



Bonusprogramm

Gesundheitsbewusst leben
und Bonus kassieren

Sichern Sie sich Ihren Bonus: Wir belohnen Vorsorge und Fitness

Fit bleiben und bares Geld kassieren – so einfach und attraktiv ist das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse. Für jede Maßnahme, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie einen Bonus von uns.

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 reicht schon eine Maßnahme aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Je mehr Aktivitäten Sie nachweisen können, desto höher fällt Ihr Bonusanspruch aus.

Weitere Informationen zu den Maßnahmen und dazu, wie Sie Ihren Bonus erhalten, finden Sie in Ihrem Bonuspass oder auf unserer Website – los gehts!



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

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

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)

Alle Details rund um das Bonusprogramm finden Sie unter
www.heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm

Wir sind für Sie da

Service-Telefon:

0800 1060100 [kostenfrei]

Mo-Fr: 7.30 – 23.00 Uhr

Sa: 9.00 – 23.00 Uhr, So: 10.00 – 23.00 Uhr

Kontaktformular:

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

Entdecken Sie unser Fitmacher-Magazin mit spannenden Themen rund um Ihre Gesundheit

www.fitmacher.de



Bielefeld

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

T. 0521 92395-0

Budenheim

Rheinstraße 27, 55257 Budenheim

T. 06139 89-515

Wittenburg

Südring 5, 19243 Wittenburg

T. 038852 611-5410

Wittlich

Zum Rachtiger Wald 3, 54516 Wittlich

T. 06571 925-5100

Bielefeld
Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Budenheim
Rheinstraße 27, 55257 Budenheim
T. 06139 89-515

Wittenburg
Süding 5, 19243 Wittenburg
T. 038852 611-5410

Wittlich
Zum Rachtiger Wald 3, 54516 Wittlich
T. 065721 925-5100

Wir sind für Sie da

So einfach funktioniert das Bonusprogramm

- In Ihrem Bonuspass werden alle Maßnahmen dokumentiert.
- Reichen Sie Ihren Bonuspass per Post oder online über unser Kontaktformular ein, sobald Ihre jährlichen Maßnahmen erfüllt sind.

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

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. Andernfalls kann Ihr Arzt eine Gebühr erheben (§ 36 Abs. 7 BMV-A). Daher nehmen Sie Ihren Bonuspass am besten gleich zum Arzttermin mit.

Maßnahme	Bonus
1 Gesundheits-Check-up	7,50 Euro
2 Krebsvorsorge	7,50 Euro
3 Hautkrebsvorsorge	7,50 Euro
4 Darmkrebsvorsorge	7,50 Euro
5 Mammografie	7,50 Euro
6 Bauchaortenscreening	7,50 Euro
7 Zahnvorsorge	7,50 Euro
8 Chlamydien-Screening	7,50 Euro
9 Jugendcheck J2	7,50 Euro
10 Impfung (Mehrfachimpfung möglich)	7,50 Euro
11 Gesundheitskurs (zertifiziert)	25,00 Euro
12 Mitgliedschaft Fitness-Studio	25,00 Euro
13 Mitgliedschaft Sportverein	25,00 Euro
14 Sonstige sportliche Aktivität	25,00 Euro
15 BMI und Nichtraucher	25,00 Euro

Ihr Bonusanspruch

Richtig vielseitig: die Maßnahmen

- 1 Gesundheits-Check-up**
Einmalig für Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren, alle drei Jahre für alle Versicherten ab 35 Jahren.
- 2 Krebsfrüherkennung**
Einmal pro Jahr für Frauen ab 20 Jahren beim Gynäkologen und für Männer ab 45 Jahren beim Urologen oder Hausarzt.
- 3 Hautkrebsfrüherkennung**
Alle zwei Jahre für alle Versicherten ab 35 Jahren.
- 4 Darmkrebsfrüherkennung**
Für weibliche Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren: Stuhlbluttest jährlich; für männliche Versicherte 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.
- 5 Mammografie**
Alle zwei Jahre für Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren.
- 6 Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen**
Einmalig für Männer ab 65 Jahren.

Wir belohnen Fitness und Vorsorge mit einem Bonus für jede Maßnahme

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 reicht schon eine Maßnahme* aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Je mehr Aktivitäten Sie nachweisen können, desto höher fällt Ihr Bonusanspruch aus.

Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren.

* Bitte beachten Sie die Ausnahme für den Status BMI/Nichtraucher.

Bonuspass



HEIMAT
KRANKENKASSE

1 Persönliche Daten

Name		Vorname	
Straße	Hausnummer	PLZ	Ort
Versichertennummer		Geburtsdatum	
Telefon, tagsüber erreichbar (freiwillige Angabe)		Unterschrift ¹	

2 Bankdaten

Kontoinhaber															
IBAN															

1 Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass die Zahlung dem Finanzamt gemeldet wird.
 2 Mit seiner Unterschrift bestätigt Ihr Arzt, dass Sie seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher sind und Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt.
 3 Kurse nach § 20 SGB V, Auszeit oder Aktivwoche.

3 Allgemeine Angaben

1 Gesundheits-Check-up Datum Unterschrift und Praxisstempel	2 Krebsfrüherkennung Datum Unterschrift und Praxisstempel	3 Hautkrebsfrüherkennung Datum Unterschrift und Praxisstempel	4 Darmkrebsfrüherkennung Datum Unterschrift und Praxisstempel	5 Mammografie Datum Unterschrift und Praxisstempel
6 Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen Datum Unterschrift und Praxisstempel	7 Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung Datum Unterschrift und Praxisstempel	8 Chlamydien-Screening Datum Unterschrift und Praxisstempel	9 Jugendcheck J2 Datum Unterschrift und Praxisstempel	10 Impfung Datum Art der Impfung Unterschrift und Praxisstempel
11 Gesundheitskurs/ Gesundheitsprogramm Datum Art der Maßnahme ³ Unterschrift und Stempel	12 Fitness-Studio Datum Unterschrift und Stempel	13 Sportverein Datum Unterschrift und Stempel	14 Sonstige sportliche Aktivität Datum Art der Aktivität Unterschrift und Stempel	15 Normalgewicht [BMI zwischen 18,5 und 24,9] und Nichtraucher Datum Unterschrift ² und Praxisstempel