

BONUSPASS

Wir belohnen Fitness und Vorsorge mit einem Bonus von bis zu 150 Euro

Sie betreiben aktive Gesundheitsvorsorge, sind sportlich engagiert und/oder nutzen regelmäßig die gesetzlichen 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 zwei Aktivitäten pro Jahr aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Bei sieben absolvierten Maßnahmen können Sie sich ab dem 01.01.2020 sogar einen Bonus von bis zu 150 Euro jährlich sichern.

Stand 11 | 2019

Richtig vielseitig: die Maßnahmen

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung

Vorsorgeuntersuchungen helfen, mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Je nach Alter und Geschlecht stehen dabei unterschiedliche Untersuchungen an. Einen Bonus erhalten Sie für eine der folgenden gesetzlichen Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen pro Jahr:

- ▶ Gesundheits-Check-up (einmalig für Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren, alle drei Jahre für alle Versicherte ab 35 Jahren)
- ▶ Krebsfrüherkennung (einmal pro Jahr für Frauen ab 20 Jahren beim Gynäkologen und für Männer ab 45 Jahren beim Urologen oder Hausarzt)
- ▶ Hautkrebsfrüherkennung (alle zwei Jahre für alle Versicherten ab 35 Jahren)
- ▶ Mammografie (alle zwei Jahre für Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren)
- ▶ Darmkrebsfrüherkennung (für weibliche Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren: Stuhlbluttest jährlich; für männliche Versicherte dieses Alters: Stuhlbluttest jährlich oder Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren; für alle Versicherten ab 55 Jahren: Stuhlbluttest alle zwei

Sie erhalten bereits mit zwei Maßnahmen einen Bonusanspruch. Dieser erhöht sich mit weiteren Aktivitäten wie in der Tabelle unten vorgegeben.

Maßnahmen nach Anzahl der Bonusansprüche

Anzahl Maßnahmen	Bonus
2	40 Euro
3	60 Euro
4	80 Euro
5	100 Euro
6	125 Euro
7	150 Euro

Hinweis zur ärztlichen Bestätigung im Bonuspass
Gesundheitsmaßnahmen, die vom Arzt durchgeführt werden, können Sie sich kostenfrei in der Arztpraxis abstemmen lassen, vorausgesetzt, Sie fordern den Stempel noch im gleichen Quartal ein. Andernfalls kann Ihr Arzt eine Gebühr erheben (§ 36 Abs. 7 BMV-A). Daher nehmen Sie Ihren Bonuspass am besten gleich zum Arzttermin mit.

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

- ▶ Sie absolvieren mindestens zwei der vorgesehenen Maßnahmen.
- ▶ Lassen Sie sich alle absolvierten Aktivitäten in den dafür vorgesehenen Stempelfeldern bestätigen.
- ▶ Je Bereich (gesetzliche Vorsorge/Früherkennung, Impfung, Gesundheitskurs, Fitness-Studio, Sportverein, sonstige sportliche Aktivität, Normalgewicht und Nichtraucher) ist nur eine Maßnahme anrechenbar.
- ▶ Reichen Sie den Bonuspass per Post oder online über unser Kontaktformular ein, wenn Ihre jährlichen Aktivitäten erfüllt sind.
- ▶ Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren.

So einfach funktioniert das Bonusprogramm

- ▶ Jahre oder Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren)
- ▶ Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen (einmalig für Männer ab 65 Jahren)
- ▶ Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (einmal pro Kalenderhalbjahr, mindestens jedoch einmal jährlich)

Impfung

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen, die zur Vorbeugung von Krankheiten zur Verfügung stehen. Einen Bonus gibt es für eine Impfung pro Jahr. Ein vollständiger Impfschutz bzw. die Überprüfung des Impfstatus ist keine anrechenbare Bonusmaßnahme.

