ZAHNVORSORGE

VORSORGE-BONUS
Bestätigung der Zahnarztpraxis über die Teilnahme an mindestens einer Zahnvorsorgeuntersuchung/Kinder-Zahnvorsorge im Jahr 2023 oder Bestätigung von Kindergarten oder Schule über eine durchgeführte Gruppenprophylaxe.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift

GESUNDHEITSUNTERSUCHUNG

VORSORGE-BONUS
Bestätigung der Arzt- oder Kinderarztpraxis über die Teilnahme an einer altersgemäßen Vorsorgeuntersuchung im Jahr 2023 (außer U1 – U9).

Welche Untersuchung? _____

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Arzt- oder Kinderarztpraxis

SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE

VORSORGE-BONUS
Bestätigung der Gynäkologin/des Gynäkologen über die überwiegende Inanspruchnahme der Mutterschaftsvorsorge.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

KREBSFRÜHERKENNUNG

VORSORGE-BONUS
Bestätigung der Ärztin/des Arztes über die Teilnahme an einer altersgemäßen Krebsfrüherkennungsuntersuchung.

Welche Krebsfrüherkennung? _____

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

SCHUTZIMPFUNG

VORSORGE-BONUS
Bestätigung der Arzt- oder Kinderarztpraxis oder Anbietenden von Impfungen in Kindergarten oder Schule über eine durchgeführte Schutzimpfung ab dem zweiten Lebensjahr.

Welche Impfung? _____

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift

KINDERVORSORGE

VORSORGE-BONUS
Bestätigung über folgende altersgemäße Kinderuntersuchung im Jahr 2023 (bitte ankreuzen).
☐ **U7,** ☐ **U7a,** ☐ **U8,** ☐ **U9**

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Arzt- oder Kinderarztpraxis

BABYBONUS

VORSORGE-BONUS
Bestätigung über die Teilnahme an den Kindervorsorgeuntersuchungen U1 – U6 und die Wahrnehmung aller im ersten Lebensjahr des Kindes von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Arzt- oder Kinderarztpraxis

AKTIV IM SPORTVEREIN

AKTIV-BONUS
Bestätigung des Sportvereins über die Wahrnehmung von Bewegungsangeboten und die aktive Mitgliedschaft.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift des Sportvereins

AKTIV IM FITNESSSTUDIO

AKTIV-BONUS
Bestätigung des Fitnessstudios über die Wahrnehmung von Bewegungsangeboten und Ihre aktive Mitgliedschaft. Dieser Flexcheck gilt für Versicherte ab 16 Jahren.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift des Anbietenden

PRÄVENTIONSKURSE

AKTIV-BONUS
Bestätigung der Anbieterin/des Anbieters über die Teilnahme an einem qualifizierten Präventionskurs (gilt auch für Online-Kurse).

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters

BMI nach Gewichtsreduktion

AKTIV-BONUS
Körpergröße: _____
Gewicht vor Gewichtsreduktion: _____
Gewicht nach Gewichtsreduktion: _____
Reduzierung des BMI um mind. 5 Punkte* oder
Reduzierung der Perzentile* von >94 auf <86**

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Arzt- oder Kinderarztpraxis

NICHTRAUCHER nach Raucherentwöhnungskurs

AKTIV-BONUS
Kopie der Teilnahmebestätigung über den Raucherentwöhnungskurs und Bestätigung der Ärztin/des Arztes über Ihren Status als Nichtraucherin/Nichtraucher. Dieser Flexcheck gilt für Versicherte ab 16 Jahren.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

GESUNDHEITSAKTION einer Krankenkasse

AKTIV-BONUS
Bestätigung der Anbieterin/des Anbieters über die Teilnahme an einer Gesundheitsaktion einer Krankenkasse zur Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Setting-Ansatz) nach § 20 a SGB V.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

