



AUSGABE **WINTER 2016**

Beiträge 2017

- auch im neuen Jahr
nur 0,7 Prozent
Zusatzbeitrag

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst

Patientenverfügung,
Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung

BGM-innovativ

Neue Wege im
Betrieblichen Gesund-
heitsmanagement

Gewinnspiel:

Aktivwoche 2017

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}

www.skd-bkk.de

SKD_{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist jetzt gut ein Jahr her, dass der Innovationsausschuss beim G-BA seine Arbeit aufgenommen hat. G-BA steht für den „Gemeinsamen Bundesausschuss“ – und hinter diesem Namen verbirgt sich das oberste Beschlussgremium der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. Seine Aufgabe ist es, darüber zu entscheiden, welche Leistungen von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Neue Versorgungsformen haben es oft nicht leicht, den Weg in die Regelversorgung der Kassen zu finden. Aus diesem Grund wurde vom Gesetzgeber ein Innovationsfonds (verwaltet von dem eingangs genannten Innovationsausschuss) geschaffen, durch den die Entwicklung neuer Wege in der Gesundheitsversorgung finanziell unterstützt werden soll. – Und diese Idee kann man nur als vollen Erfolg bezeichnen: Denn es gingen im vergangenen Jahr insgesamt 700 Förderanträge mit einem Gesamtantragsvolumen von 1,7 Milliarden Euro beim Innovationsausschuss ein.

Da dem Innovationsfonds im Förderjahr 2016 nur 300 Millionen Euro zur Verfügung stehen, konnten nur wenige der Anträge tatsächlich auch eine Förderung erhalten. Zu diesen wenigen gehört das Projekt „BGM-innovativ“, an dem die SKD BKK beteiligt ist.

Die Förderung durch den Innovationsfonds kann durchaus als Auszeichnung betrachtet werden. Das bestätigt uns darin, für Ihre Gesundheit alles zu geben – und dabei auch mal neue Wege zu gehen. Alles Wissenswerte zu „BGM-innovativ“ finden Sie auf Seite 9.

Übrigens: Der kassenindividuelle Beitrag, den Sie für den ausgezeichneten Versicherungsschutz bei der SKD BKK zahlen, wird auch im nächsten Jahr unverändert bei nur 0,7 Prozent liegen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Aktuelles aus den Standorten	3
Ernährungskurs „Körpergewicht in Balance“	3
Der Beitragssatz der SKD BKK	4
Pflegeversicherung 2017	5
Mitglieder werben Mitglieder	5
Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht	6
FitPlus-Bonusprogramm 2017 eXtra	8
BGM-innovativ	9
Aktivwoche 2017	10
Aktivwoche-Gewinnspiel	11
Junges Gemüse	12

Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung
Schultesstr. 19a
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Laufach
Hauptstr. 39 - 41
63846 Laufach
Telefon: 06093 87-224
Telefax: 06093 87-390

Servicezentrum Arnstein
Marktstr. 14
97450 Arnstein
Telefon: 09363 997707-0
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 05841 1700

Servicezentrum Coburg
Ketschendorfer Str. 44
96450 Coburg
Telefon: 09561 21-2133
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Mühlheim
Griesweg 2
78570 Mühlheim a.d.Donau
Telefon: 07463 99307-70
Telefax: 07463 99307-80

Servicezentrum Karlstadt
Würzburger Str. 16
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
www.twitter.com/skdbkk

Impressum Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: SKD BKK / Schultesstr. 19a / 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 9449-0 / www.skd-bkk.de / gesund@skd-bkk.de

Redaktion: Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

Graphische Gestaltung: Riegg & Partner Werbeagentur, www.riegg.com
Druck: Haßfurter MEDIENPARTNER GmbH & Co. KG, Augsfelder Straße 19, 97437 Haßfurt

Bildnachweise: corbis.de / thinkstock.de / istockphoto.com / fotolia.de / eigene Bilder

Aktuelles aus den Standorten

Coburg: Kundenservice wird umziehen

Im Frühjahr 2017 wird die SKD BKK in Coburg die Büroräume wechseln – geplant ist der Umzug in ein geräumigeres, barrierefreies und vor allem zentraleres Domizil. Dadurch werden wir sowohl für die SKD BKK-Mitglieder aus unserem Trägerunternehmen (d.h. für die Mitarbeiter von **brose**) als auch für alle anderen Kunden aus Coburg noch besser erreichbar sein.

