKTIVITÄTEN

Sie haben sich dafür entschieden, Ihren gesammelten Bonusanspruch in einen Zuschuss zu einer Gesundheitsaktivität zu investieren? Eine gute Wahl! Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Möglichkeiten, für die Sie Ihren Zuschuss einsetzen können:

- ▶ professionelle Zahnreinigung
- ▶ Brille/Kontaktlinsen
- ▶ Beiträge für Fitnessstudios und Sportvereine
- ▶ Massage/Sauna
- ▶ Aktivwoche/Auszeit/Energiewoche
- ▶ Praxisgebühr
- ▶ Zahnversiegelungen
- ▶ Krankenzusatzversicherung

Bitte reichen Sie uns Ihre Quittungen/Rechnungen als Nachweis ein, damit wir Ihnen den Zuschuss auszahlen können. Falls Sie Ihren Zuschuss für eine andere Aktivität verwenden möchten, sprechen Sie uns an. Wir prüfen gern die Möglichkeit. Übrigens: Wenn bei der Verrechnung des Zuschusses noch Bonusanspruch übrig bleibt, zahlen wir Ihnen diesen als Geldprämie aus.

▶ MEIN BONUSPASS ABTRENNEN, MITNEHMEN UND ABSTEMPELN LASSEN

Hier fehlt der Bonuspass?
Fordern Sie gern einen neuen an.

[www.heimat-krankenkasse.de/
bonuspass-anfordern.html](http://www.heimat-krankenkasse.de/bonuspass-anfordern.html)
Service-Hotline 0800 1060100 (kostenfrei)

Engagiert, leistungsstark und zuverlässig.

Das Wohlergehen und die Gesundheit unserer Mitglieder stehen für uns an erster Stelle – dafür setzen wir uns persönlich und mit unseren individuellen Leistungsangeboten ein. Selbstverständlich haben wir auch ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Sorgen, sprechen Sie uns einfach an!

Heimat Krankenkasse

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Rheinstraße 27
55257 Budenheim
T. 06139 89-515

Katharinenstraße 7-9
20457 Hamburg
T. 040 3609 772-0

Werkstraße
54516 Wittlich
T. 06571 925-5100

info@heimat-krankenkasse.de
www.heimat-krankenkasse.de

Service-Telefon
0800 1060100 [kostenfrei]

OnlinePlus

Selbst einen Auslandskrankenschein ausdrucken oder sich an Vorsorgetermine erinnern lassen? Unsere Online-Geschäftsstelle „OnlinePlus“ ist jederzeit und überall für Sie geöffnet: Einfach unter www.heimat-krankenkasse.de anmelden und alle Funktionen nutzen.