

Das Bonusprogramm der energie-BKK

Unser Bonusmodell soll Sie motivieren, aktiv für Ihre Gesundheit zu sorgen. Sie nutzen zum Beispiel alle Vorsorgeuntersuchungen, denn sicher ist sicher? Dann lassen Sie sich Ihre Aktivitäten in Ihrem persönlichen Bonusblatt bestätigen. In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu den Aktivitäten, die wir unterstützen.

**1 Punkt
ist uns
1 Euro
wert!**

 **Basisaktivitäten**

 **+ Wahlaktivitäten**

 **Dann erstatten wir Ihnen Ihre Geldprämie**



Bitte beachten Sie

- Bitte **vermeiden** Sie Anlagen oder handschriftliche Hinweise direkt im Bonusblatt (außer einer neuen Bankverbindung).
- Teilnahmejahr ist das jeweilige **Kalenderjahr**.
- Die Auszahlung des Bonus erfolgt auch unterjährig, jedoch nur einmalig abschließend für das jeweilige Kalenderjahr.
- Spätestens am **31.03. des Folgejahres** muss das Bonusblatt für eine Erstattung vorliegen. Nach Ablauf dieser Frist ist eine Auszahlung nicht mehr möglich.
- Stempel sind nur gültig aus dem **aktuellen** Teilnahmejahr.
- Voraussetzung für die Auszahlung des Bonus ist eine ungekündigte Mitgliedschaft.
- Aufwendungen, die für den Nachweis der Inanspruchnahme entstehen, werden zusätzlich erstattet.

Voraussetzung für die Auszahlung der Prämie ist, dass alle Basisaktivitäten, je nach Alter, erfüllt sind und eine Punktzahl von mindestens 30 Punkten erreicht wird.

energie·BKK

Kostenfreie Servicehotline **0800 0123512**
30134 Hannover · www.energie-bkk.de

Stand 01/2019



Bonusprogramm 2019

Aktiv für Ihre Gesundheit!

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

Informationen zu unseren Basisaktivitäten

Für den Bonus verpflichtend – je 10 Punkte

Krebsvorsorge* (nach Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA))

bei Frauen

ab 20 Jahren jährlich Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankung des Genitales

50 – 70 Jahre alle 2 Jahre zusätzlich Mammographie-Screening, (Früherkennung von Krebserkrankungen der Brust)

bei Männern

ab 45 Jahren jährlich Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales

Gesundheitsuntersuchung „Check-Up 35“*

ab 35 Jahren alle 2 Jahre Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen, (Berücksichtigung im Bonusblatt nur in dem Jahr der Durchführung).

Zahngesundheitsuntersuchungen*

6. – 17. Jahre Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung, zweimal je Kalenderjahr

ab 18 Jahren Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung, einmal je Kalenderjahr

Kinder- u. Jugenduntersuchungen* (nach Richtlinie des G-BA)

U1 bis U9, J1

Der Stempel des Kinderarztes bestätigt die Vollständigkeit der Kinder- und Jugenduntersuchungen (Berücksichtigung im Bonusblatt nur in dem Jahr der Durchführung).

*Voraussetzung für die Auszahlung der Prämie ist, dass alle Basisaktivitäten, je nach Alter, erfüllt sind und eine Punktzahl von mindestens 30 Punkten erreicht wird.

Informationen zu unseren Wahlaktivitäten

Steigern Sie Ihre Prämie

Schutzimpfungen

10 Punkte

Die ärztliche Bestätigung des vollständigen Impfschutzes für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist Teil der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Gesundheitsaktion einer Krankenkasse

10 Punkte

Gesundheitstage oder –aktionen, die von Krankenkassen durchgeführt werden (z. B. in Sanitätshäusern, bei sportlichen Veranstaltungen etc.). Dazu zählen ebenso freiwillige Teilnahmen an **Kindergarten- oder Schulprojekten**, die von Krankenkassen durchgeführt werden. Aktionen, die bei einem Arzt durchgeführt werden, zählen **nicht** zu den Gesundheitsaktionen einer Krankenkasse, die als Wahlaktivität anerkannt werden dürfen.

Hautkrebsuntersuchung (nach Richtlinie des G-BA)

10 Punkte

Untersuchung der Haut auf Hautkrebs

Mammographie-Screening (nach Richtlinie des G-BA)

10 Punkte

Früherkennung Brustkrebs (Mammographie), wenn nicht bei den Basisaktivitäten bereits „gepunktet“

Darmkrebsfrüherkennung (nach Richtlinie des G-BA)

10 Punkte

Früherkennung, wenn nicht bei den Basisaktivitäten bereits „gepunktet“

Qualitätsgesicherte Bewegungsangebote im Sportverein oder im Fitnessstudio

10 Punkte

Sportangebote mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT finden Sie auf der Seite des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. unter www.sportprogesundheit.de.

Leistungsabzeichen

10 Punkte

Die unterschiedlichen Voraussetzungen für die Abzeichen (nach Alter und Geschlecht) finden Sie auf den Internetseiten folgender anerkannter Anbieter/Institutionen:

Sportabzeichen des DOSB – Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (www.deutsches-sportabzeichen.de)

Wanderabzeichen Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e. V. (Deutscher Wanderverband) (www.deutsches-wanderabzeichen.de)

Leistungsabzeichen Deutscher Schwimm-Verband e. V. (DSV, www.dsv.de) bzw. **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.** (DLRG, www.dlrg.de)

Leistungsabzeichen Bund Deutscher Radfahrer e. V. (www.bdr-online.org)

Teilnahme an einer Laufveranstaltung 2 x 10 Punkte

Sie nehmen aktiv – mit begleitender Vorbereitung – an bis zu zwei Laufveranstaltungen im Kalenderjahr teil. Der Nachweis ist durch den Übungsleiter zu erbringen.

Präventionskurse

2 x 10 Punkte

Zertifizierte Präventionskurse – max. 2 Kurse pro Kalenderjahr. Kurse in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Internetseite: www.energie-bkk.de/83.html.

Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere 10 Punkte

Stempel des Gynäkologen ist erforderlich, der Arzt bestätigt damit die regelmäßige und vollständige Vorsorge.

Baby-Schwimm-Kurs

10 Punkte

Regelmäßige Teilnahme an einem Baby-Schwimm-Kurs

Hinweis: **PEKIP-Kurse** werden nicht im Rahmen des Bonusprogramms anerkannt, da es sich hier um Maßnahmen zur Stärkung der Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern, sowie Maßnahmen zur Kontaktförderung mit Gleichgesinnten handelt.