

IKK BB-Bonus für Vorsorge und Prävention

NICHT ZU TOPPEN!

Dieses Bonusprogramm belohnt die regelmäßige Inanspruchnahme aller Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen sowie der Impfungen, die gesetzlich für die jeweilige Altersgruppe vorgesehen sind. Im Gesamtkatalog finden Sie alle bonifizierbaren Leistungen, die Höhe des Bonus und wie Sie die Leistung nachweisen können. **Der Gesamtkatalog der bonifizierbaren Leistungen sieht so aus:**

Leistung/Art	Häufigkeit	Bonus (Euro)	Leistung/Beleg für IKK BB
Vorsorgeuntersuchungen Kind	Geburt bis 6. Lebensjahr für Kinder (U1–U9)	Je 20,-	Ärztl. Vorsorgeheft U1–U9
Vorsorgeuntersuchungen Kind	Ab 7. Lebensjahr (U10 und U11)	Je 20,-	Stempel im Bonusheft oder ärztliches Vorsorgeheft U10–U11
Jugendgesundheitsuntersuchung (J1)	Einmalig, zwischen 12. und 15. Lebensjahr	20,-	Stempel im Bonusheft
Jugenduntersuchung (J2)	Einmalig, zwischen 16. und 17. Lebensjahr	20,-	Stempel im Bonusheft
Vollständiger Mutterpass	Einmalig	20,-	Stempel im Bonusheft/Mutterpass
Geburtsvorbereitungskurs	Einmalig	20,-	Stempel im Bonusheft
Rückbildungsgymnastik	Einmalig	20,-	Stempel im Bonusheft
Kinderkurs (Babyschwimmen, PEKIP etc.)	Einmalig	20,-	Teilnahmebestätigung oder Rechnung
Krebsvorsorge Frauen	1 x jährlich, ab 20	10,-	Stempel im Bonusheft
Krebsvorsorge Männer	1 x jährlich, ab 45	10,-	Stempel im Bonusheft
Gesundheits-Check-up	Im gesetzlichen Intervall	10,-	Stempel im Bonusheft
Hautkrebsvorsorge	2-jährlich	10,-	Stempel im Bonusheft
Schutzimpfungen (vollständiger Impfschutz nach Empfehlungen der STIKO)	Jährlich	10,-	Stempel im Bonusheft oder aktueller Impfpass
Gripeschutzimpfung	Jährlich	10,-	Stempel im Bonusheft oder aktueller Impfpass
Zahnprophylaxe	1 x pro Halbjahr, bis zum 18. Lebensjahr	20,-	Stempel im Bonusheft
Zahnuntersuchung	1 x jährlich	10,-	Stempel im Bonusheft
Raucherentwöhnung	Einmalig	20,-	Teilnahmebestätigung oder Rechnung
Schwimmabzeichen	Einmal je Stufe	20,-	Aktuelles Schwimmabzeichen: Urkunde
Aktuelles Sportabzeichen	1 x jährlich	10,-	Aktuelles Sportabzeichen: Urkunde
Einhaltung Body-Mass-Index (BMI)	1 x jährlich	10,-	Stempel im Bonusheft
Teilnahme am Gesundheitskurs	1 x jährlich	10,-	Teilnahmebestätigung
IKK Bonus Fit ² - Regelmäßiges Training im Sportverein oder im Fitnessstudio/ Deutsches Wanderabzeichen	1 x jährlich	75,-	Stempel im Bonusheft oder Wanderabzeichen: Urkunde

KURZE WEGE ZUR IKK BB

Kontakt und Ansprechpartner

Fordern Sie Ihr ganz persönliches Bonusheft noch heute an. Sollten Fragen auftreten oder Einzelheiten zu klären sein, dann wenden Sie sich bitte wie immer vertrauensvoll an uns. Wir helfen gern mit Rat und Tat weiter:

- **IKK-Service-Hotline (0800) 88 33 244** ▪ service@ikkbb.de ▪ www.ikkbb.de
- **oder in jeder IKK BB-Geschäftsstelle**

UNSER TIPP!

Stand: 08/2019



GESUNDHEITSBEWUSST LEBEN UND HANDELN? MIT IKK BB-GESUNDHEITSANGEBOTEN JETZT SELBST AKTIV WERDEN

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird immer wichtiger. Und das heißt: Wir alle müssen künftig unsere Gesundheit mit deutlich mehr Eigenverantwortung bewahren und aktiv mithelfen, Krankheiten vorzubeugen. Die IKK BB bietet Ihnen qualifizierte Gesundheitskurse, Ernährungs- und Präventionsberatung und belohnt Gesundheitsbewusstsein mit einem Bonus in barer Münze.

