

dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

3.2020



Länger besser leben.



„Länger besser leben.“

Premiere: mit „Herbstgesund“ gestärkt in die kalte Jahreszeit.

Seite 3

Sport trotz(t) Corona

Bewegend: Regeln einhalten, aktiv werden, BKK24-Extras nutzen.

Seite 4–5

Umweltbewusstes Handeln

Nachhaltig: zertifiziertes Engagement durch ökologische Maßnahmen.

Seite 7

Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht kommt Ihnen der folgende Satz noch bekannt vor: Lassen Sie uns die Zukunft nicht aus den Augen verlieren. Geschrieben an gleicher Stelle in der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins, im zweiten Monat der Pandemie bzw. des COVID-19-Ausbruchs.



„Gesundheit von morgen ist das präventive Bewusstsein von heute.“


Gestatten Sie mir, zu erklären, warum der gleiche Satz jetzt wieder in diesen Zeilen steht. Schon im Mai war nicht davon auszugehen, dass wir Corona kurzfristig besiegen werden. Vielmehr ging es darum, mit den „richtigen“ Hygienemaßnahmen das Virus und die Fallzahlen einzudämmen – daran hat sich bis heute nichts geändert und sich immer wieder anpassende Auswirkungen werden uns weiterhin begleiten.

Vor diesem Hintergrund hat der Eingangssatz eine besondere Bedeutung. Es braucht den Blick nach vorne, es braucht soziales Miteinander, es braucht körperliche Aktivität, es braucht nachhaltiges Handeln. Und das trotz Corona! Unter anderem deshalb haben wir „Herbstgesund“ ins Leben gerufen, unsere neue „Länger besser leben.“-Aktion für einen gestärkten Start in die ungemütlichen Monate. Wenn Sie dann umblättern, finden Sie auf einer Doppelseite eine Reihe an Extraleistungen in Sachen Bewegung. An dem Artikel über unser seit dem Jahr 2012 andauerndes Umweltenagement lässt sich dann noch einmal erkennen: Gesundheit von morgen ist das präventive Bewusstsein und das entsprechende Handeln von heute.

Herzliche Grüße

Ihr Friedrich Schütte
Vorstand der BKK24

Sie entscheiden: elektronische Patientenakte kurz vor dem Start

 www.bkk24.de/epa



Sie soll zu einem wesentlichen Element der Digitalisierung im deutschen Gesundheitswesen werden: die elektronische Patientenakte (ePA). Bereits seit einigen Jahren wird daran gearbeitet, nun steht der Start kurz bevor und zum 1. Januar 2021 beginnt die erste von aktuell vier geplanten Umsetzungsstufen.

Aber was verbirgt sich überhaupt hinter den drei Buchstaben? Mit der ePA erhalten gesetzlich Versicherte die Möglichkeit, Gesundheitsinformationen kostenfrei an einem digitalen Ort zentral zu bündeln und zu speichern. Dies können beispielsweise Befunde und Diagnosen sein, später auch der Impfpass, das Zahnbonusheft oder Therapiemaßnahmen – austauschbar zwischen den Institutionen, die an einer medizinischen Behandlung beteiligt sind. Die Datenhoheit liegt dabei vollständig beim Nutzer. Jeder Nutzer entscheidet eigenständig und unabhängig darüber, ob überhaupt Daten in der ePA gespeichert werden sollen. Wird die Entscheidung für eine ePA-Verwendung getroffen, dann ist das Festlegen von Zugriffsberechtigungen ebenso möglich wie das Löschen von Daten.

Als BKK24-Kunde stellen wir Ihnen Ihre persönliche ePA gerne bereit. Allerdings nur, wenn Sie uns damit beauftragen und Ihre Zustimmung erteilen. Auf unserer Internetseite finden Sie schon jetzt weitere Informationen dazu, zum Beispiel ein kurzes Erklärvideo.

HERBSTGESUND


Sie möchten gestärkt in die kalte Jahreszeit starten? Dann machen Sie mit bei unserer neuen „Länger besser leben.“-Aktion! Ab Oktober heißt es erstmals „Herbstgesund“ und viele spannende Inhalte warten auf Sie. Frust, Missmut und Verdross weichen Lust, Freude und Wohlgefallen – auf der Basis unserer Tipps für physisch und psychisch wirkungsvolle Gesundheitsaktivitäten.

