

HINWEISE ZUM ABLAUF DES BONUSPROGRAMMS

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird durch Ihre BKK Herkules belohnt. Sie nehmen an den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen teil und achten darüber hinaus auf Ihre Gesundheit? Lassen Sie sich diese Maßnahmen quittieren und wir belohnen Sie dafür mit einer Geldprämie. Welche Maßnahmen konkret prämiert werden und wie Sie den Bonus in Anspruch nehmen können, entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen sowie dem Bonusheft.

AUSZAHLUNG DES BONUS

Das Bonusheft für Mitglieder und Familienangehörige muss bis spätestens zum 31. März des Folgejahres eingereicht werden.

Das Bonusheft für Neumitglieder* muss innerhalb von 3 Monaten nach Mitgliedschaftsbeginn eingereicht werden. Das Bonusheft für Neugeborene ist innerhalb von 6 Monaten nach der Geburt einzureichen. Nach Ablauf dieser Fristen eingereichte Bonushefte können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Zur Wahrung der Frist kann das Bonusheft zunächst auch per Fax oder E-Mail zugesandt werden. Das Original ist jedoch zwingend (auf dem Postweg) nachzureichen.

Sofern das Bonusheft aufgrund fehlender Angaben seitens der BKK Herkules reklamiert werden muss, sind die fehlenden Angaben innerhalb von 4 Wochen nach Reklamation schriftlich einzureichen.

ARZTSTEMPEL

Sie können sich die Bestätigungen im Bonusheft (Stempel und Unterschrift) kostenfrei von Ihrem behandelnden Arzt abstempeln lassen, sofern sich die Bestätigung auf eine ärztliche Leistung im selben Quartal bezieht. Dies ist Bestandteil der vertragsärztlichen Versorgung. Beachten Sie jedoch, dass wir in Rechnung gestellte Aufwandspauschalen für Bestätigungen im Folgequartal nicht erstatten können. Dies gilt auch für die Patientenquittung.

INFORMATIONEN ZU DEN TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Voraussetzungen zur Teilnahme: Die Teilnahme am Bonusprogramm ist freiwillig. Alle Versicherten jeder Altersklasse können am Bonusprogramm teilnehmen. Je Versichertenstatus ergeben sich die nachfolgenden maximal zu erzielenden Bonushöhen:

Mitglieder: 200 € (sofern seit mindestens 12 Monaten eine Mitgliedschaft bei der BKK Herkules besteht)

Neumitglieder*: 60 € (zu beantragen innerhalb von 3 Monaten nach Mitgliedschaftsbeginn)

Familienversicherte Kinder & Ehegatten: 20 €

Neugeborene Versicherte: 120 € (zu beantragen innerhalb von 6 Monaten nach Geburt)

Voraussetzung zur Auszahlung des Bonus ist eine ungekündigte Mitgliedschaft. Der Bonuszeitraum betrifft mit Ausnahme des Neugeborenen-Bonus jeweils 1 Kalenderjahr (Januar bis Dezember). Sämtliche Maßnahmen sind im entsprechenden Bonusjahr zu erbringen (Datum). Für jede/n Versicherte/n ist ein eigenes Bonusheft zu führen.

Für die o. g. Bonusvarianten sind jeweils differenzierte Voraussetzungen zu erfüllen. Die entsprechenden Untersuchungen/ Aktivitäten sind vom Arzt oder Anbieter im Bonusheft mit Datum, Unterschrift und Stempel zu bestätigen. Alternative Nachweise wie z.B. Kopien von Teilnahmebescheinigungen können nur bei entsprechend ausgewiesenen Kriterien akzeptiert werden. Die BKK Herkules behält sich jederzeit das Recht vor, das Bonusprogramm zu verändern. Es gilt die aktuelle Satzung der BKK Herkules. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* Als Neumitglied gilt, wer in den letzten zwölf Monaten nicht bei der BKK Herkules aufgrund einer eigenen Mitgliedschaft versichert war. Anspruchsberechtigt sind beitragspflichtige Mitglieder, deren Beiträge nicht vollständig von Dritten getragen werden sowie beitragsfreie Mitglieder nach den §§ 224 und 225 SGB V.

www.bkk-herkules.de

Haben Sie noch Fragen oder wünschen weitere Informationen? Sie erreichen uns unter unserer **kostenlosen Hotline: 0800 255 1 255**