Sobald unsere neue Adresse und der konkrete Umzugstermin feststehen, werden wir alle Kunden im Raum Coburg schriftlich informieren.

Übrigens: Unsere Coburger Telefonnummern – soviel können wir jetzt schon verbindlich sagen – bleiben gleich.

Laufach: Neue Öffnungszeiten

Ab dem 01.01.2017 hat unser Servicezentrum in Laufach neue Öffnungszeiten. Ihre Kundenberaterin, Frau Andrea Gehrig, ist dann zu folgenden Zeiten persönlich und telefonisch für Sie da:

Mo-Do 8:30 – 12:00 Uhr, Fr 8:30 – 11:30 Uhr



Körpergewicht in Balance

Der Ernährungskurs für eine dauerhafte und natürliche Gewichtsregulierung.

Unser „Klassiker“

– auch 2017 gibt's ihn wieder

Gesunde Ernährung ist gar nicht so schwer! – Glauben Sie nicht? Dann besuchen Sie doch einfach einmal den Ernährungskurs „Körpergewicht in Balance“. Unsere Kooperationspartnerin, Frau Stephanie Stöhlein, zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie Ihre Ernährung bewusst umstellen und eine gesunde, ausgewogene Kost im Alltag umsetzen können.

Termine und Infos:

Kurs 1:	Jeweils dienstags um 18:00 Uhr
Kursbeginn:	17.01.2017
Kurs 2:	Jeweils donnerstags um 18:00 Uhr
Kursbeginn:	26.01.2017
Kurs 3:	Jeweils dienstags um 18:00 Uhr
Kursbeginn:	07.03.2017
Kursdauer:	4 x 120 Minuten + 1 Kochabend
Kursleitung:	Frau Stephanie Stöhlein, Diplom-Oecotrophologin (FH)
Veranstaltungsort:	Praxis für Ernährung & Beratung Rossmarkt 18, 97421 Schweinfurt

Kursgebühr: 150 Euro – Dieser Betrag ist bei Kursbeginn vollständig an die Kursleiterin zu entrichten.

Wir erstatten Ihnen nach Abschluss des Kurses die Teilnahmegebühr in voller Höhe – vorausgesetzt Sie haben an mind. 80 % der Kurseinheiten teilgenommen und Ihr Anspruch auf maximal zwei Gesundheitskurse pro Jahr ist für 2017 noch nicht ausgeschöpft.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie, sich vorab bei der SKD BKK für den Kurs anzumelden.

Ihre Ansprechpartnerin, Frau Claudia Bauer, erreichen Sie unter der 09721 9449-387 – oder per Mail:

versorgungsmangement@skd-bkk.de



Übrigens: Wenn Sie Interesse an einem Ernährungskurs haben und nicht nach Schweinfurt anreisen können, dann finden wir bestimmt eine Alternative für Sie. Rufen Sie uns einfach an!

0,7 Prozent – zum Ersten, zum Zweiten und ... zum Dritten

Der Beitragssatz der SKD BKK bleibt zum dritten Jahr in Folge stabil

Am 9. Dezember hat der Verwaltungsrat der SKD BKK getagt. Auf der Tagesordnung standen der Haushaltsplan 2017 und der Beitragssatz im kommenden Jahr. Der einstimmige Beschluss, der gefasst wurde, lautet: Der kassenindividuelle Zusatzbeitrag wird auch im Jahr 2017 bei 0,7 Prozent belassen.

Norbert Völkl, der alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrates der SKD BKK, fasst die Situation so zusammen: „Die ausgezeichnete Finanzlage der SKD BKK macht Gedanken über eine Anhebung des Beitragssatzes völlig überflüssig. Damit stellt die SKD BKK einmal mehr ihre Leistungsstärke und Verlässlichkeit für die Versicherten unter Beweis.“

Mit diesem Zusatzbeitrag von nur 0,7 Prozent liegt die SKD BKK deutlich unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag, der jedes Jahr offiziell vom Bundesministerium für Gesundheit festgestellt wird. 2017 beträgt der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung 1,1 Prozent. Der höchste Zusatzbeitrag lag 2016 bei 1,9 Prozent.

