



Bonusprogramm

Gesundheitsbewusst leben und Bonus kassieren 3

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

Bonuspass





	Мавлаћте	snuog
τ	Gesnndheits-Check-up	7,50 Euro
5	Krebsvorsorge	7,50 Euro
3	Hautkrebsvorsorge	7,50 Euro
לו	Darmkrebsvorsorge	7,50 Euro
S	9 дът до шине М	7,50 Euro
9	Bauchaortenscreening	7,50 Euro
L	Sahnvorsorge	7,50 Euro
8	Shlamydien-Screening	7,50 Euro
6]пВеидсреск]5	7,50 Euro
01	(Aoilgöm gantqmidəstridəM) gantqmi	7,50 Euro
Ţ	Gesundheitskurs (zertifiziert)	25,00 Euro
21	Mitgliedschaft Fitness-Studio	25,00 Euro
13	Mitgliedschaft Sportverein	25,00 Euro
ולו	Sonstige sportliche Aktivität	25,00 Euro
Sī	BMI und Nichtraucher	25,00 Euro

Ihr Bonusanspruch

Gesundheitsmaknahmen, 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 AMV-Å). Daher nehmen Sie Ihren Bonuspass am besten gleich zum Arzttermin mit.

Hinweis zur ärztlichen Bestätigung im Bonuspass

Ţ

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Reichen Sie Ihren Bonuspass per Post oder online über unser Kontaktformular ein, sobald Ihre jährlichen Maßnahmen erfüllt sind.

dokumentiert.

In Ihrem Bonuspass werden alle Maßnahmen

So einfach funktioniert das Bonusprogramm

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

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

> T. 038852 611-5410 Südring 5, 19243 Wittenburg

Wittenburg

T. 06139 89-515 Bheinstraße 27, 55257 Budenheim

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

3ielefeld Herforder Straße 23, 33602 Bielefe

Wir sind für Sie da

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.

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 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.

5 Mammografie

Alle zwei Jahre für Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren.

6 Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen Einmalig für Männer ab 65 lahren. 7 Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung

Einmal pro Kalenderjahr.

8 Chlamydien-Screening

Einmal jährlich für Frauen bis einschließlich 24 Jahren durch eine Urinprobe.

9 Jugendcheck J2

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren.

10 Impfung

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen, die zur Vorbeugung von Krankheiten zur Verfügung stehen. Daher erhalten Sie einen Bonus pro Impfung. Haben Sie mehr als eine Impfung im Jahr erhalten, fügen Sie bitte eine Kopie Ihres Impfausweises bei. Ausnahmen gelten für mehrstufige Impfungen. Beachten Sie dazu bitte die Hinweise auf unserer Website.

11 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.de/kursdatenbank).

12 Fitness-Studio

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

13 Sportverei

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

14 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.

15 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. Bitte beachten Sie, dass der Status BMI/Nichtraucher nicht alleine einen Bonusanspruch auslöst. Dieser kann nur in Verbindung mit einer Maßnahme der Nummern 11 bis 14 (grüne Nummern) angerechnet werden.





1 Persönliche Daten					2 Bankdaten					
Name	Vorname			Kontoinhaber						
Straße Hau	usnummer	PLZ Ort			IBAN					
Versichertennummer	Geburtsdatum			1 Mit meiner Unterschrif	it bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist i	bekannt, dass Bonuszahlungen, die einen Betrag von 150 Euro				
Telefon, tagsüber erreichbar (freiwillige Angabe)		Unterschrift¹		im Kalenderjahr übersteigen, dem Finanzamt gemeldet werden. 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 2 Kreb		bsfrüherkennung		3 Hautkrebsfrüherl	kennung	4 Darmkrebsfrüherkennung	5 Mammografie			
Datum	Datum			Datum		Datum	Datum			
Unterschrift und Praxisstempel Unterschr		Interschrift und Praxisstempel		Unterschrift und Praxisstempel		Unterschrift und Praxisstempel	Unterschrift und Praxisstempel			
Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen 7 Zahnärztliche Vo		rztliche Vorsorgeuntersuchung 8 Chlamydien-Scre		eening	9 Jugendcheck J2	10 Impfung				
Datum	Datum	Datum		Datum		Datum	Datum Art der Impfung			
Unterschrift und Praxisstempel	Unterschi	rift und Praxisstem	pel	Unterschrift und Praxisstempel		Unterschrift und Praxisstempel	Unterschrift und Praxisstempel			
Gesundheitskurs/ 11 Gesundheitsprogramm	12 Fitne	ess-Studio		13 Sportverein		14 Sonstige sportliche Aktivität	Normalgewicht (BMI zwischen 15 18,5 und 24,9) und Nichtraucher			
Datum Art der Maßnahme³	Datum			Datum		Datum Art der Aktivität	Datum			
Unterschrift und Stempel	Unterschrift und Stempel			Unterschrift und Stempel		Unterschrift und Stempel	Unterschrift² und Praxisstempel			
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.										