

BKK *aktiv und gesund*

Das Bonusprogramm für Ihre Gesundheit

Bitte beachten:
Abgabeschluss ist der
31. 03. des Folgejahres!



Persönliches Bonusheft für

Bankverbindung

Name des Mitglieds

Bankleitzahl

KV-Nummer des Versicherten

Konto-Nummer

Name des teilnehmenden Versicherten

Weil Sie uns wichtig sind ...

BKK VICTORIA-D.A.S.



Wir sind gerne für Sie da:

BKK VICTORIA-D.A.S.
Fischerstraße 8
40477 Düsseldorf

Telefon: 0211 477-7129
Telefax: 0211 477-7568
E-Mail: info@bkk-victoria-das.de

Weitere Informationen und das Bonusheft
zum Ausdrucken finden Sie unter
www.bkk-victoria-das.de

Weil Sie uns wichtig sind ..



BKK *aktiv und gesund*

Gesund leben – belohnt werden!

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, sich gesund ernähren und Vorsorgeangebote wahrnehmen, spüren Sie schnell die positiven Wirkungen auf Ihre Gesundheit. Sie fühlen sich besser, können Stress im Alltag leichter bewältigen und steigern insgesamt Ihre Lebensqualität.

Egal, ob Sie sich schon immer gesundheitsbewusst verhalten oder gerade erst den Entschluss für ein gesünderes Leben gefasst haben – für Ihr Engagement belohnen wir Sie ab sofort mit attraktiven Geldprämien.

BKK *aktiv und gesund*

Das Bonussystem Ihrer BKK unterstützt eine gesunde Lebensführung und gesundheitliche Vorsorge, z.B. die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen.

BKK *aktiv und gesund*

Belohnt Sie und Ihre Familienangehörigen bei erfolgreicher Teilnahme mit attraktiven Geldprämien.



BKK *aktiv und gesund*

Mitmachen ist ganz einfach

Teilnehmen können alle Mitglieder der BKK VICTORIA-D.A.S. sowie deren mitversicherte Familienangehörigen. Das Bonusmodell der BKK sieht Vorsorgeaktivitäten unterschiedlichster Art für drei Altersgruppen vor:

Altersgruppe bis 14

Altersgruppe 15 bis 34

Altersgruppe ab 35

Sie können auf den folgenden Seiten schnell erkennen, welche Maßnahmen für Sie in Frage kommen und wie viele Punkte Sie dafür von uns erhalten.

Jeder, der am Bonusmodell teilnehmen möchte, erhält ein eigenes Bonusheft. Nehmen Sie dieses zu allen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen mit. In der Praxis wird man Ihnen das jeweilige Feld im Bonusheft abstempeln. Genauso verhält es sich, wenn Sie sich für einen Sportkurs oder für eine andere dort aufgeführte Gesundheitsaktivität entscheiden. Mit jedem Stempel erhöht sich Ihr Punktestand und somit auch Ihre Geldprämie.

Vorsorgeaktivitäten Altersgruppe bis 14 Jahre

Bonuspunkte werden bereits beim Nachweis einer erbrachten Vorsorgeaktivität berücksichtigt.

A Lückenlose Inanspruchnahme aller Kinderuntersuchungen (U1 bis U9)
Die Bonuspunkte werden in dem Kalenderjahr berücksichtigt, in dem die U9 in Anspruch genommen wurde und alle Vorsorgeuntersuchungen (U1–U9) lückenlos nachgewiesen werden.

50 PUNKTE

E Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität
Der Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität gilt durch den Nachweis der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein als erbracht.

50 PUNKTE

B Inanspruchnahme der Jugenduntersuchung J1
Die Bonuspunkte werden in dem Kalenderjahr berücksichtigt, in dem die J1 in Anspruch genommen wurde.

50 PUNKTE

F Nachweis, dass das Körpergewicht im Bereich Normalgewicht liegt

BMI: $\frac{\text{Gewicht in Kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

Mein BMI:

Ein ärztlicher Nachweis ist nicht erforderlich.

50 PUNKTE

C Inanspruchnahme der gesetzlich vorgesehenen Zahnprophylaxe im Kalenderjahr
Die Bonuspunkte werden in jedem Kalenderjahr berücksichtigt, soweit die Inanspruchnahme der Individualprophylaxe halbjährlich nachgewiesen wird.