Für Sie als Arbeitnehmer oder Rentner bedeutet der niedrige Zusatzbeitrag der SKD BKK, dass Sie weiterhin nur 8 Prozent an Krankenversicherungsbeiträgen zahlen.

SKD BKK-Vorstand Manfred Warmuth zeigt sich ganz besonders stolz auf die Tatsache, dass die Krankenkasse den günstigen Beitragssatz, aber auch ihr Leistungsangebot nun schon das dritte Jahr in Folge unverändert beibehält: „Als die gesetzlichen Krankenkassen Anfang 2015 wieder in den Preiswettbewerb entlassen wurden, war es unser Ziel, einen starken Krankenversicherungsschutz zu einem vernünftigen Preis anzubieten – und beides auch längerfristig halten zu können. Das haben wir offensichtlich geschafft“.

Allgemeiner Beitragssatz	14,6 %
davon Arbeitgeberanteil*	7,3 %
davon Versichertenanteil	7,3 %
Zusatzbeitrag der SKD BKK vom Versicherten zu tragen*	0,7 %
Durchschnittlicher Zusatzbeitrag	1,1 %

* Wird wie der übrige Beitrag vom Gehalt einbehalten und vom Arbeitgeber an die Kasse abgeführt. Bei Rentnern trägt der Rentenversicherungsträger die Hälfte des allgemeinen Beitragssatzes.



Manfred Warmuth (links), Vorstand der SKD BKK, und Norbert Völkl (rechts), Vorsitzender des Verwaltungsrates der SKD BKK

Pflegeversicherung 2017

Neue Leistungen – neuer Beitragssatz

Ab dem 01.01.2017 wird die größte Reform seit dem Bestehen der Sozialen Pflegeversicherung wirksam: Es gilt eine neue Definition von Pflegebedürftigkeit, die Leistungen wurden verbessert und ausgeweitet.

Alles Wissenswerte dazu haben wir für Sie in unserer neuen Pflegeleistungsbroschüre zusammengestellt – kompakt und übersichtlich.

Die Broschüre schicken wir Ihnen gerne zu. Fordern Sie sie einfach unter der Telefonnummer 09721 9449-340 bei uns an. Oder schreiben Sie eine E-Mail an: pflege@skd-bkk.de.



Finanzierung

Um die Leistungsverbesserungen für Pflegebedürftige und Pflegenden zu finanzieren, wurde der Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung ab dem 01.01.2017 vom Gesetzgeber neu festgelegt: konkret bedeutet das eine Anhebung um 0,2 Prozentpunkte.

Es gilt dann ein Beitragssatz von 2,55 Prozent. Kinderlose Versicherte zahlen ab dem vollendeten 23. Lebensjahr zudem noch den sogenannten Kinderlosenzuschlag, so dass der Beitragssatz damit bei insgesamt 2,8 Prozent liegt. Bei Arbeitnehmern zahlt die Hälfte des Beitrages – ohne den Kinderlosenzuschlag – der Arbeitgeber.

Unsere beste Werbung sind Sie!

Jetzt 25 Euro Werbeprämie sichern!

Mitglieder werben Mitglieder

Als Mitglied kennen Sie schon unser Top-Preis-Leistungsverhältnis und unseren persönlichen Service. Sind das nicht gute Gründe, uns an Freunde, Bekannte oder Nachbarn weiterzuempfehlen? **Dann machen Sie doch mit bei unserer Mitglieder-werben-Mitglieder-Aktion!**

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied erhalten Sie von uns eine Prämie von 25 Euro. Und wenn Sie noch ein paar Argumente brauchen, dann lassen Sie sich doch unsere neue Leistungsbroschüre 2017 zuschicken.