GESTÄRKT IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Wie Sie unser Engagement für Prävention und Gesundheitsförderung kennen, verwandelt auch „Herbstgesund“ fachlich fundiertes Wissen in praktische und alltagstaugliche Angebote. In Zusammenarbeit mit dem „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24, haben wir für Sie passende Ansätze entwickelt, die gleichermaßen die kommende Jahreszeit berücksichtigen wie auch die emotionalen Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie aufgreifen.

Es geht darum, das Immunsystem auf die dunklen Monate und die Infektzeit vorzubereiten und die mentale Gesundheit positiv zu beeinflussen – um körperlich und geistig fit zu bleiben, um sich gegen kühles, windiges und regnerisches Wetter wappnen zu können und um Traurigkeit, Einsamkeit und Unsicherheit gar nicht erst aufkommen zu lassen. „Herbstgesund“ stärkt Ihre Abwehrkräfte durch Aktivitäten in der Natur, mit frischen Zutaten für leckere Kochideen und über Aktionen für Ihre mentale Fitness, Krisenfestigkeit und innere Flexibilität. „Herbstgesund“ aktiviert persönliche Kraftquellen!



 www.bkk24.de/herbstgesund

PROF. GERD GLAESKE: „ICH FREUE MICH AUF SIE“

„Stubenhocken und Herbstblues gehören der Vergangenheit an. Mit ‚Herbstgesund‘ und mit vielen kleinen, fast mühelosen Maßnahmen steigern Sie Ihr tägliches Wohlbefinden nach und nach und genießen so die bunte Herbstwelt noch besser. Seien Sie gleich bei der Premiere der neuesten ‚Länger besser leben.‘-Aktion dabei. Ich freue mich auf Sie!“

Prof. Gerd Glaeske
Wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Universität Bremen



JETZT ANMELDEN

Sie können ab sofort mitmachen: Besuchen Sie dafür unsere Internetseite und melden sich für „Herbstgesund“ an. Anfang Oktober geht es dann los und Sie erhalten erstmals eine E-Mail von Prof. Gerd Glaeske. Der Gesundheitsexperte meldet sich bis Ende November einmal in der Woche bei Ihnen – immer mit einer persönlichen Nachricht und immer mit Angeboten und Aktionen, die online oder direkt vor Ort genutzt werden können.

SPORT TROTZ(T) CORONA

An erster Stelle steht: Ob sportliche Aktivität im Freien oder in geschlossenen Räumen, die jeweils geltenden Hygiene- und Abstandsregeln sind einzuhalten.

Wird dies beachtet, dann steht Sport und Bewegung nichts im Wege – und das trotz Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Veränderungen und Herausforderungen. Vielmehr gilt es, auch in dieser Zeit bewegt zu bleiben und damit Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Einiges davon, was Ihre BKK24 für Sie leistet, lesen Sie auf dieser Doppelseite von „dieaktive“

NÜTZLICH: SPORTBRILLEN

Ausreichend Bewegung ist immer wichtig. Was für Erwachsene stimmt, das ist im Besonderen für Kinder und Jugendliche von Bedeutung. Aber: Muss der Nachwuchs eine Sehhilfe tragen, wird dies beim Schul- oder Vereinssport häufig als störendes Hindernis empfunden und mindert so den Spaß und die Lust an körperlicher Aktivität. Für diese Fälle haben wir die passende Extraleistung und erstatten die Kosten für eine Sportbrille bis zu einer Höhe von 150 Euro. Diese Summe stellt keinen einmaligen Zuschuss dar, sondern kann alle zwei Jahre bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres in Anspruch genommen werden.

GRATIS: KNEIPP-MITGLIEDSCHAFT

Bestimmt haben auch Sie schon von Sebastian Kneipp und seinem berühmten Gesundheitsansatz gehört. Wir sind von der Idee überzeugt und kooperieren seit einigen Jahren mit dem Kneipp-Bund. Unsere Zusammenarbeit konkretisiert sich vor Ort mit vielen der rund 600 deutschen Kneipp-Vereine. Wenn Sie bereits zu den über 160.000 Mitgliedern zählen oder mit einem Beitritt liebäugeln, übernimmt Ihre BKK24 einmalig den vereinsindividuellen Jahresbeitrag bis zu einer Höhe von 50 Euro. Extratipp: Informieren Sie sich auch zu unseren exklusiven Kneipp-Wochen.

