

HEIMAT
KRANKENKASSE



▶ **BONUSPROGRAMM**

GESUNDHEITSBEWUSST LEBEN
UND BONUS KASSIEREN

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

Fit bleiben und bares Geld kassieren – so einfach und attraktiv ist das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse, mit dem Sie sich eine Geldprämie von bis zu 150 Euro pro Jahr sichern können.

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.

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

GUT ZU WISSEN

Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren. Für mit-versicherte Kinder von 1 bis 15 Jahren gibt es unser Kinderbonusprogramm – ebenfalls mit attraktiven Geldprämien.

Auch die Kleinsten können sich mit unserem Babybonus über eine Geldprämie freuen.



▶ So einfach funktioniert das Bonusprogramm

- ▶ Sie absolvieren mindestens zwei der vorgesehenen Maßnahmen.
- ▶ In Ihrem Bonuspass (auf der letzten Seite der Broschüre) werden alle Maßnahmen dokumentiert. Jeder Bereich ist nur einmal anrechenbar.
- ▶ Reichen Sie Ihren Bonuspass per Post oder online über unser Kontaktformular ein, sobald Ihre jährlichen Maßnahmen erfüllt sind.

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Jede absolvierte Maßnahme kann bares Geld wert sein! Mit nur zwei Aktivitäten (siehe nachfolgende Auflistungen) können Sie sich bereits einen Bonusanspruch von 40 Euro sichern. Maximal können Sie einen Bonus von 150 Euro im Jahr erreichen.



▶ Bonusanspruch

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

▶ Maßnahmen

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung

Impfung

Gesundheitskurs/Gesundheitsprogramm

Fitness-Studio

Sportverein

Sonstige sportliche Aktivität

Normalgewicht (BMI) und Nichtraucher

Hinweis zur ärztlichen Bestätigung im Bonuspass

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

▶ Gleich doppelt sinnvoll: gut für die Gesundheit und für Ihr Sparschwein

Unser Bonusprogramm belohnt Ihren gesundheitsbewussten Lebensstil! Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen helfen in vielen Fällen dabei, ernste Erkrankungen zu vermeiden. Wer darüber hinaus Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung nutzt, stärkt Körper und Seele gleichermaßen. Daher gilt: Je mehr Maßnahmen Sie wahrnehmen, desto höher fällt Ihr Bonusanspruch aus! Die Teilnahme am Bonusprogramm lohnt sich daher gleich doppelt – Sie leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit und wir füllen Ihr Sparschwein auf.

▶ Richtig vielseitig: die Maßnahmen

Insgesamt sieben Maßnahmen rund um die Themen Früherkennung, Prävention und Gesundheitsförderung können Sie sich im Rahmen unseres Bonusprogramms anrechnen lassen. Im Folgenden erklären wir Ihnen, was sich hinter den Maßnahmen verbirgt und wie Sie sich Ihren Bonus sichern können.

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung

Vorsorgeuntersuchungen helfen, mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Je nach Alter und Geschlecht stehen dabei unterschiedliche Untersuchungen an. Eine Übersicht aller Vorsorgeuntersuchungen finden Sie in dem Ausklapper am Ende dieser Broschüre. Einen Bonus erhalten Sie für eine der nachfolgenden gesetzlichen Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen pro Jahr.

Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen
Männliche Versicherte ab 65 Jahren haben einmalig Anspruch auf ein ärztliches Screening auf Bauchaortenaneurysmen. Mithilfe der Ultraschalluntersuchung können gefährliche Ausbuchtungen der Bauchschlagader frühzeitig erkannt werden.

Gesundheits-Check-up

Als Mitglied der Heimat Krankenkasse haben Sie im Alter zwischen 18 und 34 Jahren Anspruch auf eine einmalige Gesundheitsuntersuchung. Ab dem Alter von 35 Jahren können Sie alle drei Jahre einen ausführlichen Gesundheits-Check-up zur Früherkennung von Diabetes (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen durchführen lassen.

Krebsfrüherkennung

Die Krebsfrüherkennungsuntersuchung findet einmal pro Jahr statt – für Frauen ab 20 Jahren beim Gynäkologen und für Männer ab 45 Jahren beim Urologen oder Hausarzt.

Mammografie

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 57.000 Frauen an Brustkrebs. Im Alter zwischen 50 und 69 Jahren erkrankt etwa eine von 20 Frauen. Daher wird Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren empfohlen, alle zwei Jahre das gesetzliche Mammografie-Screening durchführen zu lassen.

Hautkrebsfrüherkennung

Die Heimat Krankenkasse übernimmt die Kosten für die gesetzliche Hautkrebsfrüherkennung ab 35 Jahren alle zwei Jahre. Deutschlandweit erkranken jährlich mehr als 100.000 Menschen an Hautkrebs, über 3.000 Patienten sterben an den Folgen. Dabei lässt sich Hautkrebs in den meisten Fällen gut erkennen und im Frühstadium auch erfolgreich behandeln.