50 PUNKTE

D Inanspruchnahme der Vorsorgeimpfungen im Kalenderjahr
Die Bonuspunkte werden jeweils im Kalenderjahr der durchgeführten Vorsorgeimpfung berücksichtigt. Werden in einem Kalenderjahr mehrere Vorsorgeimpfungen durchgeführt, so erfolgt die Berücksichtigung nur einmal im Kalenderjahr.

50 PUNKTE

Vorsorgeaktivitäten Altersgruppe 15 bis 34 Jahre

Voraussetzung für die Berücksichtigung von Bonuspunkten ist der Nachweis mindestens einer der erbrachten Vorsorgeaktivitäten A, B oder C sowie mindestens einer weiteren Maßnahme.

A Inanspruchnahme der Krebsvorsorgeuntersuchung für Frauen – ab dem 20. Lebensjahr
Die Bonuspunkte werden in dem Kalenderjahr berücksichtigt, in dem die Krebsvorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen wurde.

150 PUNKTE

E Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität
Der Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität gilt durch den Nachweis der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein als erbracht. Darüber hinaus gilt der Erwerb des Sportabzeichens als Nachweis.

50 PUNKTE

B Inanspruchnahme der gesetzlich vorgesehenen Zahnprophylaxe im Kalenderjahr
Die Bonuspunkte werden in jedem Kalenderjahr berücksichtigt, soweit die Inanspruchnahme der Zahnprophylaxe nachgewiesen wird.

75 PUNKTE

F Nachweis der Teilnahme an gesundheitlichen Maßnahmen
Der Nachweis ist durch eine Teilnahmebescheinigung zu erbringen. Zu den bonusfähigen gesundheitlichen Maßnahmen zählen Nichtraucherurse, Screenings, Gewichtsreduktionskurse, qualitätsgesicherte Fitnesskurse, Kurse des Kneipp-Bundes, Kurse des Deutschen Sportbundes, Rückenschule, Kieser-Training sowie auf eigene Kosten wahrgenommene therapeutische Maßnahmen in Kurorten. Je Bonusjahr wird nur eine Maßnahme bonifiziert.

50 PUNKTE

C Inanspruchnahme der Vorsorgeimpfungen im Kalenderjahr
Die Bonuspunkte werden jeweils im Kalenderjahr der durchgeführten Vorsorgeimpfung berücksichtigt. Werden in einem Kalenderjahr mehrere Vorsorgeimpfungen durchgeführt, so erfolgt die Berücksichtigung nur einmal im Kalenderjahr.

75 PUNKTE

G Nachweis, dass das Körpergewicht im Bereich Normalgewicht liegt

BMI: $\frac{\text{Gewicht in Kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

Mein BMI:

Ein ärztlicher Nachweis ist nicht erforderlich.

50 PUNKTE

D Teilnahme an einer qualitätsgesicherten Maßnahme zur Primärprävention (zertifizierte Kurse zur Prävention)
Die Bonuspunkte werden jeweils im Kalenderjahr der durchgeführten Maßnahme berücksichtigt. Werden in einem Kalenderjahr mehrere Maßnahmen durchgeführt, so erfolgt die Berücksichtigung nur einmal im Kalenderjahr.

50 PUNKTE

Vorsorgeaktivitäten Altersgruppe ab 35 Jahre

Voraussetzung für die Berücksichtigung von Bonuspunkten ist der Nachweis mindestens einer der erbrachten Vorsorgeaktivitäten A, B, C oder D sowie mindestens einer weiteren Maßnahme.

A Inanspruchnahme der Gesundheitsuntersuchung (Check-up) – ab dem 35. Lebensjahr

Die Bonuspunkte werden in dem Kalenderjahr berücksichtigt, in dem die Gesundheitsuntersuchung in Anspruch genommen wurde.

150 PUNKTE

B Inanspruchnahme der Krebsvorsorgeuntersuchung für Frauen – ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr

Die Bonuspunkte werden in dem Kalenderjahr berücksichtigt, in dem die Krebsvorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen wurde.

