

## 8 Ich bin Nichtraucher

(seit mind. 6 Monaten)

seit \_\_\_\_\_

## 9 Fit und gesund

Wenn Sie im Kalenderjahr das Deutsche Sportabzeichen abgelegt haben, fügen Sie eine Kopie der Urkunde bei.

## 10 Normalgewicht?

Ein normales Körpergewicht ist eine gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Der Body-Mass-Index (BMI) ist die am häufigsten verwendete Methode zur Bestimmung des (Normal-)Gewichts und zwar nach der Formel Gewicht und Größe.

### Berechnungsbeispiel:

$80 \text{ (kg)} : 1,79 \text{ (m)} : 1,79 \text{ (m)} = 24,97 = 25 \text{ (gerundet)}$

Ein BMI zwischen 18 und 25 gilt als Normalgewicht, es erhöht Ihren Bonus und ist günstig für Ihre Gesundheit.

Mein BMI beträgt \_\_\_\_\_.

Wenn Sie Körpergröße \_\_\_\_\_ m

und -gewicht \_\_\_\_\_ kg

angeben, berechnen wir Ihren BMI.

## Meine persönlichen Angaben

Dieses Bonusheft gilt für:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname des Teilnehmers

\_\_\_\_\_  
Versichertennummer / Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname des Mitglieds (bei Familienangehörigen)

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Wohnort

*Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben:*

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift des Versicherten

### Bankverbindung

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir ein neues Bonusheft zu.



Bitte reichen Sie das Bonusheft bei Ihrer Geschäftsstelle ein.

BKK Rieber • RICOSTA • Weisser  
Geschäftsstelle St. Georgen  
Johann-Georg-Weisser-Straße 1  
78112 St. Georgen

BKK Rieber • RICOSTA • Weisser  
Gänsäcker 3  
78532 Tuttlingen

## BONUSPROGRAMM



## Ihr BKK Vital Bonus

Kalenderjahr 20\_\_\_\_\_

Sehr geehrte Versicherte,  
sehr geehrter Versicherter,

viele unserer Versicherten leben nicht nur gesund, sondern sie nutzen auch die umfangreichen Angebote des BKK Präventionsprogramms: Von den Gesundheitsuntersuchungen über Schutzimpfungen bis hin zu ausgewählten qualitätsgesicherten Gesundheitskursen. Vielleicht gehören Sie sogar zu jenen Menschen, die sich oft bewegen oder regelmäßig Sport treiben? Ihre BKK will diese Aktivitäten für mehr Gesundheit verstärkt fördern und belohnen: durch einen Bonus!

## Der BKK Vital Bonus

Teilnehmen können Sie als Mitglied und auch Ihre mitversicherten Angehörigen (z. B. Ehegatte, mitversicherte Kinder) mit jeweils einem eigenen Bonusheft.

Sie haben Anspruch auf einen Bonus von 10 € jährlich für jedes vollständig nachgewiesene Programm der Punkte 1 bis 7. Dieser Bonus erhöht sich um weitere 10 € jährlich, wenn Sie zusätzlich mindestens zwei Voraussetzungen der Punkte 8 bis 10 erfüllen.

**Der Bonus wird am Ende des Kalenderjahres direkt an den Versicherten ausbezahlt; bitte dieses Bonusheft bis spätestens 31. März des folgenden Jahres einreichen.**

Lassen Sie sich die Teilnahme an unserem Programm durch Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen (z. B. bei Arztbesuchen, Teilnahme Gesundheitskurs). Gültig sind auch entsprechende Quittungen (z. B. Kurs, Datum, Stempel und Unterschrift), Kopien des Impfpasses, des „Bonusheftes“ (Zahngesundheitsuntersuchungen) oder des Kinder-Untersuchungsheftes.

Bitte ergänzen Sie dieses Bonusheft um Ihre persönlichen Angaben (einschl. „BMI“ und Nichtrauchen).