AKTIV-BONUS
Bestätigung der Hebamme oder einer qualifizierten Übungsleiterin/eines qualifizierten Übungsleiters über die Teilnahme an der Rückbildungsgymnastik.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters

SPORTVERANSTALTUNG

AKTIV-BONUS
Bestätigung des Sportvereins oder Kopie der Teilnahmeurkunde. Dieser Bonus gilt nur in Verbindung mit einer weiteren Maßnahme aus dem Aktiv-Bonus, ausgenommen Bonus Sportabzeichen.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift des Sportvereins

SPORTABZEICHEN

AKTIV-BONUS
Bitte Kopie der Urkunde des Sport-, Schwimm- oder Wanderabzeichens aus dem Jahr 2023 beifügen. Dieser Bonus gilt nur in Verbindung mit einer weiteren Maßnahme aus dem Aktiv-Bonus, ausgenommen Bonus Sportveranstaltung.

GESUNDHEIT IM BETRIEB

Bestätigung über Ihre Teilnahme an einer Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung.

T T M M J J J J

Datum, Stempel und Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters

PERSÖNLICHE DATEN

Bitte reichen Sie Ihre FLEXCHECKs bis spätestens 31.03.2024 ein.

Versichertennummer

Name

Vorname

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ) Telefonnummer

Straße und Hausnummer

Postleitzahl Ort

Datenschutzhinweis: Die Datenerhebung erfolgt auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen und ist für die Durchführung der Aufgaben der Novitas BKK erforderlich. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung nach Artikel 13 DSGVO erhalten Sie unter novitas-bkk.de/datenschutz. Ihre Mitwirkung ist nach § 60 SGB I erforderlich. Fehlende Mitwirkung kann zu Nachteilen bei den Leistungsansprüchen führen.

Aufgrund der bestehenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen weisen wir Sie darauf hin, dass die Verwendung dieses Vordrucks freiwillig ist. Für den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten können Sie jederzeit weitere Formulare für den FLEX**CHECK**-Bonus bei uns anfordern oder unter novitas-flexcheck.de herunterladen.

*innerhalb von 12 Monaten ** bei Kindern zwischen dem 8. und 18. Lebensjahr

SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE

20 EURO

Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft lassen sich gesundheitliche Risiken für Mutter und Kind rechtzeitig erkennen.

Zu den Untersuchungen gemäß Mutterschaftsrichtlinien gehören z. B. Ultraschalluntersuchungen, die Kontrolle der Blutzuckerwerte und der kindlichen Herztöne. Wir unterstützen Ihre Schwangerschaftsvorsorge mit 20 Euro.

GESUNDHEITSUNTERSUCHUNG

10 EURO

Vorsorgeuntersuchungen helfen, mögliche Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Sichern Sie sich je 10 Euro Bonus für sich oder Ihr Kind für eine der folgenden Vorsorgeuntersuchungen:

- Gesundheits-Check-up (von 18 – 34 Jahren einmaliger Anspruch, ab 35 Jahren kann die Gesundheitsuntersuchung alle drei Jahre durchgeführt werden)
- Kindervorsorge U10 – J2
- Screening auf Hepatitis B und C (einmalig ab 35 Jahren)
- Aneurysma-Früherkennung für Männer ab 65 Jahren

ZAHNVORSORGE

20 EURO **10 EURO**

Sichern Sie sich den FLEX**CHECK**-Bonus in Höhe von 10 Euro für Erwachsene und 20 Euro für Kinder und Jugendliche vom zweiten bis zum 18. Lebensjahr. Einfach die Bestätigung Ihrer Zahnarztpraxis über Ihre Zahnvorsorge oder die Ihres Kindes einreichen. Der Bonus gilt auch für eine durchgeführte Gruppenprophylaxe im Kindergarten oder in der Schule.

KINDERVORSORGE

30 EURO

U7 BIS U9
Mit der lückenlosen Teilnahme an Kinderuntersuchungen stellen Sie die Weichen für das spätere Wohlbefinden Ihres Kindes.

