

Infoblatt: 55

Aktive Gesundheitsförderung und Prävention

Die SECURVITA Krankenkasse belohnt Eigeninitiative

Mediziner sind sich einig, dass ein großer Teil unserer Volks- und Zivilisationskrankheiten durch alltäglichen Bewegungsmangel begründet sind. Deshalb sind Initiativen, bei denen sich Menschen bewegen und Spaß dabei haben, besonders gut für die Gesundheit. Ähnliches gilt für den Abbau von Stress und gesunde Ernährungsgewohnheiten.

Deshalb erkennt die SECURVITA Krankenkasse entsprechende Kurse von qualifizierten Anbietern als förderungswürdig an. Teilnehmen kann jeder, der das 6. Lebensjahr vollendet hat. Wenn die Qualitätsanforderungen erfüllt sind und Sie uns eine Teilnahmebescheinigung über den abgeschlossenen Kurs einreichen, erstatten wir Ihnen einen Teil der Kursgebühren.

Die SECURVITA Krankenkasse erstattet Ihnen grundsätzlich für Präventionskurse zweimal jährlich 80 Prozent der Kursgebühren, maximal bis zu 75,- Euro.¹ Für Versicherte bis zum vollendeten 18. Lebensjahr erhöht sich der Zuschuss auf maximal 95,- Euro.

Bei direkten Verträgen mit Kursanbietern kann die Erstattung sogar noch höher ausfallen (bei einigen Kursen bis zu 100 Prozent oder 180 Euro). Voraussetzung ist jeweils, dass es sich um einen abgeschlossenen Kurs handelt und Sie regelmäßig (mindestens zu 80 Prozent) daran teilgenommen haben.

Ein qualifizierter Kursleiter ist notwendig um einen Kurserfolg zu garantieren. Wenn uns Ihr Kursleiter noch nicht bekannt ist, werden wir Sie gegebenenfalls bitten, uns einen Qualifikationsnachweises nachzureichen. Dabei reicht es aus, wenn eine andere Krankenkasse den Kurs bereits anerkannt hat.

Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie nicht genau wissen, ob und in welcher Höhe sich die SECURVITA Krankenkasse an Ihrem Kurs beteiligen kann. Im Internet unter <http://www.securvita.de/infoservice/praeventionskurse.html> können Sie sich ebenfalls informieren.

Am Ende des Kurses schicken Sie uns bitte die Original-Teilnahmebescheinigung zu. Bitte achten Sie darauf, dass der Zeitraum des Kurses angegeben ist, Ihre regelmäßige Teilnahme bestätigt wurde und die Bescheinigung vom Kursleiter abgestempelt und unterschrieben wurde.

Bitte beachten Sie, dass ab 2012 nur noch dann Kursgebühren erstattet werden dürfen, wenn im vorangegangenen Kalenderjahr kein gleichlautender Kurs von der Krankenkasse bezuschusst wurde.

Wenn die SECURVITA Krankenkasse direkte Verträge mit den Veranstaltern abgeschlossen hat fällt die Kostenerstattung sogar noch höher aus. Dazu zählen zum Beispiel Kieser Training mit seinem gesundheitsorientierten Krafttraining oder die Entspannungskurse der Victor Thylmann Gesellschaft.

¹ Für Personen, die Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung beziehen bzw. bereits von der gesetzlichen Zuzahlung befreit wurden, ist gegebenenfalls ein höherer Zuschuss möglich. Auf besonderen Wunsch hin kann in diesem Fall auch eine direkte Zahlung an den Leistungsanbieter erfolgen.

Entspannungskurse (Yoga, Tai-Chi, Qigong,...)

Steht man lange Zeit unter Druck, kann dies zu verschiedenen Krankheiten führen. Deshalb beteiligt sich die SECURVITA Krankenkasse an den Kosten für Maßnahmen zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressbedingter Krankheiten. Dazu gehören:

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Stressbewältigungskurse
- Tai-Chi, Qigong, Yoga, Reiki
- Eutonie, Feldenkrais

Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie daher vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

Bewegungskurse / Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion

Die SECURVITA Krankenkasse bezuschusst diese Kurse zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems, zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und zur Vermeidung von Haltungsschäden:

- Walking
- Aqua Walking
- Nordic Walking
- Lauschule
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Herz-Kreislauf-Schule
- Pilates
- Yoga

Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie daher vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

Anthroposophische Präventionskurse

Die SECURVITA Krankenkasse setzt sich für eine größtmögliche Entscheidungsfreiheit bei der Wahl der Behandlungsmethoden ein – das gilt auch im Rahmen der Prävention. Deshalb hat die SECURVITA Krankenkasse mit der Victor Thylmann Gesellschaft (Verein zur Förderung der Anthroposophischen Medizin in Hamburg) einen Vertrag über eine bundesweite Kooperation mit Präventionsanbietern der Anthroposophischen Medizin geschlossen. Im Rahmen dieser Kooperation beteiligt sich die SECURVITA Krankenkasse an den Kosten für Präventionskurse aus den Bereichen „Stressreduktion und Entspannung“ sowie „Veränderung der Bewegungsgewohnheiten“.

Die Victor Thylmann Gesellschaft steht Ihnen bei Fragen zu den Kursen und Anbietern gerne montags bis freitags von 14:00 – 17:00 Uhr unter der Telefonnummer: 040 / 81 33 53 zur Verfügung. Für die Kurse in Hamburg können Sie sich auch direkt unter dieser Telefonnummer anmelden.

secur**ita**

KRANKENKASSE

Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Infoblatt Nr. 75 „Präventionskurse Victor Thylmann Gesellschaft“, das Sie bei uns anfordern oder direkt aus dem Internet unter www.securvita.de herunterladen können.