ZUM WOHLFÜHLEN: MRS. SPORXY

Das Trainieren in entspannter Wohlfühlatmosphäre ist vor allem Frauen beim Besuch eines Fitnessstudios wichtig. Bei unserem Partner „Mrs. Sparty“ ist dies garantiert! Der Spaß steht im Vordergrund – verbunden mit einem besonderen Trainingskonzept, das auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Sollten Sie sich für „Mrs. Sparty“ interessieren, unterstützen wir dies mit der Möglichkeit, drei kostenlose und völlig unverbindliche Probetage zu absolvieren. Entschließen Sie sich dann für ein Startpaket, übernehmen wir dafür die vollständigen Kosten von 129 Euro bei teilnehmenden Studios.

GESUNDHEITSFÖRDERND: PRÄVENTIONSKURSE

Die Vielfalt der Angebote ist enorm! Alleine in unserer „Länger besser leben“-Datenbank befinden sich Tausende von zertifizierten Kursen – verteilt über ganz Deutschland.

Wählen Sie gerne einen oder mehrere Präventionskurse aus und engagieren sich damit für die Förderung Ihrer Gesundheit. Wir übernehmen die Kosten für zertifizierte Kurse und fördern bis zu zwei Maßnahmen im Jahr mit jeweils bis zu 125 Euro. Lediglich eine Teilnahmebestätigung sowie eine Quittung oder einen Überweisungsbeleg benötigen wir von Ihnen.

FIT IM URLAUB: GESUNDHEITSREISEN

Hinter „fitforwell“, „Aktivwoche“ oder „Dr. Holiday“ verbergen sich Gesundheitsreisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ob Kurztrip oder Wochenangebot, ob Bewegungsförderung, Stressreduzierung oder Ernährungsveränderung, ob Meerblick oder Bergpanorama – im „Reisekatalog“ Ihrer BKK24 bzw. unserer Partner findet sich bestimmt auch für Sie das richtige Angebot.

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Gesundheitsreise mit einem Zuschuss von bis zu 160 Euro für die Kurskosten während des Aufenthalts.

INDIVIDUELL: ONLINECOACH LAUFEN

Der Laufcoach ist kostenlos für alle gestandenen Jogger und für die, die es erst noch werden wollen.

Interessierte können direkt starten, persönliche Ziele festlegen und erhalten dann individuelle Trainingspläne. Der digitale Helfer ist auf zwölf Wochen angelegt und funktioniert einfach und verständlich, ohne zusätzliche App. Die Zugänge erhalten Sie direkt an Ihre E-Mail-Adresse.

„Nebenbei“ gibt es viele Tipps rund um Motivation, Schuhwerk und Ernährung.

GIBT SICHERHEIT: SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Stehen die neuen Laufschuhe oder andere Sportgeräte zu Hause, dann möchte man am liebsten sofort loslegen. Das ist gut so! Doch bevor die ersten Aktivitäten gestartet werden, empfehlen wir Ihnen eine sportmedizinische Untersuchung – egal ob regelmäßiger Sportler oder Wiedereinsteiger. Denn: Vor allem bei längerer sportlicher Abstinenz steigen Verletzungs- und Krankheitsrisiken. Vor diesem Hintergrund bezuschussen wir alle zwei Jahre eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Vertragsarzt mit dem Zusatz „Sportmedizin“. Wir erstatten dafür 80 Prozent des Rechnungsbetrags für eine Basisuntersuchung bis zu einer Höhe von 60 Euro und bis zu 120 Euro für eine erweiterte Untersuchung bei Vorliegen bestimmter Risiken.

DIGITALE ANGEBOTE: IMMER NÜTZLICH?

Gesundheit im Internet boomt! Die Corona-Pandemie und ihre Folgen haben viele Menschen dazu gebracht, sich Alternativen zu suchen – zum Beispiel Tutorials vom Sportstudio, Videos von bekannten Sportlern oder Onlinecoaches. Gerade bei Videos geht es jedoch häufig nicht um gesundheitliche Ziele, sondern um die Ästhetik des eigenen Körpers, um das gute Aussehen und um die attraktive Figur. Das kann in Risiken und Gefahren münden, vor allem für bisher bewegungsarme oder untrainierte Menschen. Deshalb unser Tipp: Schauen Sie sich Internetangebote kritisch an, vergleichen Sie die Voraussetzungen des Angebots mit Ihrer eigenen körperlichen Fitness und fragen Sie nach der Qualifikation des Anbieters bzw. des Kursleiters. In der Regel sind fragwürdige Inhalte so schnell zu entlarven, ebenso sind qualitätsgesicherte Angebote – von denen es eine Reihe gibt – so gut zu erkennen.