Betriebskrankenkasse Herkules
Jordanstraße 6 | 34117 Kassel
Tel.: 0561.20855 - 0 | Fax: 0561.20855 - 66

www.bkk-herkules.de | info@bkk-herkules.de

Fotos: istockphoto.de



ERLÄUTERUNGEN ZU DEN VORAUSSETZUNGEN UND KRITERIEN

01 KREBSVORSORGE: Die Aussichten für eine vollständige Heilung sind umso besser, je früher Krebs erkannt wird. Daher haben unsere Versicherten einmal im Jahr Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen. Für Frauen betrifft dies die jährliche Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs ab 20 Jahren, für Männer die jährliche Prostatauntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs ab 45 Jahren. Die Mindestvoraussetzung müssen Sie sich von Ihrem Arzt bzw. Frauenarzt bestätigen lassen.

02 CHECK-UP: Diese Maßnahme dient der Früherkennung von Krankheiten – insbesondere Herz-Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie der Zuckerkrankheit. Anspruch haben alle Versicherten, die das 35. Lebensjahr vollendet haben. Diese Untersuchung kann alle zwei Jahre wiederholt werden – die Abrechnung erfolgt über die Versichertenkarte. Die Mindestvoraussetzung müssen Sie sich ebenfalls von Ihrem Arzt bestätigen lassen.

03 ZAHNVORSORGE: Der regelmäßige jährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt ist die beste Grundlage für dauerhaft gesunde Zähne. Ihr Zahnarzt kann Defizite in den eigenen Vorsorgemaßnahmen erkennen und rechtzeitig korrigierend eingreifen. Die Mindestvoraussetzung müssen Sie sich von Ihrem Zahnarzt bestätigen lassen.

04 NORMALGEWICHT (Body-Mass-Index): Eine gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben, ist ein normales Körpergewicht. Zur Beurteilung des Körpergewichts für Erwachsene ist der Body-Mass-Index (BMI) die inzwischen am häufigsten verwendete Maßeinheit. Er bestimmt das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe und wird wie folgt ermittelt: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{\text{Körpergröße [m]}^2}$, z. B. $BMI = \frac{80 \text{ kg}}{(1,79\text{m})^2} = 80 : 3,2 = 25$ (Bitte runden Sie nach dem Komma auf bzw. ab). Ihr persönlicher BMI kann während des Check-up bei Ihrem Hausarzt bestimmt werden. Ein BMI zwischen 18 und 27 zeigt Normalgewicht an.

05 BLUTSPENDE: Sie spenden regelmäßig Blut. Dadurch helfen Sie anderen Menschen, die Ihr Blut dringend benötigen. Außerdem durchläuft Ihr entnommenes Blut wichtige Laboruntersuchungen. Dadurch können Erkrankungen früher erkannt werden. Lassen Sie sich das zusätzliche Kriterium bei Ihrer nächsten Blutspende bestätigen. Sie können nur eine Blutspende pro Jahr im Bonusprogramm anrechnen lassen.

06 IMPFSCHUTZ gemäß STIKO-Empfehlung: Impfungen sind in Deutschland freiwillig und liegen in der Verantwortung des Einzelnen. Dabei ist eine Immunisierung gerade zur Vermeidung schwerer Krankheiten unabdingbar. Folgenden Impfschutz müssen Sie nachweisen: Tetanus, Diphtherie und Polio. Lassen Sie sich dieses Kriterium von Ihrem Arzt im Bonusheft bestätigen.

07 REGELMÄSSIGER SPORT: Regelmäßige sportliche Betätigung stärkt neben Ihrer Beweglichkeit und Ihrer Ausdauer auch Ihr Immunsystem sowie Ihr Körperempfinden und ist damit ein wichtiger Beitrag für Ihre Gesundheit. Ihre aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein oder die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio trägt zur Erreichung des Bonusanspruchs bei. Bitte lassen Sie sich die Teilnahme in Ihrem Bonusheft vom Anbieter quittieren.

08 DSV SPORTABZEICHEN: Auch das Ablegen des DSV Sportabzeichens können Sie sich als zusätzliches Kriterium bestätigen lassen, entweder vom Sportverein oder Sie fügen uns eine Kopie der Urkunde bei.

09 NICHTRAUCHER: Rauchen ist nach wie vor eines der größten Risikofaktoren für Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen. Im Rahmen unseres Bonusprogramms wird bereits eine Abstinenz von 12 Monaten berücksichtigt. Sollten Sie seit mindestens dieser Zeit Nichtraucher sein, kreuzen Sie bitte das entsprechende Feld in Ihrem Bonusheft an. Sie benötigen keinen Nachweis, Ihre Unterschrift bestätigt dies.

