

Bonusprogramm 2021 für Erwachsene

Belohnung für gesundheitsbewusstes Verhalten

Gesundheitsuntersuchung

Check-up 35

Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

(je Maßnahme 10,00 €)

Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Schutzimpfungen

bei mehrstufigen Impfungen bitte Vollständigkeit

Art: _____ Vollständigkeit
 Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

(je Impfung 5,00 €)

Art: _____ Vollständigkeit
 Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Zahngesundheitsuntersuchung

(jährlich 1 x 10,00 €)

Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Schwangerschaftsvorsorge

alle notwendigen Untersuchungen entsprechend der Mutterschaftsrichtlinie,
 inklusive Schwangerschaftstest

(je Schwangerschaft 75,00 €)

Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Mutterpass in Kopie beigelegt

Persönliche Angaben:

 Name, Vorname des Teilnehmers

 Straße, PLZ, Wohnort

 Geburtsdatum

 Krankenversicherungsnummer

Bankverbindung:

 Geldinstitut

 IBAN

 BIC

 Datum, Unterschrift

Zusätzlicher Bonus in Höhe von 75,00 € für 2021

Benötigt werden 3 Felder, darunter mindestens 1 Pflichtfeld

Diese Angaben müssen spätestens bis zum 30.06. des Folgejahres bei der SIEMAG BKK eingereicht werden.

Pflichtfelder (1 aus 3 muss mindestens erfüllt sein):

Präventionskurse

Teilnahme an einem qualitätsgesicherten Präventionskurs, der von der SIEMAG BKK bezuschusst wird
 z.B. Entspannung, Stressbewältigung, Nichtraucherprogramm, BKK-Aktivwoche.

Art: _____

 Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Nachweis ist beigelegt

Sportlich aktiv

Der Versicherte ist aktives Mitglied eines Sportvereins für Bewegungssportarten, eines qualitätsgesicherten Fitnessstudios oder einer Betriebssportgruppe und trainiert dort regelmäßig oder nimmt regelmäßig an einem qualitätsgesicherten Lauftreff des DLV teil.

Art: _____

 Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft

Versicherte nehmen an einem Kurs zur Rückbildungsgymnastik bei einer Hebamme teil.

Art: _____

 Datum / Unterschrift Arzt / Praxisstempel

Nachweis ist beigelegt

Wahlfelder:

BMI (Body-Mass-Index) im grünen Bereich

Ein BMI zwischen 18 und 25 gilt als Normalgewicht, erfüllt diesen Bonuspunkt und ist günstig für Ihre Gesundheit.

Beispiel: 80 (kg) : 1,79 (m) : 1,79 (m) = 24,97 = 25 (gerundet)

Mein BMI beträgt:

Fit und gesund

Der Versicherte hat im Kalenderjahr der Bonusgewährung das deutsche Sportabzeichen abgelegt.

Das Sportabzeichen habe ich abgelegt am:

Nachweis ist beigelegt

Nichtraucher

Der Versicherte ist seit mind. 6 Monaten Nichtraucher.

Ich bin Nichtraucher...

Schon immer
 Seit mindestens 6

Persönliche Angaben:

 Name, Vorname des Teilnehmers

 Straße, PLZ, Wohnort

 Geburtsdatum

 Krankenversicherungsnummer

Bankverbindung:

 Geldinstitut

 IBAN

 BIC

 Datum, Unterschrift