Kompressionswaren: wann wir die Kosten übernehmen



Es enthält über 32.000 verschiedene Produkte und ist für alle gesetzlichen Krankenkassen ein maßgebliches Nachschlagewerk, wenn es um Dinge geht, die Menschen mit einer Erkrankung oder Einschränkung im Alltag unterstützen sollen: das Hilfsmittelverzeichnis. Darin aufgeführt sind auch sogenannte Kompressionswaren, häufig eingesetzt in Form von Kompressionsstrümpfen. Bei medizinischer Notwendigkeit werden diese vom Arzt verordnet und werden dann im Rahmen einer Kompressionstherapie eingesetzt. Neben dem Arzt spielt der Bezugsort des Hilfsmittels eine wichtige Rolle. Dies können Sanitätshäuser sein, aber auch Orthopädiefachgeschäfte oder Apotheken. Immer ähnlich ist das Vorgehen mit Blick auf die Kostenübernahme. Für BKK24-Kunden ist bei einer Erstversorgung mit Kompressionswaren die Kostenübernahme von zwei Paaren möglich. Werden die Hilfsmittel längere Zeit benötigt, besteht die Möglichkeit, im Abstand von sechs Monaten, wieder in Verbindung mit einer Verordnung, ein neues Paar zu bekommen. Wichtig: Es gibt dabei festgelegte Beträge, die wir nicht überschreiten dürfen. Gesetzlich festgelegt sind auch die Zuzahlungen. Bei Überschreiten des 18. Lebensjahres sind dies 10 Prozent vom Verkaufspreis, mindestens fünf und höchstens zehn Euro.

BKK24@YouTube

Wo begegnen sich angehende Berufstarter und eine intakte Darmgesundheit? Wo trifft kurzweiliges Work-out auf Wichtiges zum Krankengeld? Und wo laufen sich betrieblicher Sportabzeichen-Wettbewerb und nützliche Corona-Tipps über den Weg? Die Rede ist vom YouTube-Kanal der BKK24. Immer mehr Menschen schauen dort vorbei und entdecken zunehmend mehr Inhalte. Vielleicht waren Sie schon einmal auf unseren Seiten des Videoportals oder Sie schauen sogar

regelmäßig vorbei – unser Tipp: Abonnieren Sie doch den BKK24-Kanal, so verpassen Sie keine Inhalte mehr. Egal ob Erklärvideo, „Länger besser leben.“-Film oder Ratgeber-Clip, viele Themen lassen sich in bewegten Bildern ansprechender und verständlicher darstellen. Ein Grund, warum Videos als zusätzliches Format inzwischen zu einem festen Element bei der BKK24 geworden sind.

Online-Geschäftsstelle und BKK24-App

Um rund um die Uhr für Sie erreichbar zu sein, haben wir bereits vor längerer Zeit unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) deutlich modernisiert. So lassen sich von zu Hause oder von unterwegs nicht nur die Adresse ändern oder die Bankverbindung aktualisieren, sondern deutlich mehr digitale Services nutzen.

Beispielsweise hat sich mit der Nutzung unserer OGS im Krankheitsfall der Gang zu einem Briefkasten erledigt. Denn in Verbindung mit einer Kamera lässt sich die Krankmeldung, wie auch andere Belege, einfach und bequem hochladen. Das Ganze ist gleichermaßen unkompliziert wie sicher, da vor dem Eintritt in die OGS eine Registrierung erforderlich ist. Dafür werden wenige notwendige Informationen abgefragt, bevor kurze Zeit später mit der Post ein Zugangscode bei Ihnen eintrifft. Dieses Verfahren ist uns sehr wichtig, da es den Datenschutz noch einmal deutlich erhöht.

Die OGS finden Sie auf unserer Internetseite, außerdem stehen alle Funktionen auch in der kostenlosen App „Meine BKK24“ zur Verfügung – zu finden im App Store (iOS) und im Google Play Store (Android).



