

Leszokástámogató és életmódjavító program

RÉSZVÉTELI SZABÁLYZAT

„Az élet nem szívás!” elnevezésű programot a Pénztári Öngondoskodásért Alapítvány és a Prémium Egészségpénztár közösen szervezi. A program célja a dohányzás, illetve egyéb nikotintartalmú termékek (pl. e-cigaretta, hevített dohánytermék) használatának elhagyásához szükséges szakmai támogatás biztosítása, a leszokás támogatása közben a résztvevők motivációjának fenntartása, valamint az életmódváltás elősegítése.

A program időtartama 2026. július 22. és 2026. október 31. közé esik. A programhoz csatlakozni 2026. július 21. 11:00 és 2026. július 28. 24:00 óra között lehet, a résztvevő által választott kezdőnap alapján. A 90 napos támogatott leszokási időszak kezdete legkésőbb 2026. augusztus 02. 24:00 óra lehet, a befejezés pedig legfeljebb 2026. október 31-ig tarthat. A leszokás igazolását szolgáló ún. kotinin teszt elvégzésére, valamint a dokumentálásra 2026. október 26. és 2026. november 10. között van lehetőség. A tesztek elbírálásának határideje: 2026. november 18. A programhoz kapcsolódó nyereményjáték sorsolásra 2026. november 23.-án, 13:00 órakor kerül sor. A jóváírás határideje: 2026. november 30.

A programban azok vehetnek részt, akik a Prémium Egészségpénztár tagjai, aktív dohányosok vagy nikotinfogyasztók, elvégezték az ügyfélazonosítást, regisztráltak a Prémium Egészségpénztár Ügyfélportálján a „Leszokástámogató és életmódjavító program”-ra, és elfogadják annak részvételi feltételeit. A programban való részvételhez 10.000 Ft támogatás befizetése szükséges Pénztári Öngondoskodásért Alapítvány felé, legkésőbb a leszokási időszak kezdete időpontjáig.

A programhoz való csatlakozás a Prémium Egészségpénztár online ügyfélfelületén keresztül történik. A résztvevő a kezdőnap megadását követően hozzáfér a felkészítő anyagokhoz, majd az általa választott időpontban (max. 5 napon belül) megkezdődik számára a 90 napos leszokási időszak. A program ideje alatt a résztvevő személyre szabott tartalmakhoz, tanácsadási lehetőséghez, valamint motivációs üzenetekhez és szakértői tanácsadáshoz fér hozzá. A Pénztár által megbízott szakértő e-mailen keresztül érhető el (segitseg@premium.hu), a válaszadásra 48 órán belül, vagy maximum 2 munkanapon belül kerül sor.

A leszokás hiteles igazolásához a résztvevőnek a kotinin alapú gyorsesztesztet kell elvégeznie. A teszt a nikotin egyik bomlástermékét, a kotinint mutatja ki. A tesztet a Program szervezője biztosítja a program végén, azt postai úton küldi meg a résztvevőnek, annak elvégzése otthon történik az arra kijelölt (online) programfelületen kialakított videó applikáció használatával. A tesztelés határideje 2026. november 10.

A program sikeres teljesítésének feltétele, hogy a résztvevő a 90 napos időszakot megszakítás nélkül végigkövesse, a teszt nikotinmentes eredményt mutasson, a második 45 napos periódusban ne regisztráljon visszaesést a felületen, és legalább 20 dokumentált interakciót hajtson végre a programfelületen. Az interakciókért egy-egy sorsjegyet szerez a résztvevő, amelyekkel a programhoz kapcsolódóan külön meghirdetett nyereményjáték sorsolásán vesz részt.

A dohányzásról való leszokást sikeresen teljesítő résztvevők 50.000 Ft értékű egészségcélú jóváírást kapnak 2026. november 30. napjáig, amely kizárólag egészségcélú kiadásokra használható fel, legkésőbb 2027. december 31-ig

az alábbi szolgáltatásokra:

- magánorvosi ellátás, szűrővizsgálat;
- gyógytorna, gyógymasszázs, fizioterápiás kezelések (pl. gyógyvizes gyógymedence használata, súlyfürdő, iszappakolás stb.);
- gyógyszer, tápszer, csecsemő és betegápolási cikkek vételárának támogatása;
- látás- és hallásjavító eszközök vételárának támogatása (szemüveglencse, szemüvegkeret, kontaktlencse, kontaktlencse ápolószerek és tartozékok, hallókészülék és tartozékok);
- gyógyászati segédeszköz, orvostechnikai eszköz vételárának támogatása;
- kieső jövedelem teljes vagy részleges pótlása betegség miatti keresőképtelenség esetén;
- az egészségügyi államigazgatási szerv által nyilvántartásba vett, gluténmentes speciális élelmiszerek vásárlásának támogatása;
- szolgáltatást finanszírozó egészségbiztosítások (betegség biztosítások) díjának fizetése;
- Pajzs szolidáris alap díjának megfizetése (szolgáltatáscsomag tartalma: menedzserszűrés kétfévente).

Az a résztvevő, aki nem végzi el a tesztet, nem igazolja határidőre a leszokást, a teszt nikotint mutat ki, visszaesést jelent a program második felében, vagy nem teljesíti a minimális (20 db) felhasználói aktivitást, nem jogosult a jóváírássra, és támogatása nem kerül visszatérítésre és a programhoz kapcsolódó nyereményjátékban sem vesz részt.

A Programot sikeren teljesítő résztvevők aktivitásokért szerzett sorsjegyeikkel nyereményjátékban vesznek részt. A nyereményjátékban 1 db két fő részére szóló „Zöld-hétvége” Wellness hétvége utalvány kerül kisorsolásra (Noszvaj, Treehouses.hu).

A Programszervező fenntartja a jogot a részvételi szabályzat módosítására, erről a résztvevőket hivatalos kommunikációs csatornáin (e-mail, alkalmazás) értesíti.

A programban való részvétel önkéntes. A támogatás visszatérítésére kizárólag a Programszervezők általi lemondás esetén van lehetőség.

A személyes adatok kezelése a hatályos jogszabályok – különösen a 2011. évi CXII. törvény és az Európai Parlament és Tanács 2016/679/EU rendelete (GDPR) – alapján történik. Az adatkezelés célja a program lebonyolítása kapcsolattartás. Az adatokhoz kizárólag a Programszervezők férnek hozzá, harmadik fél számára azokat nem továbbítják, kivéve, ha azt jogszabály írja elő.

Budapest, 2026.07.20.