Ausgabe 2.2017

BKK SCHEUFELEN

Die Zeitschrift für unsere Versicherten

REGIONAL. OPTIMAL.

Fitnesstraining fürs Gehirn

Trainings-Tipps für den Alltag

➜ Seite 5

Gesundheit in Aktion

➜ Seite 10 – 11

Gesundheitsförderung in der stationären Pflege

Das Präventionsgesetz in der Lebenswelt Pflegeheim

➜ Seite 14 – 15

Reisezeit – Natürlich gesund

➜ Seite 18 – 20

Prävention

In den beiden letzten Ausgaben unserer Mitgliederzeitschrift haben wir über die AKTIVWOCHE und das 4 – 5-tägige Gesundheitsangebot WELL-AKTIV berichtet.

Die große Resonanz darauf, hat uns inspiriert das Thema **Prävention** erneut aufzugreifen. Der Begriff **Prävention** kommt aus dem lateinischen „praevenire" und wird mit „zuvorkommen" übersetzt. **Prävention** bezeichnet Maßnahmen zur Abwendung von unerwünschten Ereignissen oder Zuständen, die mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eintreffen könnten, falls keine Maßnahmen ergriffen werden. **Prävention** setzt voraus, dass Mittel zur Verfügung stehen, die geeignet sind, den Eintritt dieser Ereignisse zu beeinflussen. Der Begriff der Vorbeugung wird synonym verwendet. **Prävention** stellt meistenteils eine Form der Intervention dar. Etwas für seine Gesundheit zu tun, bedeutet auch etwas gegen Erkrankung zu unternehmen …

Die BKK Scheufelen unterstützt Sie bei Ihrer **aktiven individuellen Vorsorge** zur Stärkung der Gesundheit. Wir möchten Ihnen helfen Erkrankungen vorzubeugen. Aus diesem Grunde beteiligen wir uns an den Kosten von **Gesundheitskursen**.

Wir bezuschussen Ihre Teilnahme an durch die „**Zentrale Prüfstelle Prävention**" zertifizierten Gesundheitskursen mit **85%** der Kursgebühren bis zu einem Höchstbetrag von **155,– €** pro Kurs. Unseren Zuschuss können Sie für bis zu zwei Kurse im Kalenderjahr erhalten. Somit ist eine finanzielle Unterstützung von bis zu **310,– €** kalenderjährlich möglich.

Die BKK Scheufelen ist der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von **Präventionsangeboten** beigetreten.

Die **„Zentrale Prüfstelle Prävention"** prüft und zertifiziert im Auftrag der Kooperationsgemeinschaft **Präventionskurse** und vergibt das Prüfsiegel **„Deutscher Standard Prävention"**. Damit ist gewährleistet, dass die Kurse inhaltlich und qualitativ den gesetzlichen Vorgaben, welche u.a. im **„Leitfaden Prävention"** definiert sind, entsprechen. Sie erhalten den Zuschuss für einen in sich abgeschlossenen, zertifizierten Kurs, an welchem Sie mindestens mit 80% der Kurseinheiten teilgenommen haben.

Die BKK Scheufelen beteiligt sich an den Kosten von Gesundheitskursen aus folgenden Bereichen:

- **Bewegung** (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Nordic-Walking, Aqua Fitness, Aqua Jogging)
- **Entspannung und Stressbewältigung** (z.B. Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi und Qi Gong, qualifizierte Programme zur Stressbewältigung)
- **Ernährung** (z.B. Kurse zur Gewichtsreduktion, zu ausgewogener und vollwertiger Ernährung, Ernährungsberatung)
- **Suchtmittelkonsum** (z.B. Raucherentwöhnung, Alkoholreduktion)

Bitte sprechen Sie den / die Kursveranstalter / in darauf an, ob für den von Ihnen ausgewählten Kurs eine Zertifizierung durch die **„Zentrale Prüfstelle Prävention"** erfolgt ist. Denn nur dann erhalten Sie auch den Zuschuss durch Ihre BKK.

Dies gilt auch für Kurse an den Volkshochschulen. Diese müssen ebenfalls von der **„Zentralen Prüfstelle Prävention"** zertifiziert sein.

Nehmen Sie doch die Datenbank der **„Zentralen Prüfstelle Prävention"** zu Hilfe. Sie finden diese über unsere Homepage unter: **https://www.bkk-scheufelen.de/leistungen/leistungen-a-z/praevention**

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen einen kurzen Anruf in unserem Kundencenter vor Beginn der Teilnahme. Damit sparen Sie sich eventuellen anschließenden Ärger bei der Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse. Wir sind daran interessiert, dass Sie Ihre **Präventionsmaßnahme** erfolgreich durchführen und beteiligen uns bei Vorliegen der Voraussetzungen gerne an den Kosten.

Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen gerne.
Kundencenter Hotline · kostenfrei unter Telefon: 0800 255 2965

Kleiner Tipp am Rande:

Nehmen Sie am „BKK Scheufelen Bonus" dem Prämienprogramm für gesundheitsbewußtes Verhalten teil, können Sie zudem noch 15,– € pro Kalenderjahr für die Teilnahme an „Maßnahmen zur individuellen Primärprävention (Präventionskurs)" erhalten.