EINSTIEG NACH MASS

Wir wollen, dass Sie in Schwung kommen, für mehr Gesundheit und Lebensqualität: Gestalten Sie Ihren Alltag und Ihre Freizeit aktiv, fit und zufrieden.

Wir unterstützen Sie gern dabei, mit unseren hochwertigen Kursprogrammen oder mit geprüften Kursen ausgewählter Kursanbieter. Dabei hilft uns und Ihnen die IKK BB-Kursdatenbank, denn dort finden sich viele geprüfte Kursangebote, die von qualifizierten Fachkräften geleitet werden.

DER GESETZGEBER BESTIMMT MIT !

Die Vielfalt der Gesundheitsangebote am Markt ist oft unüberschaubar, Qualität und Nutzen sind für den Laien nicht immer leicht erkennbar. Grundlage der gesetzlichen Krankenkassen ist daher ein gemeinsamer Leitfaden für die Gesundheitsförderung. Er sorgt für Qualität in den von den Kassen finanzierten oder bezuschussten Angeboten.

Die Gesundheitsförderung mit Ihrer Krankenkasse folgt festen Regeln, damit die Qualität der Angebote aus Sicht des Gesetzgebers sicher ist.

Qualitätsgeprüfte Kurskonzepte

Nur Konzepte, deren Wirkung wissenschaftlich anerkannt ist, sind zugelassen

Qualifizierte Fachkräfte

Nicht jeder darf Kurse im Auftrag der Krankenkassen durchführen. Zugelassen werden nur Berufsgruppen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung, meist verbunden mit einer Zusatzqualifikation und regelmäßiger Fortbildung, z.B.:

- Sportlehrer und Sportwissenschaftler
- Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten
- Dipl.-Psychologen
- Dipl.-(Sozial-)Pädagogen
- Ärzte mit Zusatzqualifikation, Ernährungsmediziner
- Dipl.-Sozialwissenschaftler, Dipl.-Sozialarbeiter
- Dipl.-Gesundheitswissenschaftler
- Dipl.-Ernährungswissenschaftler
- Diätassistenten

QUALITÄT UND QUALIFIKATION

GESUNDHEITSKURSE

Nutzen Sie unsere Kurse. Diese finden in der Regel einmal wöchentlich statt und umfassen ca. 8 bis 10 Termine. Ist eine regelmäßige Teilnahme für Sie nicht möglich, z.B. weil Sie im Schichtsystem arbeiten, dann kann Ihr Einstieg in Gesundheit ein Gesundheitswochenende oder ein Kompaktkurs sein. Informieren Sie sich dazu unter www.ikkbb.de!

TIPP: Nutzen Sie bitte auch unsere Kursdatenbank oder das Online-Coaching z.B. zu den Themen Ernährung, Stressbewältigung und Sucht unter www.ikkbb.de.

WIR BIETEN GESUNDHEITSKURSE IN DEN BEREICHEN:

BEWEGUNG

- Ausdauertraining (beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem)
- Stärkung des Muskel- und Skelettsystems (schützt vor Gelenkverschleiß und Osteoporose), z.B. Beckenbodengymnastik, Walking, Aqua-Gymnastik und vieles mehr

ERNÄHRUNG

- Gesunde Ernährung beugt verschiedenen Erkrankungen vor (Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen u. Ä.)
- Dauerhafter Abbau von Übergewicht senkt das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen und schützt Skelett und Gelenke, z.B. Gesund Abnehmen, Kurse zur gesunden Ernährung ohne Gewichtsreduktion, Ernährung in verschiedenen Lebensphasen

STRESSMANAGEMENT/ENTSPANNUNG

- Gezieltes Stressmanagement hilft Stress zu verarbeiten oder zu vermeiden
- Entspannungstrainings vermeiden die körperlichen Folgen von Stress wie Verspannungen oder Bluthochdruck z.B. Autogenes Training, Tai Chi, Qigong, Yoga etc.

SUCHT

- Raucher-Entwöhnungskurse
Der Abschied von der Zigarette beseitigt wichtige Risiken für die meisten Zivilisationskrankheiten, z.B. »BZgA-Rauchfrei-Programm«



MIT DER IKK BB JETZT STARTEN!

Wir erstatten Ihnen die Kursgebühren für IKK BB-Kurse nach regelmäßiger Teilnahme zu 100%. Bei allen anderen Kursen erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Erstattung von bis zu 75 Euro der Kursgebühren. Wir erstatten Ihnen zwei Kurse im Jahr.