NACHHALTIGES UND UMWELTBEWUSSTES HANDELN

Wussten Sie eigentlich, dass die BKK24 die erste „umweltzertifizierte“ Krankenkasse in ganz Deutschland war? Bereits seit dem Jahr 2012 engagieren wir uns im Bereich der Nachhaltigkeit und lassen uns regelmäßig von unabhängigen Einrichtungen überprüfen. In den zurückliegenden Jahren war dies stets erfolgreich und wurde mit einem Umweltzertifikat nach DIN ISO 14001 belohnt. Für diese Auszeichnung erfüllen wir zahlreiche Kriterien und schaffen so die Verbindung von Umwelt und Gesundheit. Denn: Umweltschutz ist auch Gesundheitsschutz. An dieser Stelle stellen wir Ihnen einige Aktivitäten vor, auf unserer Internetseite finden Sie dazu passende und weitergehende Ausführungen.



UMWELT VERPFLICHTET

Das Umweltmanagementsystem gibt der BKK24 insgesamt und gibt jedem einzelnen Mitarbeiter Orientierung. Als selbstverpflichtendes Element dient es unter anderem dazu, Umweltziele in den Blick zu nehmen, Maßnahmen nachvollziehbar festzuhalten und Aktivitäten im Sinne einer kontinuierlichen Weiterentwicklung zu bewerten.



NACHHALTIG BESCHAFFEN

Wann immer es wirtschaftlich und rechtlich vertretbar ist, wird der Einsatz ökologischer Produkte geprüft. Deshalb wird beispielsweise häufig Papier mit dem FSC-Gütesiegel verwendet – unter anderem auch für dieses Magazin. Eingebettet sind die Überlegungen in die übergreifend geltenden Beschaffungsgrundsätze.



STROM SPAREN

Nach und nach wurden die stromfressenden PCs gegen sogenannte Thin Clients, die im Vergleich mit ihren Vorgängern nur noch einen Bruchteil an Strom verbrauchen, ausgetauscht. Zudem kommen inzwischen fast ausschließlich energiesparende Beleuchtungsmittel zum Einsatz.



ENERGIE BEZIEHEN

Die BKK24 hat in vielen Standorten auf Ökostrom und Windgasbezug umgestellt – stets unter Beachtung wirtschaftlicher Aspekte.



ÖKOLOGISCH REISEN

Trotz des immer weitergehenden Einsatzes moderner Kommunikationsmittel wie Videokonferenzsysteme oder virtueller Telefonräume bleiben Dienstreisen bei bestimmten Sachverhalten die sinnvollere Alternative. Dafür werden nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel genutzt.



BAUMPATE WERDEN

Kommt die Mitgliedschaft bei der BKK24 auf Grundlage einer Empfehlung zustande, kann der Empfänger auf seine Geld- oder Sachprämie verzichten und stattdessen Baumpate werden. Wir stellen dann den Betrag in Höhe von 25 Euro für Aufforstungsprojekte in Deutschland zur Verfügung.



Compliance: „Einhaltung von Gesetzen, Regeln und Vorschriften“

War der Begriff „Compliance“ vor einigen Jahren noch weniger bekannt, haben in der jüngeren Vergangenheit nicht nur die Präsenz in Unternehmen, sondern auch die damit verbundenen Aktivitäten branchenübergreifend deutlich an Bedeutung gewonnen. Auch die BKK24 beschäftigt sich mit diesem Thema und es gibt mit Marie-Christine Kelle (Foto) eine dafür unternehmensweit zentrale Ansprechperson. Nach ihrem Tätigkeitsbereich gefragt, findet die Compliance-Beauftragte eine passende Beschreibung: „Es geht um das grundsätzliche Einhalten von Gesetzen, Regeln und sonstigen Vorschriften. Risiken, die dieses Einhalten erschweren, sollen rechtzeitig erkannt werden. Verstöße sollen vermieden werden.“ Marie-Christine Kelle bezieht dabei ausdrücklich alle Mitarbeiter/-innen der BKK24 mit ein. Geht es doch beispielsweise um das präventive Vermeiden von Schadens- und Haftungsfällen, die Koordinierung von Prozessverbesserungen oder die Stärkung von Verantwortungsstrukturen – und das in allen Unternehmensbereichen. Vor diesem Hintergrund integriert sich die Tätigkeit von Marie-Christine Kelle in das organisationsübergreifende Compliance-Management-System der BKK24, welches sowohl BKK24-Beschäftigten wie auch externen Bezugsgruppen offensteht. Das heißt: Hinweise auf mögliche Regelverstöße können der Compliance-Beauftragten vertraulich übermittelt werden.



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