Mitglieder werben Mitglieder

Empfehlen Sie die SKD BKK weiter und sichern Sie sich Ihre Werbeprämie in Höhe von 25 Euro:

Ihre persönlichen Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ihr Konto, auf das die Prämie überwiesen werden soll:

IBAN

Ihre Unterschrift

Daten des Neukunden

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

E-Mail / Telefonnummer

Unterschrift des Neukunden

Sobald der Neukunde vom Arbeitgeber bei uns angemeldet wird (dies kann einige Wochen dauern), erstatten wir Ihnen die Prämie auf Ihr Konto. Senden Sie den ausgefüllten Coupon an: **SKD BKK / Schultesstraße 19a / 97421 Schweinfurt / Fax: 09721 9449-333**
E-Mail: gesund@skd-bkk.de

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst – bis zum Schluss

Rechtliche Vorsorge für besondere Lebenssituationen

... was passiert, wenn ich plötzlich (z.B. wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit) oder ganz allmählich (z.B. wegen einer Demenz) nicht mehr selbst bestimmen kann?

HABEN SIE SICH SCHON EINMAL GEFRAGT ...

... wer soll für mich meine Entscheidungen treffen dürfen?

... wie und wo möchte ich gerne leben und gepflegt werden? Zuhause oder im Pflegeheim?

... gibt es jemanden, der mich so gut kennt, dass ich ihm so wichtige Fragen für mich anvertrauen möchte – und was ist, wenn mein Vertrauen enttäuscht oder missbraucht wird?

... was soll und darf oder darf nicht getan werden um mein Leben zu erhalten – oder auch nur zu verlängern und zu welchem „Preis“?

... wer soll auf keinen Fall für mich Entscheidungen treffen dürfen?

Zugegeben: Das sind lauter Fragen, über die nachzudenken nicht besonders angenehm ist. Aber es ist wohl jedem klar, dass sie im Grunde ungeheuer wichtig sind. Trotzdem werden sie von vielen gerne verdrängt, die Beschäftigung damit auf „später“ verschoben.

Wenn Sie aber möchten, dass Ihr Wille auch dann gilt, wenn Sie selbst Ihre Wünsche nicht mehr äußern können, dann sollten Sie rechtzeitig Vorsorge treffen. Wir erklären Ihnen, wie das geht, welche rechtlichen Instrumente Ihnen zur Verfügung stehen.

Die Vorsorgevollmacht

Niemand ist davor sicher, dass er wegen Krankheit, Unfall oder Gebrechlichkeit seine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann. Für diese Fälle sollte eine Vorsorgevollmacht errichtet werden. Denn nur so können Sie vermeiden, dass ein Betreuungsgericht nach eigenem Ermessen für Sie einen gerichtlichen Betreuer bestellt.

Übrigens: Hätten Sie gewusst, dass selbst Ihre engsten Angehörigen – wie Ehepartner oder erwachsene Kinder – nicht automatisch für Sie entscheiden und handeln dürfen, wenn Sie selbst es nicht mehr können? Nur dann, wenn Sie ihnen eine Vollmacht erteilt haben, dürfen Angehörige sich für Sie um Ihre Angelegenheiten kümmern.

Mit der Vorsorgevollmacht räumen Sie einer Person, die Sie kennen und der Sie vertrauen, das Recht ein, stellvertretend für Sie zu handeln. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf die Wahrnehmung bestimmter einzelner Aufgabenbereiche (u. a. Gesundheitsorge/Pflegebedürftigkeit, Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten,

Vermögenssorge, Post- und Fernmeldeverkehr) oder aber auch aller Angelegenheiten beziehen.

In der Vorsorgevollmacht kann festgelegt werden, dass von ihr erst Gebrauch gemacht werden darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, über seine Angelegenheiten zu entscheiden.

Aufgrund der weitreichenden Bedeutung sollten Sie nur eine Person bevollmächtigen, der Sie uneingeschränkt vertrauen können und von der Sie überzeugt sind, dass sie nur in Ihrem Sinne und nicht aus Eigennutz handeln wird.

Grundsätzlich muss eine Vorsorgevollmacht schriftlich vorliegen, sie muss aber nicht zwingend handschriftlich verfasst sein. Um eventuellen Zweifeln hinsichtlich der Echtheit und Wirksamkeit der Vollmacht zu begegnen, empfiehlt das Bundesministerium für Justiz und für Verbraucherschutz, die Vollmacht notariell beurkunden zu lassen. Mit einer öffentlichen Beglaubigung der Unterschrift wird deren Echtheit bestätigt. Hierzu ist auch die Betreuungsbehörde befugt.

Zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht können Sie auf Musterformulare zurückgreifen, die Sie unter den Link-Tipps am Ende des Artikels finden. Die Musterformulare können Sie dann auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Die Betreuungsverfügung

Wenn kein von Ihnen selbst Bevollmächtigter für Sie handeln kann, wird das Betreuungsgericht eine gesetzliche Vertreterin oder einen gesetzlichen Vertreter („rechtlicher Betreuer“) für Sie bestellen. Mit einer Betreuungsverfügung ist es möglich, einem noch unbe-

kannten, aber in Zukunft zuständigen Richter am Betreuungsgericht mitzuteilen, wer als Betreuer bestellt werden soll. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer oder Betreuerin in Frage kommt.

Das Gericht ist an diese Wahl gebunden – mit der einzigen Ausnahme, dass Ihre Wahl Ihrem eigenen Wohl zuwiderlaufen würde. Im Gegensatz zu einer via Vorsorgevollmacht bevollmächtigten Person wird der künftige Betreuer übrigens auch durch das zuständige Amtsgericht kontrolliert.

In der Betreuungsverfügung ist es überdies möglich, inhaltliche Vorgaben für den Betreuer bzw. die Betreuerin festzuhalten, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

Auch für die Betreuungsverfügung finden Sie Musterformulare unter unseren Link-Tipps.

Die Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung richtet sich an die Adresse eines künftig Sie behandelnden Arztes und teilt ihm verbindlich mit, welche Behandlungen gewünscht sind. Mit ihr können Sie für den Fall der späteren Entscheidungsunfähigkeit vorab schriftlich festlegen, ob in bestimmte medizinische Maßnahmen eingewilligt wird oder sie untersagt werden sollen.

Der Arzt bzw. die Ärztin hat dann zu prüfen, ob die Festlegung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation zutrifft. Ist dies der Fall, so ist die Patientenverfügung unmittelbar umzusetzen.

Ganz wichtig bei der Patientenverfügung ist, dass darin Ihre ganz individuellen Behandlungswünsche klar und deutlich zum Ausdruck kommen und dass sie keine Widersprüche enthält.

Die Patientenverfügung darf daher nicht nur allgemein gehaltene Formulierungen enthalten. Schreiben Sie also nicht, dass Sie „in Würde sterben“ möchten, wenn ein „erträgliches Leben“ nicht mehr möglich erscheint. Auch aus einer pauschalen Ablehnung „aller lebensverlängernden Maßnahmen“ kann unter Umständen Ihr tatsächlicher Wille nicht immer klar erkennbar sein, z.B. wenn Sie nicht festgehalten haben, in bzw. ab welchem Krankheitsstadium (unmittelbarer Sterbeprozess oder auch dann, wenn der Todeszeitpunkt noch nicht absehbar ist) Sie diese Maßnahmen nicht (mehr) wünschen:

Halten Sie stattdessen ganz konkret fest, in welcher Situation und unter welchen Bedingungen eine Behandlung nicht begonnen oder nicht fortgesetzt werden darf: z.B. dass Sie bei einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit im Endstadium zwar einer künstlichen Ernährung und Flüssigkeitsgabe zustimmen, jedoch keiner darüber hinausgehenden lebensverlängernden Maßnahmen

Einen Widerspruch würde es beispielsweise bedeuten, wenn Sie einerseits äußern, möglichst lange leben zu wollen, gleichzeitig aber lebenserhaltende Maßnahmen ablehnen. Dem behandelnden Arzt wird es dadurch unmöglich gemacht, Ihren Willen aus der Patientenverfügung klar zu erkennen.

Eine wirksame Patientenverfügung zu verfassen, erfordert also, dass Sie sich ernsthaft und intensiv mit Ihren eigenen Wertvorstellungen und mit dem Thema „Lebensende“ befassen. Es empfiehlt sich, sich vor der Erstellung einer Patientenverfügung qualifiziert beraten zu lassen, beispielsweise von einem Arzt oder einem Rechtsanwalt.

