

dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

1.2021



Länger besser leben.



„Länger besser leben.“

Fit in den Frühling: Corona-Frust abschütteln und gemeinsam durchstarten.

Seite 3

Herzgesundheit

Gesund bleiben: wichtige Vorsorgeangebote und passende Behandlungsformen.

Seite 4–5

Neues Bonusprogramm

Das ist uns wichtig: sinnvolle und nachvollziehbare Kriterien, erreichbare Geldbeträge.

Seite 6

Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem Erscheinen unseres zurückliegenden Kundenmagazins ist noch gar nicht so viel Zeit vergangen. Und doch fühlt es sich für mich deutlich länger an, als der Blick auf den Kalender feststellen lässt.



„Chance auf notwendige Veränderungen.“

Warum bei mir diese Wahrnehmung entsteht? So dynamisch und fortwährend sich das Coronavirus entwickelt, so kurzfristig und ständig sind damit – häufig aus Momentaufnahmen abgeleitete – neue Herausforderungen verbunden. Diese Situation lässt sich auf private Gegebenheiten übertragen, ebenso fallen Ihnen bestimmt eine Reihe beruflicher Situationen ein.

Erlauben Sie mir vor diesem Hintergrund einen inzwischen viel zitierten Ausspruch heranzuziehen: Vieles ist durch Corona anders geworden, vieles wird vermutlich auch anders bleiben. Das „Andere“ gibt die Chance auf notwendige Veränderungen, wenn wir sinnvolle Schlüsse aus der Pandemie ziehen – jeder für sich, unsere Gesellschaft als Ganzes.

Bei dem dafür notwendigen Antrieb zum Perspektivwechsel haben wir als Ihr Gesundheitspartner nur begrenzten Einfluss. Doch den möchten wir nutzen, indem wir Sie bestmöglich unterstützen: mit vielen vorausschauenden Leistungen und nicht zuletzt einem im Marktvergleich attraktivem Beitragssatz.

Herzliche Grüße

Ihr Friedrich Schütte
Vorstand der BKK24

Wertvolle Vorteile: starke Leistungen, geringer Zusatzbeitrag

Das Jahr hat für BKK24-Kunden gut angefangen! Während viele andere Krankenkassen den Zusatzbeitrag zum Teil deutlich erhöht haben, ist die BKK24 bei 1,0 Prozent geblieben. Der Blick auf die Entwicklung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags über alle gesetzlichen Kassen ordnet den Unterschied ein: So stieg der rechnerische Wert, der jährlich vom Bundesministerium für Gesundheit festgelegt wird, von 1,1 auf 1,3 Prozent. Was in Summe nach einem moderaten Anstieg aussieht, kann bei genauerem Hinsehen für den Einzelnen teuer werden. Denn: Zum Jahreswechsel gab es Anstiege beim Zusatzbeitrag von einem halben Prozentpunkt und mehr, was schnell jährliche Kosten im dreistelligen Euro-Bereich nach sich ziehen kann.

Erlauben Sie uns, mehr als die finanzielle Ersparnis zu betrachten. So haben wir zwar im Moment einen günstigen Zusatzbeitrag und verzichten bereits im fünften Jahr auf eine Erhöhung, ist die eigene Gesundheit doch deutlich mehr wert. Deshalb sind uns starke Gesundheitsangebote, die weit über das vom Gesetzgeber Geforderte hinausgehen, noch wichtiger. Ob Bonusprogramm mit attraktiven Barzahlungen, hohe finanzielle Zuschüsse für Osteopathie und Chiropraktik, Kostenübernahmen bei der professionellen Zahnreinigung oder Präventionskurse, die häufig ganz bezahlt werden – insgesamt gibt es bei Ihrer BKK24 über 90 Extraleistungen. Darauf können Sie sich auch in Zukunft verlassen!

Viele dieser Leistungen hat sich vor Kurzem FinanzTipp angesehen – und das mit einem sehr positiven Ergebnis. Der Ratgeber hat uns ausgezeichnet und empfiehlt uns als Krankenkasse mit einem umfassenden Leistungsspektrum.