Wenn eine der Kinderuntersuchungen U7 – U9 durchgeführt wurden, schreiben wir Ihnen 30 Euro gut, sobald die Bestätigung vorliegt.

SCHUTZIMPFUNG

10 EURO

Impfungen zählen zu den wirksamsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten zu verhindern. Für jede Impfung, die für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr und Erwachsene von der STIKO empfohlen oder die von der Novitas BKK im Rahmen des Impfbudgets bezuschusst werden, erhalten Sie einen Bonus von jeweils 10 Euro.

KREBSFRÜHERKENNUNG

10 EURO

Wichtige Vorsorgemaßnahmen für Erwachsene sind die jährliche Krebsfrüherkennung für Frauen ab 20 und Männer ab 45 Jahren, Brustkrebs-Mammografie und Darmkrebsvorsorge ab 50 Jahren und die Hautkrebsvorsorge.

Sichern Sie sich 10 Euro für jede Teilnahme an einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung in 2023.

AKTIV IM FITNESSSTUDIO

30 EURO

Zumba, Rückenkurs oder Hanteltraining – wer regelmäßig im Fitnessstudio trainiert, hat eine Belohnung verdient. Ihre aktive Mitgliedschaft lassen Sie sich einfach per Stempel und Unterschrift durch Ihr Fitnessstudio bestätigen.

Wir belohnen Ihre Aktivität mit 30 Euro.

*Dieser FLEX**CHECK** gilt für Versicherte ab 16 Jahren.*

AKTIV IM SPORTVEREIN

20 EURO

Ob Fußball, Turnen, Schwimmen, Wandern oder Seniorengymnastik – wenn Sie oder Ihr Kind aktiv in einem Sportverein trainieren, lassen Sie sich Ihre Mitgliedschaft durch eine verantwortliche Person des Vereins bestätigen.

Wir schreiben Ihnen 20 Euro gut.

BABYBONUS

150 EURO

Mit dem Babybonus von 150 Euro sichern Sie sich eine attraktive Geldprämie und kümmern sich gleichzeitig vorbildlich um die Gesundheit Ihres kleinen Schatzes. Wenn Sie im ersten Lebensjahr Ihres Babys die Kinderuntersuchungen (U1 – U6) und die von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen wahrgenommen haben und Ihr Kind bei uns versichert ist, erhalten Sie umgehend den Babybonus.

NICHTRAUCHER

30 EURO

NACH RAUCHERENTWÖHNUNGSKURS
Den meisten Rauchenden sind die gesundheitlichen Folgen ihrer Sucht bekannt, dennoch fällt es vielen schwer, damit aufzuhören. Wir unterstützen unsere Versicherten mit qualitätsgeprüften Nichtraucherkursen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auf der Nachweisseite bestätigen, dass Sie seit sechs Monaten nicht rauchen und reichen Sie uns Ihre Teilnahmebestätigung an einem Raucherentwöhnungskurs ein. **Dieser FLEXCHECK gilt für Versicherte ab 16 Jahren.**

BODY-MASS-INDEX

30 EURO

NACH GEWICHTSREDUKTION
Wir schreiben Ihnen 30 Euro gut, wenn sich innerhalb von 12 Monaten Ihr Body-Mass-Index (BMI) ohne operative Eingriffe zur Gewichtsreduktion um mindestens 5 Punkte reduziert hat. Das Gewicht darf das Idealgewicht nicht unterschreiten. Kinder zwischen dem 8. und 18. Lebensjahr erhalten den Bonus in Höhe von 30 Euro, wenn sich der Wert der Perzentile von > 94 innerhalb von 12 Monaten auf < 86 verändert hat.