Bei der ärztlichen Beratung kann dann auch attestiert werden, dass bei der Abgabe der Erklärung die erforderliche Einwilligungsfähigkeit vorlag. Eine solche Bestätigung ist jedoch keine zwingende Voraussetzung für die wirksame Festlegung einer Patientenverfügung.

Zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung können Sie unter unseren Link-Tipps noch nähere Informationen und Formulierungshilfen abrufen. Bitte beachten Sie dabei aber, dass die Formulierungshilfen aus den oben genannten Gründen als Orientierungshilfe zu verstehen sind. Sie können nicht die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und deren möglichst individuelle Dokumentation ersetzen.

NACHGELESEN: Wie fertigen Sie eine Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung an? Mehr hierzu finden Sie im Internet:

- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz www.bmjuv.de > Themen > Vorsorge und Patientenrechte
- Bayerisches Staatsministerium der Justiz www.justiz.bayern.de > Service > Lebenslagen (dort können Sie dann die Stichworte Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung auswählen)



FitPlus-Gesundheitsbonus

Prämien für die ganze Familie.

Aktivität und Gesundheitsvorsorge zahlen sich für Sie doppelt aus – mit unserem FitPlus-Bonusprogramm. Denn wenn Sie regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit tun, dann bleiben Sie nicht nur fit, Sie

erhalten außerdem von uns eine Prämie für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten. Und nicht nur Sie sondern auch Ihre Kinder können bei unserem FitPlus-Programm mitmachen.



FitPlus - Gesundheitsbonus für Erwachsene



Gehen Sie jährlich zur Krebsvorsorge? Lassen Sie sich regelmäßig vom Hausarzt durchchecken? Sind Sie aktives Mitglied in einem Sportverein? Oder haben Sie vielleicht eine professionelle Zahnreinigung vornehmen lassen? Prima, dann lassen Sie sich das doch in Ihrem FitPlus-Bonusheft bestätigen. Damit können Sie sich dann von uns eine **Prämie von 50 Euro** zahlen lassen.

Die Teilnahmebedingungen – ganz einfach:

Wenn Sie innerhalb eines Jahres die altersabhängigen Pflichtmaßnahmen und zwei von den Wahlaktivitäten erfüllen, dann zahlen wir Ihnen die Prämie auf Ihr Konto.



FitPlus - Kinderbonus



Kinder können sich mit einem eigenen Bonusheft jährlich eine **Prämie von 35 Euro** sichern – als Belohnung z.B. für die aktive Mitgliedschaft im Sportverein, die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, das Ablegen der Seepferdchen-Prüfung und vieles mehr.

Mitmachen ist kinderleicht:

Es müssen lediglich eine Pflichtmaßnahme und zwei Wahlaktivitäten erfüllt werden – und schon gibt es von uns die Prämie aufs Konto!



FitPlus - Babybonus



Alle Neugeborenen begrüßen wir mit einem einmaligen **Babybonus in Höhe von 100 Euro**. Alles was Sie dafür tun müssen, ist Ihr Kind ab Geburt bei der SKD BKK zu versichern und von Beginn an Sorge für die Gesundheit Ihres Babys zu tragen. Und das geht so:

- Nehmen Sie die Kinderuntersuchungen U1 bis U3 wahr.
- Lassen Sie Ihr Baby impfen.
- Nutzen Sie nach der Geburt das Beratungsangebot einer Hebamme.



BGM-innovativ

Neue Wege im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



Der Name „BGM-innovativ“ steht für ein neuartiges (innovatives) Versorgungsprogramm für Beschäftigte mit Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Problem bei diesen Erkrankungen ist oft, dass den Betroffenen zu spät, zu unspezifisch und wenig nachhaltig geholfen wird – und genau hier setzt unser Projekt an: Denn bei „BGM-innovativ“ arbeiten BKK-Fallmanager und Betriebsärzte eng zusammen, um die optimale arbeitsplatzbezogene und individuell zugeschnittene Versorgung in die Wege zu leiten.