FINANZTIP
EMPFEHLUNG ✓
Gesetzliche Krankenversicherung
1/2021

BKK24 www.bkk24.de/auszeichnungen

© Artothek Stock

FRÜHJAHRSKUR FIT IN DEN FRÜHLING

Was vor einigen Jahren mit einer ersten Idee begann, hat sich inzwischen zu einem festen Bestandteil unter den „Länger besser leben.“-Aktionen entwickelt. Immer mehr Menschen machen mit und lassen sich mit der Frühjahrskur in Schwung bringen. Auch jetzt heißt es wieder „Fit in den Frühling“ und viele frische Inhalte warten auf Sie.



BKK24 www.bkk24.de/fruehjahrskur

Einfach! Selbst gemacht! Unabhängig!

Das Motto der Frühjahrskur 2021 lässt sich kurz beschreiben: „Einfach! Selbst gemacht! Unabhängig!“. Sie vermuten richtig, die Pandemie und ihre Folgen hat Einfluss darauf genommen. Da es zum aktuellen Zeitpunkt nach wie vor diverse Einschränkungen gibt, haben wir einige Veränderungen vorgenommen – aber nicht auf Kosten der Inhalte. Denn die Freude an gesunden Bewegungsaktivitäten und die Lust an leckeren Ernährungsideen kann auch Corona nicht nehmen.

Wir unterstützen Sie von Anfang März bis Ende April, den Winter-Blues abzuschütteln, die Frühjahrsmüdigkeit auszulassen und den Corona-Frust zu verkleinern. Wir haben für Sie verschiedene Dinge vorbereitet und wir sind uns sicher: Vor dem Hintergrund der vielen positiven Rückmeldungen aus den zurückliegenden Jahren wird es wieder gelingen, Gesundheit und Wohlbefinden bei vielen Teilnehmenden zu verbessern.

Machen auch Sie mit bei der Frühjahrskur und freuen Sie sich im Aktionszeitraum auf eine wöchentliche E-Mail. Wir unterstützen Sie mit ganz konkreten Angeboten. Dies kann der einfache Gesundheitstipp sein, das selbst gemachte Gericht oder das unabhängig von Hilfsmitteln durchführbare Bewegungsformat. Lassen Sie sich überraschen, welche gemeinsame Freude aus digitalen Angeboten erwachsen kann.

Rebecca Klatt aus Hannover

„Trotz Corona ist es für mich wichtig, aktiv zu bleiben. Und da bietet die BKK24 eine tolle Unterstützung! Deshalb bin auch bei der Frühjahrskur dabei und ich lasse mich gerne überraschen, welche Ideen ich in meinen Alltag dauerhaft einbauen kann.“



Mitmachen ist ganz einfach

Frühjahrskur-Teilnehmer werden ist ganz einfach! Nur die aufgeführte Internetseite besuchen, wenige Anmeldeinformationen ergänzen und abschicken. Schon wenige Momente später landet die Anmeldebestätigung in Ihrem E-Mail-Postfach.

HERZGESUNDHEIT

Diabetes gehört dazu, Krebs und Demenz sowie eine Reihe weiterer Erkrankungen. Gemeint sind sogenannte Volkskrankheiten. Zwar verbessert sich unter anderem dank guter medizinischer Versorgung unsere Lebenserwartung zunehmend, doch gleichzeitig erhalten immer mehr Menschen eingangs genannte Diagnosen. Dies erfordert gleichermaßen präventionsorientierte Herangehensweisen wie das Angebot geeigneter Behandlungsformen.

In dieser Ausgabe von „dieaktive“ geben wir Ihnen einen beispielhaften Überblick, was das für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems – auch eine der häufigsten Volkskrankheiten – bedeuten kann bzw. was Ihre BKK24 hier tut.

PRÄVENTIONSKURSE

► DER ACHTSAME UMGANG MIT SCHUTZ-FAKTOREN

Mit unserer Lebensweise können wir einiges für eine gute Herzgesundheit tun. Es geht darum, Krankheiten vorzubeugen, damit sie am besten gar nicht erst entstehen. Wichtig in diesem Zusammenhang sind vor allem vier Schutzfaktoren: eine ausreichende körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Stress. Das kommt Ihnen sicher bekannt vor, doch rückt im Alltag der achtsame Umgang damit häufig nach hinten. Präventionskurse können helfen, neue Methoden kennenzulernen, die Motivation wiederzufinden oder lassen einen sensibleren Umgang mit sich selbst erlernen. Bei all diesen Dingen unterstützen wir Sie und übernehmen die Kosten für zwei zertifizierte Präventionskurse im Jahr bis zu einer Höhe von jeweils 125 Euro.