Das Leben besser genießen mit dem BKK Bonus-Programm.  
Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre

**BKK Rieker • RICOSTA • Weisser**

## Ihr BKK Vital Bonus für 20 \_\_\_\_\_

### 1 „check-up 35“

Gesundheitsuntersuchung nach Vollendung des 35. Lebensjahres alle 2 Jahre (Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenkrankheiten, Stoffwechselstörungen), einschl. Hautkrebscreening.

_____
Datum Durchführung, Stempel und Unterschrift

### 2 Krebsfrüherkennung

für Frauen

Ab 20. Lebensjahr jährlich einmal gynäkologische Untersuchung, ab 30 zusätzlich Brust-, ab 50 Dickdarm-/Stuhluntersuchung (ab 56 Darmspiegelung alle 10 Jahre oder Stuhluntersuchung alle 2 Jahre).

_____
Datum Durchführung, Stempel und Unterschrift

für Männer

Ab 45. Lebensjahr jährlich einmal (Prostata und Genitale), ab 50 Dickdarm-/Stuhluntersuchung (ab 56 Darmspiegelung alle 10 Jahre oder Stuhluntersuchung alle 2 Jahre).

_____
Datum Durchführung, Stempel und Unterschrift

### 3 Kinderuntersuchungen

Die Untersuchungen (U1 bis U11) beginnen unmittelbar nach der Geburt und reichen bis zum Grundschulalter (U1 im 13.-14. Lebensjahr). Kinderuntersuchungsheft/Impfpass mitnehmen. Es sind auch drei zahnärztliche Kinder-Früherkennungsuntersuchungen vorgesehen: die erste grundsätzlich im 3. Lebensjahr, die 2. und 3. bis zum vollendeten 6. Lebensjahr. Es wurden alle Untersuchungen im Laufe eines Kalenderjahres durchgeführt: **(Stempel oder Kopie Untersuchungsheft)**

_____	_____
Datum, Stempel und Unterschrift	Datum, Stempel und Unterschrift

### 4 Präventionskurse

Versicherte nehmen an qualitätsgesicherten Präventionskursen teil (z. B. Ernährung/Abnehmen, Entspannung/Stressbewältigung, Nichtrauchen oder Bewegungsprogramme). Für einen Kurs beträgt der Bonus 10 €, für zwei und mehrere verschiedene Kurse 20 €.

ja (Teilnahmebescheinigung wurde bereits eingereicht)

Art _____	Art _____
_____	_____
Datum, Stempel und Unterschrift	Datum, Stempel und Unterschrift

### 5 DMP-Programm

Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm

ja  nein

- Diabetes Typ 1 oder 2 (Zuckerkrankheit)
- Brustkrebs
- koronarer Herzkrankheit
- Asthma oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung

### 6 Impfen nützt – impfen schützt

Beispiele: Diphtherie, Hirnhautentzündung, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis A und B, Meningokokken, Pneumokokken, Rotviren, Masern, Mumps, Röteln, Wundstarrkrampf, Windpocken, FSME-Zecken-Impfung; für Mädchen und Frauen von 19-25 Jahren gegen Gebärmutterhalskrebs usw. Die Impfungen eines Kalenderjahres wurden vollständig durchgeführt. Für eine Impfung beträgt der Bonus 10 €, für zwei und mehrere Impfungen 20 €.

ja (**Kopie Impfpass oder Stempel**)

Art _____	Art _____
_____	_____
Datum, Stempel	Datum, Stempel

### 7 Zahngesundheitsuntersuchungen

für Kinder

Der Versicherte hat an der im Kalenderjahr angebotenen Gruppenprophylaxe und/oder an der Individualprophylaxe (halbjährliche Zahngesundheitsuntersuchungen vom 6. bis zum 18. Lebensjahr) teilgenommen („Bonusheft“ ab 12 Jahren).

ja (**Stempel oder Kopie „Bonusheft“**)

_____
Datum Durchführung, Stempel und Unterschrift

für Erwachsene

Untersuchung ab dem vollendeten 18. Lebensjahr einmal im Kalenderjahr („Bonusheft“).

ja (**Stempel oder Kopie „Bonusheft“**)

_____
Datum Durchführung, Stempel und Unterschrift