Sportmedizinisches Gesundheitstraining

Die SECURVITA Krankenkasse bietet ihren Versicherten ein innovatives und ganzheitliches Sportmedizinisches Gesundheitstraining für Bewegung und Ernährung in Zusammenarbeit mit der Universität Mainz, Abteilung Sportmedizin an.

Diese innovative Maßnahme bietet einen professionell geführten und individuell zugeschnittenen Einstieg in den Gesundheitssport, um dauerhafte Schäden zu vermeiden und die allgemeine Fitness zu steigern.

Denn zu wenig Bewegung und falsche Ernährung in den mittleren Lebensjahren kann zu ernstesten gesundheitlichen Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht, Haltungsschäden und vielem mehr führen.

Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Infoblatt Nr. 86 „Sportmedizinisches Gesundheitstraining“, das Sie bei uns anfordern, oder direkt aus dem Internet unter www.securvita.de herunterladen können.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining bei Kieser Training

Die SECURVITA Krankenkasse hat einen Kooperationsvertrag mit Kieser Training geschlossen und speziell für unsere Versicherten das Angebot „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ entwickelt. Von den Kosten für diesen vierwöchigen Kurs inklusive Kraftmessung und Rückenanalyse in Höhe von 149,- Euro übernimmt die SECURVITA Krankenkasse 120,- Euro ab dem 01.01.2011. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur außerhalb eines laufenden Vertrags bezuschusst werden kann. Bei sozial benachteiligten Personen ist auch hier ein höherer Zuschuss möglich.

Wenn Sie Näheres wissen möchten, können Sie das Infoblatt Nr. 52 „Rücken Prävention mit Kieser-Training“ bei uns anfordern oder direkt aus dem Internet unter www.securvita.de herunterladen.

Ernährungsberatung und Ernährungskurse

Die SECURVITA Krankenkasse bezuschusst Kurse zur Vermeidung von Übergewicht, von Mangel- und Fehlernährung sowie zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung. Diese Kurse werden z. B. von Volkshochschulen angeboten. Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie daher vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

Darüber hinaus bietet die SECURVITA Krankenkasse ihren Versicherten eine kostenlose persönliche Beratung zum Thema Ernährung und Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Verbraucherorganisation foodwatch e. V. / Berlin an. Wer bei der SECURVITA Krankenkasse versichert ist, kann sich dort über Fragen zu Lebensmitteln, Zusatzstoffen und Ernährung: z. B. über Acrylamid, Aromen und Geschmacksverstärker, Nitrofen, Qualität von Eiern und Fleisch, Kinderernährung sowie Alkoholgefährdung von Jugendlichen informieren.

securvita

KRANKENKASSE

Unseren Versicherten steht dafür unter der Telefonnummer 030 / 28 44 52 95 eine kostenlose Ernährungsberatung zur Verfügung. Nennen Sie bei Ihrem Anruf einfach das Stichwort: SECURVITA.

Ohne Rauch geht's auch – Nichtraucherurse

Die SECURVITA Krankenkasse unterstützt Versicherte, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie erhalten von uns einmalig einen Zuschuss zu den Kursen, die unseren Qualitätskriterien entsprechen. Bitte setzen Sie sich daher vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um den Kostenzuschuss zu klären.

Durch einen Vertragsabschluss mit Allen Carr zahlen die Versicherten der SECURVITA Krankenkasse einen ermäßigten Beitrag für die Allen Carr's Easyway-Kurse (287,- Euro statt 349,- Euro für das Premiumpaket). Auch zu diesen bereits ermäßigten Kursen erhalten Sie von uns einen Zuschuss.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter 01805 / 31 31 31 (12 Cent / Minute) eine telefonische Nichtraucherberatung an. Fordern Sie gerne das Infoblatt Nr. 50 „Raucherentwöhnung“ bei uns an oder laden Sie es sich direkt aus dem Internet unter www.securvita.de herunter.

HEALTHMILES – Sammeln Sie Bonuspunkte für Ihre Gesundheit

Sie trainieren regelmäßig im Sportverein oder besuchen einen Kurs im Fitness-Studio? Sie laufen? Sie nehmen an Yoga- oder Tai-Chi-Kursen teil? Sie halten Ihr Wunschgewicht? Sie tun etwas für Ihre Gesundheitsvorsorge?

All diese – und viele weitere – Aktivitäten können Ihnen attraktive Pluspunkte im Bonusprogramm HEALTHMILES der SECURVITA bringen. Das bedeutet: Sie punkten doppelt – für Ihre Gesundheit und für Ihr HEALTHMILES-Punktekonto. Denn beim Bonusprogramm der SECURVITA erhalten Sie für Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit HEALTHMILES-Bonuspunkte gutgeschrieben.

Für die erfolgreiche Teilnahme an Maßnahmen zur primären Prävention (§20/1 SGB V) schreiben wir Ihnen z. B. 100 Punkte je Kurs gut. Die können Sie dann gegen attraktive Prämien eintauschen. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.healthmiles.de. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Oder Sie rufen uns an unter 0800 / 60 02 22 2 und wir schicken Ihnen die Teilnahmeunterlagen zu.

Kontakt:

SECURVITA Krankenkasse
Postfach 10 58 29
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:
01802 / 24 26 27 (6 Ct./Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)
Fax: 040 / 33 47-90 00
E-Mail: mail.bkk@securvita.de
www.securvita.de

securvita

KRANKENKASSE