Je nach Krankheitsstadium bzw. Schweregrad der Beschwerden werden den Arbeitnehmern verschiedene Maßnahmen angeboten:

Frühintervention (Hilfe für leicht Erkrankte)

- ▶ hier wird ein spezielles dreimonatiges Rückentraining angeboten (inklusive Eingangs- und Abschlussuntersuchung).

Arbeitsplatzbezogene Rehabilitation (bei fortgeschrittener Erkrankung)

- ▶ dabei ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Rentenversicherungsträger vorgesehen, damit die Reha-Maßnahme zügig in Anspruch genommen werden kann.

Jobmatch (die Erkrankung ist so erheblich, dass ein Arbeitsplatzverlust droht)

- ▶ hier geht es um die Fragen, ob und in welchem Umfang und wo im Betrieb der Versicherte trotz der Krankheit weiter eingesetzt werden kann.

Ein ganz entscheidender Vorteil, den „BGM-innovativ“ für die erkrankten Beschäftigten hat, ist die intensive Betreuung und Beratung durch ihren Ansprechpartner von der Krankenkasse und durch den Betriebsarzt.

„ausgezeichnet“ – der Innovationsfonds fördert das Projekt

In den kommenden vier Jahren erhält das Projekt, das am 01.01.2017 startet, eine Förderung von 3,7 Millionen Euro aus dem Innovationsfonds. Dieser Fonds wurde von der Bundesregierung eingerichtet, um richtungsweisende Projekte finanziell zu unterstützen, die (noch) über die bisherige Regelversorgung hinausgehen – jedoch das Potential haben, eine allgemeine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung zu werden.

„BGM-innovativ“ wird (koordiniert vom BKK Dachverband) von 15 Betriebskrankenkassen in deren traditionellen Trägerbetrieben an insgesamt 22 Betriebsstandorten durchgeführt. Die SKD BKK ist gemeinsam mit der SKF GmbH in Schweinfurt dabei.

Wenn sich das Projekt in den kommenden vier Jahren bewährt, soll es in die Regelversorgung übergehen, d.h. für alle Krankenkassen und deren Versicherte offen stehen. Geplant ist außerdem, das Konzept auf weitere Erkrankungen auszuweiten.

Wissenschaftlich begleitet wird „BGM-innovativ“ vom Institut für Medizinsoziologie, Versorgungsforschung und Rehabilitationswissenschaft (IMVR) und vom Institut für Medizinische Statistik, Informatik und Epidemiologie (IMSIE) der Universität zu Köln.

Jetzt anfordern: Die neuen Kataloge sind da!

Aktivwoche 2017

Hier haben wir einen ganz besonderen Tipp für Ihre Urlaubsplanung 2017: Wie wäre es, wenn Sie im kommenden Jahr einmal unsere BKK Aktivwoche nutzen? Dabei können Sie sich unter 64 wunderschönen Ferienorten in ganz Deutschland Ihr Traumziel auswählen – ob an der Küste, in den Bergen oder irgendwo dazwischen.

Das besondere an der Aktivwoche ist aber, dass Sie unter professioneller Leitung ein intensives Gesundheitsprogramm absolvieren. Und auch hier haben Sie die Wahl: Es gibt beispielsweise Extraprogramme für Frauen, Männer, Familien und „best ager“. Oder Spezialprogramme für den Rücken, für die Ausdauer, gegen Stress. Und vieles mehr.

Für das Aktivprogramm zahlen Sie übrigens keinen Cent, denn die Rechnung geht direkt an uns. – Lediglich für Unterkunft und Verpflegung müssen Sie selbst aufkommen.

Kurztrip-Tipp: Für alle Kurzurlauber haben wir als Alternative zur Aktivwoche auch das Well-Aktiv-Wochenende im Programm. Hier können Sie wählen, ob Sie ein besonders kompaktes Aktivpaket mit zwei Gesundheitskursen absolvieren oder lieber nur einen Gesundheitskurs und dafür mehr Freizeit am Urlaubsort haben möchten.

Die neuen Aktivwochen-Kataloge und die Well-Aktiv-Kataloge liegen ab sofort in unseren Service-Zentren für Sie bereit. Kommen Sie doch einfach mal vorbei. – Oder schicken Sie uns eine E-Mail an service@skd-bkk.de. Wir senden Ihnen dann gerne Ihr persönliches Exemplar zu.