PRÄVENTIONSKURSE

10 EURO

Vielen Erkrankungen können Sie mit Präventionskursen aus den Handlungsfeldern Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention wirksam vorbeugen. Die Kursgebühren für zwei Kurse jährlich erstattet Ihnen Ihre Novitas BKK zu 80 Prozent bis maximal 300 Euro, wenn sie von zertifizierten Anbietenden durchgeführt wurden. Und obendrein schreiben wir Ihnen für Ihre Teilnahme auch noch 10 Euro Bonus gut. Das gilt auch für qualitätsgeprüfte Online-Kurse.

SPORTVERANSTALTUNG

10 EURO

Wenn Sie oder Ihr Kind in einer Ausdauersportart (z. B. Marathonläufe, Radfahren usw.) an einer öffentlichen Sportveranstaltung teilnehmen, dann prämieren wir dies einmalig mit 10 Euro. Voraussetzung ist, dass die Veranstaltung von einem eingetragenen Sportverein begleitet wird. Bitte die Teilnahme im Jahr 2023 vom Sportverein bestätigen lassen oder uns eine Kopie der Teilnahmeurkunde senden. *Dieser Bonus gilt nur in Verbindung mit einer weiteren Maßnahme aus dem Aktiv-Bonus, ausgenommen Bonus Sportabzeichen.*

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

20 EURO

Ein paar Wochen nach der Geburt sollten junge Mütter langsam mit der Rückbildungsgymnastik beginnen, um den Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu kräftigen. Die Kurse finden häufig unter Anleitung einer Hebamme statt.

Reichen Sie einfach eine Teilnahmebestätigung ein oder lassen Sie sich einen Stempel auf dem Nachweisbogen geben und wir schreiben Ihnen dafür 20 Euro gut.

GESUNDHEITSAKTION

10 EURO

EINER KRANKENKASSE
Sie oder Ihr Kind haben an einer Gesundheitsaktion einer Krankenkasse zur Prävention und Gesundheitsförderung zum Beispiel in Ihrem Stadtteil, in einer Schule oder einer Kindertageseinrichtung teilgenommen?

Dann lassen Sie sich die Teilnahme bestätigen und wir schreiben Ihnen 10 Euro gut.

Bitte senden Sie den kompletten Nachweisbogen an folgende Anschrift:

Novitas BKK
47050 Duisburg

Oder besuchen Sie uns in einer unserer Geschäftsstellen und geben die Seite dort persönlich ab. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Alternativ können Sie uns den Nachweisbogen auch digital übermitteln, indem Sie ihn in unserer Online-Geschäftsstelle unter meine.novitas-bkk.de oder mit der Service-App hochladen.

WICHTIG!

Bitte den Nachweisbogen nicht zerschneiden oder anderweitig stückeln! Falls gewünscht, senden wir Ihnen gerne weitere Nachweisbögen.

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

SPORTABZEICHEN

10 EURO

Den Bonus von 10 Euro erhalten Sie oder Ihr Kind für das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die Wanderabzeichen des Deutschen Wanderverbandes oder den verschiedenen Schwimmabzeichen. Auch Kinderschwimmabzeichen (z.B. Seepferdchen) werden belohnt. Bitte fügen Sie dem Nachweisbogen eine Kopie Ihrer Urkunde aus dem Jahr 2023 bei. *Dieser Bonus gilt nur in Verbindung mit einer weiteren Maßnahme aus dem Aktiv-Bonus, ausgenommen Bonus Sportveranstaltung.*

GESUNDHEIT IM BETRIEB

20 EURO

Nutzen Sie die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen, z. B. Impfaktionen oder Screenings. Die Bestätigung für Ihre Teilnahme bekommen Sie bei der Anbieterin/beim Anbieter der jeweiligen Maßnahme oder bei der/dem Gesundheitsbeauftragten Ihres Unternehmens. Der Bonus „Gesund im Betrieb“ wird nicht auf die geltenden Maßnahmen für die Erreichung des FLEX**CHECK**-Zusatzguthabens angerechnet.