So läuft das IKK BB-Kurssystem

- Melden Sie sich für einen Kurs aus unserer Datenbank an.
- Entrichten Sie die Gebühr beim Anbieter.
- Reichen Sie nach Abschluss des Kurses die Teilnahmebescheinigung zusammen mit Ihrer Bankverbindung bei Ihrer IKK BB-Geschäftsstelle ein. Sie erhalten den Erstattungsbetrag per Überweisung.

Die aktuellen IKK BB-Kurse finden Sie

- im Internet unter www.ikkbb.de
- in Ihrer IKK BB-Mitgliederzeitschrift

WIR BERATEN SIE GERN

Nutzen Sie unser gebührenfreies Servicetelefon:
(0800) 8833244

Andrea Willgeroth · Telefon: 030 21991-343
gesundheits-mm@ikkbb.de

DIE IKK BB-ERNÄHRUNGSSPRECHSTUNDE

Wir unterstützen Sie aktiv dabei, wenn Sie Ihre Ernährung gesundheitsbedingt umstellen wollen oder müssen!

Mit der IKK BB-Ernährungssprechstunde ans eigene Gesundheitsziel

Unser IKK BB-Netzwerk Ernährung in Berlin und Brandenburg besteht aus bestens qualifizierten Ernährungsberatern mit viel Berufserfahrung. Sie erarbeiten mit Ihnen, in individuellen Einzelberatungen, Ihre persönlichen Lösungen für konkrete ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme.

Für wen ist die IKK BB-Ernährungssprechstunde?

Anspruch auf diese kostenlose IKK BB-Leistung haben alle IKK BB-Versicherten, die deutliches, gesundheitsgefährdendes Übergewicht haben (Body-Mass-Index von über 30) und Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen.

So sieht die IKK BB-Ernährungssprechstunde aus

Die IKK BB-Ernährungssprechstunde findet an verschiedenen Standorten in Brandenburg und Berlin statt. Sie umfasst mindestens 3 Sitzungen und kann je nach Bedarf erweitert werden. Schwerpunkte sind:

- Persönliche Gegebenheiten, also Erkrankung und Lebensumstände
- Ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll zeigt Ihre derzeitige Ernährungssituation
- Unsere Fachkräfte unterstützen Sie bei der Umstellung Ihrer Gewohnheiten mit gut verständlichen Informationen und praktischen Tipps
- Sie vereinbaren Ziele und Folgeschritte
- Auch später können Sie sich bei auftretenden Problemen Rat holen und so Ihren Erfolg dauerhaft sichern

So nutzen Sie unser Angebot!

Hat Ihnen Ihr behandelnder Arzt zu einer individuellen Ernährungsberatung geraten? Dann bitten Sie ihn um eine Empfehlung (Notwendigkeitsbescheinigung für Ernährungsberatung gemäß § 43 SGB V). Es entstehen keine Kosten für Sie.

Wenden Sie sich damit an Ihre IKK BB-Geschäftsstelle und erfragen Sie die Kontaktdaten der zuständigen Beraterin.

IKK BB-PRÄVENTIONSBERATUNG

Die IKK BB bietet eine ergänzende Beratung mit kompetenten Ansprechpartnern für Familien. Medizinische Fragen stehen nicht im Mittelpunkt, sondern ein rundum gesunder Alltag mit der ganzen Familie: Sie erhalten dort zum Beispiel weitere Informationen zu den U-Untersuchungen, zu Impfungen oder den Umgang mit Allergierisiken. Daneben wird es ganz praktisch darum gehen, Eltern auf Wunsch Kontakte zu spezialisierten Beratungsstellen im Lande zu vermitteln, damit sie dort ihr individuelles Problem lösen können. Und es geht auch um »klassische« Gesundheitsförderung: Die IKK BB gibt Ihnen und Ihrer Familie konkrete Tipps für mehr Bewegung, gesundes Essen in der Familie. Dazu empfehlen wir passende Kurse, die von der IKK BB übernommen oder bezuschusst werden. Auch zum Thema Stress und Erziehung berät und vermittelt die IKK BB, zum Beispiel bei Fragen zum »Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom« (AD(H)S) bei Kindern. Wenn Sie eine Beratung für Ihre Familie wünschen, dann rufen Sie bei der IKK BB an und vereinbaren ein ausführliches telefonisches oder persönliches Gespräch.

Weitere Informationen zur IKK BB-Ernährungssprechstunde und zur Präventionsberatung erhalten Sie bei:

Andrea Willgeroth · Telefon: 030 21991-343
gesundheits-mm@ikkbb.de