Nutzen Sie daher die Möglichkeit, sich regelmäßig von Ihrem Arzt untersuchen zu lassen.

Darmkrebsfrüherkennung

Darmkrebs ist – im Frühstadium erkannt – heilbar. Weibliche Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren haben daher im Rahmen der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge einmal jährlich Anspruch auf eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl (Stuhlbluttest). Männliche Versicherte dieses Alters können zwischen dem jährlichen Stuhlbluttest und einer Darmspiegelung, die zweimal im Abstand von zehn Jahren durchgeführt werden kann, wählen.

Ab 55 Jahren können alle Versicherten zwischen zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren und einem Stuhlbluttest alle zwei Jahre wählen.

Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung

Um Schäden an Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig zu erkennen, sollten Sie die Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt einmal im Kalenderhalbjahr, mindestens jedoch einmal jährlich, durchführen lassen.

Impfung

Ob zur Winterzeit, zu Hause oder im Sommerurlaub – 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 bezuschungsfähig 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.), können in dem Stempelfeld Fitness-Studio bzw. Sportverein berücksichtigt werden.

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 Schwimlabzeichens 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 beiliegenden Bonuspass.



► Mein Bonuspass Abtrennen, mitnehmen und abstempeln lassen

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

www.heimat-krankenkasse.de/downloads
Service-Telefon 0800 1060100 (kostenfrei)

Hinweis: Seit Einführung des sog. Bürgerentlastungsgesetzes können Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen steuerlich voll abgesetzt werden. Beitragsrückerstattungen, wozu auch Zahlungen aus unserem Bonusprogramm zählen, mindern diesen Betrag wiederum. Wir sind als gesetzliche Krankenkasse dazu verpflichtet, diese Zahlungen an die Finanzverwaltungen zu melden.

► Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen

ALTER	FRAUEN
Ab 16 Jahren	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (einmal pro Kalenderhalbjahr)
Ab 18 Jahren	Gesundheits-Check-up (einmalig für Versicherte von 18 bis 34 Jahren) Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (einmal pro Kalenderhalbjahr, mindestens jedoch einmal jährlich)
Ab 20 Jahren	Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung (jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen)
Ab 30 Jahren	Brustkrebsfrüherkennung (jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen)
Ab 35 Jahren	Gesundheits-Check-up (alle 3 Jahre) Hautkrebsfrüherkennung (alle 2 Jahre)
Ab 45 Jahren	-
50–69 Jahre	Brustkrebsfrüherkennung (Mammografie-Screening auf Einladung, alle zwei Jahre)
Ab 50 Jahren	Darmkrebsfrüherkennung (Stuhlbluttest, jährlich bis 54 Jahre)
Ab 55 Jahren	Darmkrebsfrüherkennung (Darmspiegelung zweimal alle zehn Jahre oder Stuhlbluttest alle zwei Jahre)
Ab 65 Jahren	-

MÄNNER
Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (einmal pro Kalenderhalbjahr)
Gesundheits-Check-up (einmalig für Versicherte von 18 bis 34 Jahren) Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (einmal pro Kalenderhalbjahr, mindestens jedoch einmal jährlich)
-
-
Gesundheits-Check-up (alle 3 Jahre) Hautkrebsfrüherkennung (alle 2 Jahre)
Prostatakrebsfrüherkennung (jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder Urologen)
-
Darmkrebsfrüherkennung (Darmspiegelung zweimal alle zehn Jahre oder Stuhlbluttest, jährlich bis 54 Jahre)
Darmkrebsfrüherkennung (Darmspiegelung zweimal alle zehn Jahre oder Stuhlbluttest alle zwei Jahre)
Ultraschallscreening auf Baucharterienaneurysmen (einmalig)

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

Zentrale Postanschrift
Herforder Straße 23
33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Service-Telefon
0800 1060100 [kostenfrei]

www.heimat-krankenkasse.de

Geschäftsstellen

Budenheim
Rheinstraße 27
55257 Budenheim
T. 06139 89-515

Wittenburg
Südring 5
19243 Wittenburg
T. 038852 611-5410

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

Wittlich
Zum Rachtiger Wald 3
54516 Wittlich
T. 06571 925-5100



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 zwei 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

- ▶ 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

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

So einfach funktioniert das Bonusprogramm

- ▶ 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.

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Hinweis zur ärztlichen Bestätigung im Bonuspass

Gesundheitsmaßnahmen, die vom Arzt durchgeführt werden, können Sie sich kostenfrei in der Arztpraxis abstemplen 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.

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

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 Schwimmabzeichens 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.

► **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 Bauchaortenaneurysmen. 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/datenschutz 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.