150 PUNKTE

C Inanspruchnahme der gesetzlich vorgesehenen Zahnprophylaxe im Kalenderjahr

Die Bonuspunkte werden in jedem Kalenderjahr berücksichtigt, soweit die Inanspruchnahme der Zahnprophylaxe nachgewiesen wird.

75 PUNKTE

D Inanspruchnahme der Vorsorgeimpfungen im Kalenderjahr

Die Bonuspunkte werden jeweils im Kalenderjahr der durchgeführten Vorsorgeimpfung berücksichtigt. Werden in einem Kalenderjahr mehrere Vorsorgeimpfungen durchgeführt, so erfolgt die Berücksichtigung nur einmal im Kalenderjahr.

75 PUNKTE

E Teilnahme an einer qualitätsgesicherten Maßnahme zur Primärprävention (zertifizierte Kurse zur Prävention)

Die Bonuspunkte werden jeweils im Kalenderjahr der durchgeführten Maßnahme berücksichtigt. Werden in einem Kalenderjahr mehrere Maßnahmen durchgeführt, so erfolgt die Berücksichtigung nur einmal im Kalenderjahr.

50 PUNKTE

F Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität

Der Nachweis der regelmäßigen sportlichen Aktivität gilt durch den Nachweis der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein als erbracht. Darüber hinaus gilt der Erwerb des Sportabzeichens als Nachweis.

50 PUNKTE

G Nachweis der Teilnahme an gesundheitlichen Maßnahmen

Der Nachweis ist durch eine Teilnahmebescheinigung zu erbringen. Zu den bonusfähigen gesundheitlichen Maßnahmen zählen Nichtraucherurse, Screenings, Gewichtsreduktionskurse, qualitätsgesicherte Fitnesskurse, Kurse des Kneipp-Bundes, Kurse des Deutschen Sportbundes, Rückenschule, Kieser-Training sowie auf eigene Kosten wahrgenommene therapeutische Maßnahmen in Kurorten. Je Bonusjahr wird nur eine Maßnahme bonifiziert.

50 PUNKTE

H Nachweis, dass das Körpergewicht im Bereich Normalgewicht liegt

BMI: $\frac{\text{Gewicht in Kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

Mein BMI:

Ein ärztlicher Nachweis ist nicht erforderlich.

50 PUNKTE

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben viele Punkte gesammelt und eine Menge für Ihre Gesundheit getan! Nach Ablauf des Bonusjahres überweisen wir Ihnen Ihre Prämie, wenn Sie das Bonusheft bis zum **31.03.** des Folgejahres an diese Adresse schicken:

BKK VICTORIA-D.A.S.
Stichwort: Bonusmodell
Fischerstraße 8
40477 Düsseldorf

Anzahl meiner gesammelten Punkte

Als Teilnehmer eines strukturierten Behandlungsprogrammes (DMP) erhalten Sie Ihre Geldprämie in Höhe von 40 € jährlich automatisch ohne zusätzlichen Nachweis.

Sie erhalten von Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. zusätzlich zum erreichten Bonus sogar noch einen „Aktivbonus“ in Höhe von 50 €, wenn Sie drei Jahre in Folge an dem Bonusprogramm teilgenommen haben. Dabei ist der Aktivbonus für das Mitglied und seine Familienangehörigen auf insgesamt 150 € begrenzt. Er kann erneut frühestens nach weiteren drei Jahren beansprucht werden.



Teilnahmemodalitäten

Die Höhe Ihrer Geldprämie wird auf der Basis eines Punktesystems ermittelt. Dabei entsprechen 10 Punkte einem Euro. Bonusjahr ist das jeweilige Kalenderjahr; in einem Bonusjahr erzielte Punkte sind nicht auf das Folgejahr übertragbar und verfallen.

Haben Sie an alles gedacht?

- ✓ Nachweise
- ✓ aktuelle Bankverbindung
- ✓ Unterschrift auf dem Bonusheft

Wichtig: Der Bonusanspruch besteht nur, wenn Sie während der Zeit, in der Sie an **BKK aktiv und gesund** teilnehmen, bei uns versichert sind.

Die Teilnahmemodalitäten habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ich bestätige die Richtigkeit der Nachweise im Bonusheft.

.....
Datum, Unterschrift