Aktivwoche zu gewinnen

Zusammen mit unseren Partnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und der PARACELTUS Harz-Klinik Bad Suderode, verlosen wir eine Aktivwoche „AUSDAUER.SPEZIAL“ für 2 Personen im Harzer Heilkurort Bad Suderode.

Das beinhaltet der Gewinn:

- **6 Übernachtungen inklusive Vollpension** im Gästehaus der PARACELTUS Harz-Klinik
- **Umfangreiches Aktivprogramm** mit Herz-Kreislauf-Check, speziellen ausdauerorientierten Trainingsformen – mit und ohne Geräten, im Wasser und „an Land“ – und vielem mehr
- **Freie Terminwahl** (im Rahmen der Verfügbarkeit)

So können Sie am Gewinnspiel teilnehmen:

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren persönlichen Daten (Name, Vorname, Straße, PLZ, Ort) unter dem Stichwort „Aktivwochen-Gewinnspiel“ an gesund@skd-bkk.de – oder nutzen Sie das Gewinnspielformular auf unserer Homepage.

Teilnahmeschluss ist der 31.01.2017.

Rechtliche Hinweise und Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter der SKD BKK und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre Daten werden absolut vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Einhaltung des Datenschutzes ist gewährleistet. Der Gewinn wird von unseren Partnern gesponsert und nicht aus Beitragsgeldern finanziert.





Aktivwoche AUSDAUER.SPEZIAL in Bad Suderode

Die Aktivwoche in der PARACELSUS Harz-Klinik beginnt mit einem Check-Up der Herz-Kreislauf-Funktionen. Auf dem Programm stehen dann gezielte Trainingsprogramme zur Förderung der Ausdauerleistung und zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Sie erhalten Einblick in ganz unterschiedliche Trainingsformen mit und ohne Gerät und erfahren außerdem viel Wissenswertes zum Herz-Kreislauf-System.

Die PARACELSUS Harz-Klinik ist eine Fachklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von daher natürlich ein exzellenter Partner für die Prävention in diesem Bereich. Sie verfügt über Schwimmbad, Sauna und Fitnessbereich – deren freie Nutzung im Rahmen der Aktivwoche täglich inklusive ist. Außerdem wird Ihnen ein attraktives Freizeitangebot geboten, zum Beispiel geführte Wanderungen auf den herrlichen Wander- und Spazierwegen, von denen die Klinik umgeben ist.



Der Kurort Bad Suderode liegt in landschaftlich reizvoller Umgebung am Nordosthang des Harzes, inmitten von bewaldeten Höhenzügen. Als Naturheilmittel besitzt der Ort eine in Deutschland einmalige Calcium-Sole-Quelle. Bad Suderode ist zu jeder

Jahreszeit ein idealer Ausgangspunkt für interessante Ausflüge in den Naturpark Harz mit historischen Städten, wie z.B. der UNESCO-Welterbe-Stadt Quedlinburg, und mit sagenumwobenen Orten, wie dem



„Hexentanzplatz“ oder der „Roßtappe“ im wildromantischen Bodetal in Thale. – Ein HATIX (Harzer Urlaubs-Ticket) zur kostenlosen Nutzung aller öffentlichen Bus- und Straßenbahnlinien im Landkreis Harz ist übrigens im Paket der Aktivwoche inbegriffen.



Paracelsus-Harz-Klinik
Bad Suderode
Paracelsus-Straße 1
06485 Quedlinburg

Junges Gemüse

Blog und Magazin für Familien,
die mitten im Leben stehen.

Entdecken Sie eine bunte Vielfalt an Themen für Kinder UND Eltern:
Top-Infos rund um die Gesundheit Ihrer Familie. Gesunde Ernährung, be-
wusstes Leben: Rezepte, Tipps und Tricks! Kinder, Kinder! Ausflugsziele,
Ideen, Erziehungsthemen, Gewinnspiele uvm.

Einfach QR-Code scannen oder Webadresse eingeben:

skd-bkk.de/junges-gemuese



Ideenfutter für
freche Familien!