Gesundheitskurs/Gesundheitsprogramm

Mit der Teilnahme an einem Gesundheitskurs oder an einem unserer Gesundheitsprogramme, wie Auszeit oder Aktivwoche, können Sie Ihren Bonusanspruch erhöhen. Unter „Gesundheitskurs“ fallen alle Kursangebote, die im Rahmen der Prävention bezuschussungsfähig sind. Dazu zählen z. B. alle Kurse, die Sie in unserer bundesweiten Kursdatenbank finden (www.heimat-krankenkasse.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse). Durchgängig laufende Kursangebote, die durch monatliche Mitgliedsbeiträge – z. B. im Fitness-Studio – abgedeckt sind (Spinning-, Bauch-Beine-Po-Kurse etc.), werden in

dem Stempelfeld Fitness-Studio bzw. Sportverein anerkannt.

Fitness-Studio

Die aktive Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio belohnen wir mit einem Bonus pro Jahr.

Sportverein

Auch für die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein werden Sie einmal jährlich mit einem Bonus belohnt.

Sonstige sportliche Aktivität

Für die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung, wie z. B. Volks- oder Stadtläufe und Radtouren, oder für das Ablegen des Sportabzeichens des Deutschen Olympischen Sportbundes, eines Wanderabzeichens des Deutschen Wanderverbandes oder eines Schwimtabzeichens gemäß der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen erhalten Sie einmal pro Jahr einen Bonus.

Normalgewicht (BMI) und Nichtraucher

Wenn Sie seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher sind und ein gesundes Körpergewicht im Normalbereich (Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9) aufweisen, erhalten Sie einmal pro Jahr einen Bonus. Beides bestätigt Ihr Arzt mit seiner Unterschrift im umseitigen Stempelfeld.

Heimat Krankenkasse

Zentrale Postanschrift
Herforder Straße 23

33602 Bielefeld

T. 0521 92395-0

Geschäftsstellen

Rheinstraße 27

55257 Budenheim

T. 06139 89-515

Katharinenstraße 7-9

20457 Hamburg

T. 040 3609 772-0

Sudring 5

19243 Wittenburg

T. 038852 611-5410

Zum Rachtiger Wald 3

54516 Wittlich

T. 06571 925-5100

Service-Telefon

0800 1060100 (kostenfrei)

www.heimat-krankenkasse.de

► **Bonuspass** _____ [bitte Kalenderjahr eintragen]

Bitte nur eine Maßnahme pro Stempelfeld bestätigen lassen.

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung	Impfung	Gesundheitskurs/Gesundheitsprogramm	Sonstige sportliche Aktivität
Datum	Datum	Datum	Datum
Unterschrift* und Praxisstempel	Art der Impfung	Art der Maßnahme*	Art der Aktivität
	Unterschrift und Praxisstempel	Unterschrift und Stempel	Unterschrift und Stempel
<p>* Mit seiner Unterschrift bestätigt Ihr Arzt, dass eine der folgenden Untersuchungen nach § 25 SGB V durchgeführt wurde: Gesundheits-Check-up, Krebsfrüherkennung, Hautkrebsfrüherkennung, Mammografie, Darmkrebsfrüherkennung, Ultraschallscreening auf Bauchaaortenaneurysmen. Alternativ kann die Zahnvorsorge gemäß BEMA 01 eingetragen werden.</p>		<p>* Kurse nach § 20 SGB V, Auszeit oder Aktivwoche</p>	

► **Persönliche Daten**

Name

Vorname

Geburtsdatum

Versichertennummer

Straße

PLZ/Ort

Rufnummer

Unterschrift*

Fitness-Studio

Datum

Unterschrift und Stempel

Sportverein

Datum

Unterschrift und Stempel

Normalgewicht [BMI] und Nichtraucher

Datum

Unterschrift* und Praxisstempel

* Mit seiner Unterschrift bestätigt Ihr Arzt, dass Sie seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher sind und Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt.

► **Bankdaten**

Kontoinhaber

Geldinstitut

IBAN

BIC

Datenschutzhinweis
Die datenschutzrechtlichen Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter www.heimat-krankenkasse.de/daten-schutz oder fordern Sie diese Informationen gerne direkt bei uns an.

* Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass die Zahlung dem Finanzamt gemeldet wird.