

HEIMAT
KRANKENKASSE



▶ **BONUSPROGRAMM**

GESUNDHEITSBEWUSST LEBEN
UND BONUS KASSIEREN

► Wir belohnen Vorsorge und Fitness Mit bis zu 100 Euro in bar

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

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

Kennen Sie schon unseren Babybonus? Nehmen Sie in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr Ihres Kindes alle Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen wahr und freuen Sie sich über einen Bonus in Höhe von 200 Euro!



▶ 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 E-Mail ein, sobald Ihre jährlichen Maßnahmen erfüllt sind.
- ▶ Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 18 Jahren.



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 100 Euro im Jahr erreichen.

▶ Bonusanspruch

ANZAHL MASSNAHMEN	BONUS
2	40 Euro
3	60 Euro
4	80 Euro
5	100 Euro

▶ Maßnahmen

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung

Impfung

Gesundheitskurs/Gesundheitsprogramm

Fitness-Studio/Sportverein/Öfftl. Sportveranstaltung

Sport-/Schwimmabzeichen

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 fünf 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 folgenden gesetzlichen Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen pro Jahr:

Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen

Männliche Versicherte ab 65 Jahren haben einmalig Anspruch auf ein ärztliches Screening auf Bauchaortenaneurysmen. Das Screening erfolgt mittels einer abdominellen Ultraschalluntersuchung.

Gesundheits-Check-up

Als Mitglied der Heimat Krankenkasse haben Sie im Alter zwischen 18 und 35 Jahren ein Anrecht auf eine einmalige Gesundheitsuntersuchung sowie ab einem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre ein Anrecht auf einen ausführlichen Gesundheits-Check-up zur Früherkennung von Diabetes (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen.

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. Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren haben im Rahmen der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge einmal jährlich Anspruch auf eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT - immunologischer Test auf okkultes Blut im Stuhl). Versicherte ab 55 Jahren können zusätzlich zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren absolvieren oder alternativ alle zwei Jahre eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen.

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

Mit der Teilnahme an einem Gesundheitskurs – wie Auszeit, Aktivwoche oder Energiewoche – 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.) können nicht anerkannt werden.

Fitness-Studio/Sportverein/Öfftl. Sportveranstaltung

Die aktive Mitgliedschaft im Fitness-Studio oder im Sportverein sowie die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung, wie z.B. Volks- oder Stadtläufe und Radtouren, belohnen wir mit einem Bonus pro Jahr.

Sport-/Schwimmabzeichen

Für das Ablegen eines Sportabzeichens des Deutschen Olympischen Sportbundes, eines Wanderabzeichens des Deutschen Wanderverbandes oder eines Schwimmabzeichens gemäß der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen erhalten Sie einmal im Jahr einen Bonus.



► Mein Bonuspass Abtrennen, mitnehmen und abstempeln lassen

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

[www.heimat-krankenkasse.de/bonuspass-
bestellen](http://www.heimat-krankenkasse.de/bonuspass-bestellen)

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 18 Jahren	Gesundheits-Check-up (einmalig für Versicherte von 18–34 Jahren)
Ab 20 Jahren	Jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen
Ab 30 Jahren	Jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung beim Gynäkologen, zuzüglich Haut und Brust
Ab 35 Jahren	Gesundheits-Check-up (alle 3 Jahre) Hautkrebsfrüherkennung (alle 2 Jahre)
Ab 45 Jahren	–
50–69 Jahre	Mammografie (alle 2 Jahre)
Ab 50 Jahren	Darmkrebsfrüherkennung (Stuhlbluttest, jährlich bis 54 Jahre)
Ab 55 Jahren	Darmkrebsfrüherkennung (Stuhlbluttest, alle 2 Jahre oder Darmspiegelung 2x im Abstand von 10 Jahren)
Ab 65 Jahren	–

MÄNNER
Gesundheits-Check-up (einmalig für Versicherte von 18–34 Jahren)
–
–
Gesundheits-Check-up (alle 3 Jahre) Hautkrebsfrüherkennung (alle 2 Jahre)
Jährliche Untersuchung von Prostata, Genitalien und Haut
–
Darmkrebsfrüherkennung (Stuhlbluttest, jährlich bis 54 Jahre)
Darmkrebsfrüherkennung (Stuhlbluttest, alle 2 Jahre oder Darmspiegelung 2x im Abstand von 10 Jahren)
Ultraschallscreening auf Bauchortenaneurysmen (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

OnlinePlus – Ihr Online-Zugang zur Heimat Krankenkasse

Mit unserem exklusiven Online-Service erhalten Sie Ihre Briefe von der Heimat Krankenkasse schnell und bequem in Ihr digitales Postfach bei OnlinePlus. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Nachrichten und Dokumente schnell und sicher auf den Weg zu uns zu bringen. Durch die digitale Übermittlung Ihrer Nachrichten können Ihre Anliegen zügig bearbeitet werden. OnlinePlus steht Ihnen 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche kostenlos zur Verfügung.