DMP

► SPEZIELLES PROGRAMM BEI KORONARER HERZKRANKHEIT

Bestimmt haben Sie auch schon von sogenannten DMPs gehört. Hinter den drei Buchstaben verbirgt sich die Abkürzung für Disease-Management-Programme, welche sich an chronisch erkrankte Menschen wenden – mit einem strukturierten und vernetzten Vorgehen der beteiligten Leistungserbringer. Ziel dabei: eine möglichst gute Versorgung der Patienten unter Anwendung standardisierter und koordinierter Behandlungs- und Betreuungsprozesse. Zu den Erkrankungen mit einem passenden DMP-Programm gehört auch die koronare Herzkrankheit (KHK). Die geeignete KHK-Therapie ist vor allem deshalb von Bedeutung, weil sie das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinsuffizienz oder Herzinfarkt senken kann. Erkundigen Sie sich gerne bei uns, wie man an dem Programm teilnehmen kann und mit welchen weiteren Vorteilen dieses verbunden ist.

COR

► TELEMEDIZINISCHES ANGEBOT BEI HERZINSUFFIZIENZ

Bei einer Herzerkrankung sind die regelmäßige Kontrolle sowie eine konsequente Therapie sehr wichtig. Häufig übernehmen der Hausarzt und/oder Fachärzte diese Aufgaben und begleiten den Patienten dauerhaft. Dies ändert sich auch bei unserem speziellen Programm für Menschen mit einer diagnostizierten Herzinsuffizienz nicht. Allerdings gibt es für BKK24-Kunden ein ergänzendes telemedizinisches Betreuungsangebot: „COR – das Herzprogramm“. Im besten Fall werden damit eventuelle Verschlechterungen frühzeitig erkannt und Klinikaufenthalte können vermieden werden. Wir arbeiten an dieser Stelle mit besonders ausgebildeten Gesundheitsberatern zusammen, die den Teilnehmern telefonisch zur Seite stehen. Gerne versenden wir bei Interesse eine Teilnahmeerklärung für die Programmdauer von sechs Monaten.

GESUNDHEITSINITIATIVE

► „LÄNGER BESSER LEBEN.“

Soll es kein Kurs an feststehenden Tagen sein und auch mit der Uhrzeit wären Sie gerne flexibel? Sie möchten aber trotzdem etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun und suchen einen niedrighschwelligigen und alltagstauglichen Einstieg? Dann empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unserer Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“. Ob rauchfrei werden, auf den maßvollen Umgang mit Alkohol achten, gesund abnehmen und sich vitaminreich ernähren oder sich mit Bewegung in Schwung bringen – mit vielen verschiedenen Angeboten motivieren wir Sie zum Engagement für Ihre Gesundheit. Und fast „nebenbei“ entstehen so positive Effekte für die Herzgesundheit. Einfach den kompakten Einstiegsfragebogen ausfüllen, dann die persönliche Auswertung erhalten und monatlich den „Länger besser leben.“-Brief lesen. Es lohnt sich!

CHECK-UP 35

► DER UMFASSENDE KÖRPER-TÜV

Die Bedeutung nimmt zwar langsam ab, doch noch immer gehört es zu den Deutschen liebsten Sachen: das Auto. Und damit einhergehend ist auch der Umgang damit – regelmäßig geht es zum TÜV, pünktlich auch zur Inspektion, Reparaturen werden sofort angepackt und beim ersten ungewöhnlichen Geräusch wird sofort vorsorgend nachgeforscht. Damit bloß kein größerer Schaden entsteht. Zugegeben: ein Gedankenspiel, doch lässt sich das Beispiel gut auf uns selbst übertragen. Auch unser Körper muss immer wieder zum „TÜV“. Und es ist doch viel besser, sich um seine Gesundheit zu kümmern als später um Krankheiten. Ab dem 35. Lebensjahr haben Sie als BKK24-Kunde die Möglichkeit, alle drei Jahre zum kostenfreien Check-up zu gehen. Im Vorgespräch mit dem Arzt geht es zunächst um eventuelle gesundheitliche Probleme, persönliche Lebensgewohnheiten sowie um das aktuelle Gesundheitsverhalten. In den sich anschließenden Untersuchungen werden unter anderem wichtige Herz-Kreislauf-Werte ermittelt. Der vollständige Check-up geht aber noch weit darüber hinaus und überprüft unter anderem Nervensystem, Sinnesorgane und Bewegungsapparat.