10 PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG: Eine professionelle Zahnreinigung ist keine Kassenleistung der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die professionelle Zahnreinigung wird von den

Zahnärzten speziell angeboten und privat mit Ihnen abgerechnet. Sie haben hier die Möglichkeit, sich dies bonifizieren zu lassen. Ihr Zahnarzt bestätigt Ihnen dieses zusätzliche Kriterium.

11 SELBSTFINANZIERTES PRÄVENTIVES HAUTKREBSSCREENING: Das Hautkrebscreening ist ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Um ein jährliches Hautkrebscreening zu fördern, hat die BKK Herkules ihr selbstfinanziertes Hautkrebscreening mit zu den Kriterien aufgenommen. Lassen Sie sich das Screening einfach von Ihrem Arzt nach der Untersuchung bestätigen.

12 GESUNDHEITSWERTE IM NORMBEREICH (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin): Der Normbereich für den jeweiligen Gesundheitswert wird durch wissenschaftlich anerkannte Grenzwerte bestimmt. Diese sind: Für Blutdruck: Systolischer Druck unter 140 mm HG, Diastolischer Druck unter 90 mm HG. Für Blutzucker: Die Glukosekonzentration im Blut beträgt nüchtern 60 bis 110 mg/dl. Für Blutfettwerte (Cholesterinspiegel): Wert unter 220 mg/100ml. Ihr Arzt kennt diese Werte und kann Ihnen dieses Kriterium entsprechend bestätigen.

13 QUALITÄTSGESICHERTE MASSNAHME ZUR ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG FÜR KINDER: Ihre Teilnahme an einer qualitätsgesicherten Maßnahme zur Entwicklungsförderung für Kinder bis zum Alter von drei Jahren kann zu Ihren zusätzlichen Kriterien hinzukommen. Zu den Maßnahmen zählen z.B. Babyschwimmen, PEKIP – Prager-Eltern-Kind-Programm, Kurse der Familienbildungsstätten o. ä. Der jeweilige Anbieter bestätigt dieses Kriterium.

14 REGISTRIERUNG IN DER DEUTSCHEN KNOCHENMARK-SPENDERDATEI: Sie lassen sich in der Deutschen Knochenmark-Spenderdatei registrieren oder sind bereits schon seit einigen Jahren registriert. Auch dies ist ein zusätzliches Kriterium und kann im Bonusprogramm honoriert werden. Bitte fügen Sie einen Nachweis der Registrierung bei.

KRITERIEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

A KINDER- UND JUGENDÄRZTLICHE UNTERSUCHUNGEN: Um eine gesunde und altersgemäße Entwicklung des Nachwuchses sicherzustellen, gibt es die U-Untersuchungen und die J1 von der Geburt bis zum 15. Lebensjahr. Die ersten Untersuchungen der Neugeborenen finden im Krankenhaus statt, die weiteren beim Kinderarzt. Lassen Sie sich die Untersuchungen vom Kinderarzt bestätigen.

B NICHTRAUCHER: Auch bei Kindern gilt: Rauchen ist nach wie vor eines der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Ihre Kinder sollten nicht rauchen. Sie benötigen keinen Nachweis, Ihre Unterschrift als Erziehungsberechtigte/r bestätigt dies.

C ZAHNVORSORGE: Die regelmäßigen jährlichen Kontrollbesuche für Kinder ab 6 Jahren beim Zahnarzt sind die beste Grundlage für gesunde Zähne im Alter. Die Mindestvoraussetzung müssen Sie sich einmal im Kalenderjahr vom Zahnarzt bestätigen lassen.

D NORMALGEWICHT (Body-Mass-Index) bei Kindern: Hier gilt der Richtwert des BMI zwischen 15 und 21. Bitte lassen Sie sich diese Voraussetzung von Ihrem Kinderarzt bestätigen.

Falls Sie die beschriebenen Kriterien nicht erfüllen können, weil Sie in diesem Jahr keinen Anspruch auf die Gesundheitsuntersuchung haben, da dieser in der Regel nur alle zwei Jahre besteht, oder weil Sie noch nicht das erforderliche Mindestalter zur Teilnahme an der Vorsorgeuntersuchung erreicht haben, erhalten Sie in diesen Fällen selbstverständlich trotzdem den Bonus, wenn Sie alle anderen Voraussetzungen erfüllen.