CORBENE

► HAUSARZT UND KARDIOLOGE GEMEINSAM AKTIV

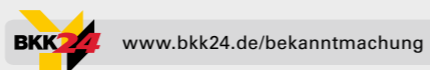
Wenn die telemedizinische Betreuung nicht das Passende sein sollte, dann gibt es mit „CorBene“ eine Alternative. Hausärzte arbeiten hier mit Kardiologen zusammen, um beispielsweise mit abgestimmten Behandlungsplänen Doppeluntersuchungen zu vermeiden.

Wie „COR – das Herzprogramm“ wendet sich auch „CorBene“ an Menschen mit Herzinsuffizienz und zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität. Gerne schauen wir nach, ob der behandelnde Arzt zu den Partnern von „CorBene“ gehört. Ist dies der Fall, bekommen Sie direkt dort die Einschreibeunterlagen. Natürlich ist eine Teilnahme freiwillig und ohne Verpflichtungen.

Satzungsänderungen

Es gibt zwei Satzungsanträge, die vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt wurden. Im 13. Nachtrag geht es um Änderungen am Bonusprogramm, mit dem 14. Nachtrag wird die Entschädigungsregelung für den Verwaltungsrat

angepasst. Die vollständigen Fassungen finden Sie auf der Internetseite, ebenso wie die gesamte BKK24-Satzung.



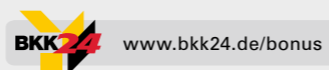
Neues Bonusprogramm



In den zurückliegenden Monaten haben wir intensiv daran gearbeitet und seit Kurzem können Sie daran teilnehmen: an unserem neuen Bonusprogramm. Besonders wichtig war uns dabei, die Kriterien transparent, nachvollziehbar und vor allem erreichbar zu gestalten. Denn von einem scheinbar hohen Geldbonus, der nur theoretischen Charakter hat, halten wir wenig. Stattdessen möchten wir, dass das Programm unter Einbeziehung sinnvoller Maßnahmen aus den Bereichen Vorsorge und Prävention zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.

Was heißt das konkret? Insgesamt kann man bis zu 160 Euro im Jahr erhalten. Voraussetzung dafür: Die notwendige Anzahl an Stempeln ist gesammelt und spätestens bis zum 30. Juni des Folgejahres hat die Einreichung stattgefunden. Jedes bei der BKK24 versicherte Familienmitglied erhält dabei ein eigenes Heft – so sammelt jeder für sich und jeder hat die Möglichkeit, einen „eigenen“ Geldbonus zu bekommen. Sind alle Stempel beisammen, reichen Sie Ihr Heft einmalig für das Kalenderjahr ein und erhalten den erzielten Geldbonus.

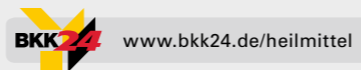
Auf unserer Internetseite finden Sie das aktuelle Bonusheft zum Herunterladen und zum Ausdrucken. Natürlich senden wir Ihnen auch gerne die gewünschte Anzahl an Heften per Post zu. Beim Aufklappen erkennen Sie schnell drei Bonus-Bereiche. Jeweils zehn Euro gibt es für eine Maßnahme aus dem Bereich Vorsorge (z. B. Krebs-Früherkennung oder Check-up). Ebenfalls zehn Euro gibt es für die Teilnahme an zwei zertifizierten Präventionskursen. Und den sogenannten „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro erhalten sportliche Nichtraucher mit Normalgewicht.



Langfristgenehmigung für Heilmittel

Sie sind erkrankt und Ihr Arzt hat sogenannte Heilmittel verordnet? Dann geht es häufig um so etwas wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie. Und nicht selten spielt dann die Versorgungsdauer eine wichtige Rolle. Geht diese über ein Jahr hinaus und das Heilmittel ist fortlaufend notwendig, besteht die Möglichkeit einer Langfristgenehmigung. Immer

wieder kommt es hier zu Fragen: Bei welchen Diagnosen ist das möglich? Ist dafür ein Antrag notwendig? Welche Unterlagen sind notwendig? Auf diese und weitere Fragen finden Sie Antworten auf unserer Internetseite.



Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und YouTube



Ihre BKK24 bietet Ihnen interessante und immer wieder neue Inhalte auf verschiedenen Kanälen. Dazu gehören „klassische“ Wege wie unser Kundenmagazin „dieaktive“, dazu gehören aber auch Neue Medien. Vor Kurzem haben wir unsere Aktivitäten in den sozialen Medien auf neue Beine gestellt und laden Sie heute gerne ein, dabei zu sein. Egal ob auf Facebook, Instagram oder YouTube – bei uns finden Sie neben aktuellen Neuigkeiten immer wieder inspirierende Infos rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Auch Infografiken, Videos, leckere Rezepte, Neues aus der Wissenschaft oder von Ihrer BKK24 entdecken Sie dort. Neugierig geworden? Am besten direkt vorbeischaun, das Angebot nutzen und Teil der wachsenden BKK24-Gemeinschaft werden. Das Social-Media-Team freut sich auf den Austausch mit Ihnen!



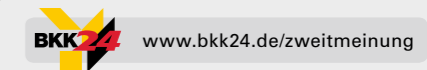
BetterDoc gibt Sicherheit



Wenn Sie eine Empfehlung für eine Operation erhalten haben, sich aber unsicher sind, wie Sie sich entscheiden sollen, dann unterstützen wir Sie.

Ihre BKK24 übernimmt die Kosten, wenn Sie sich eine ärztliche Zweitmeinung von den unabhängigen Medizinern unseres Partners BetterDoc einholen möchten. Sie erhalten dort eine umfangreiche Beratung, die Ihre Entscheidung absichert.

Der neutrale und vertrauliche Service von BetterDoc hilft bei der Auswahl einer Klinik oder eines Arztes für eine Zweitmeinung. Da die Auswahl der passenden Therapiemöglichkeiten meist drängt, ist BetterDoc schnell. Innerhalb von 48 Stunden wird Ihr Fall analysiert und Sie erhalten eine auf Sie abgestimmte und begründete Empfehlung für ärztliche Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc dort auch einen Termin. So bekommen Sie die Sicherheit, die Sie für Ihre Entscheidung benötigen.



Unser Pflegebereich: schnelle Hilfe, wenn Sie uns brauchen

Es gibt Dinge, die werden einem erst dann richtig bewusst, wenn sie notwendig werden. Bis dahin schiebt man Gedanken daran gerne beiseite oder verdrängt die Beschäftigung damit auf später. Derartiges kennt jeder von uns. Zu Themen wie diesen gehört häufig auch die Auseinandersetzung mit Fragen rund um die Pflegeversicherung. Nicht selten ist es aber eine Krankheit oder ein Unfall, der plötzlich vieles anders werden lässt. Was ist dann zu tun? Wer hilft weiter? Welche Unterstützung gibt es? Neben einem offenen Ohr für die persönliche Situation hilft jetzt vor allem eine schnelle und reibungslose Bearbeitung. An dieser Stelle können Sie sich auf uns verlassen. Die Kolleginnen und Kollegen aus dem Pflegebereich sind für Sie da und helfen weiter, wenn es darauf ankommt. Das kann persönlich sein oder per schriftlichen Austausch – auch auf unserer Internetseite finden Sie diverse Informationen sowie verschiedene Anträge.



BKK24 vor Ort



BKK24-ServiceCenter: Alzey, Berlin, Bielefeld, Frankenthal, Gernersheim, Göttingen, Grünenplan, Hamburg, Hameln, Hannover, Jena, Landshut, Magdeburg, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Oldenburg, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar, Zwiesel



BKK24-ServicePartner: Bad Homburg, Bremen, Darmstadt, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Essen, Frankfurt, Freiburg, Hagen, Heidelberg, Kiel, Köln, Leipzig, Mainz, Mannheim, Memmingen, München, Münster, Potsdam, Rostock, Saarbrücken, Stuttgart, Ulm, Wiesbaden

Für alle schriftlichen Anliegen verwenden Sie bitte folgende zentrale Anschrift: **BKK24, 31681 Obernkirchen**

24-Stunden-Service:

- Telefon 05724 971-0 · Fax 05724 971-4000
- E-Mail: info@bkk24.de

BKK24-Onlinegeschäftsstelle

- www.bkk24.de/ogs

App „Meine BKK24“

- App Store
- Google Play Store

De-Mail

- De-Mail: info@bkk24.de-mail.de

www.bkk24.de

