

GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER

Verlässlich an Ihrer Seite –
mit vielen Mehrleistungen zu
einem fairen Beitrag.





**MEHR LEISTUNGEN,
FAIRER BEITRAG**

Die AOK Bremen/Bremerhaven steht fest an Ihrer Seite. Natürlich mit einer hochprofessionellen Versorgung, wenn Sie krank werden. Genauso wichtig ist es uns aber, Ihnen erstklassige Zusatzangebote zu machen, die Ihnen helfen fit und gesund zu bleiben. Wählen Sie aus, was Ihnen guttut – zum Beispiel aus unserem Programm 750 € PLUS!

Und mit dem neuen AOK-Gesundheitsgutschein können Sie ab sofort an Fitness- und Gesundheitskursen bei AOK-Gesundheitspartnern ganz in Ihrer Nähe teilnehmen, und zwar völlig kostenlos. Fitness, Yoga oder Tai-Chi, ausgewogene Ernährung und Aquafitness – sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Auch unser AOK-Geschäftsstellennetz haben wir modernisiert und ausgebaut. Mit den neuen Geschäftsstellen in Bremen-Huchting und in Bremen-Ost im Ellener Hof sind wir elf Mal für eine persönliche Beratung vor Ort ganz in Ihrer Nähe. Und wenn es mal schnell und bequem von zu Hause aus gehen soll, finden Sie in der Online-Geschäftsstelle viele neue Funktionen.

Sie sehen, wir haben viel zu bieten. Alle Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten.

DAS PROGRAMM 750€ PLUS

Im Rahmen des **Programms 750€ PLUS*** bezuschussen wir jährlich bestimmte zusätzliche Gesundheitsleistungen, zum Beispiel Homöopathie, Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung.

Die zusätzlichen 750 Euro gibt es auch für jeden mitversicherten Familienangehörigen. Sie sind eine vierköpfige Familie? Dann erstatten wir Ihnen bis zu 3.000 Euro für bestimmte zusätzliche Gesundheitsleistungen!

Und so funktioniert's: Sie nehmen das Angebot in Anspruch, legen uns die Rechnung (gerne online über die **Meine AOK-App**) vor und wir erstatten die Kosten anteilig auf das von Ihnen angegebene Konto – lesen Sie dazu bitte die folgenden Seiten.

*Alle Infos unter: aok.de/bremen



PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Für ein gesundes, strahlendes Lächeln übernehmen wir anteilig die Rechnung für

- jährlich zwei professionelle Zahnreinigungen durch eine Fachkraft in einer Zahnarztpraxis,
- bis zu 40 Euro Zuschuss je Behandlung (max. Rechnungsbetrag).

ZAHNSCHUTZSCHIENEN

Wenn Sie oder einer Ihrer Angehörigen eine Risikosportart ausüben, erstatten wir 80 % der Rechnung für einen individuellen Mundschutz, wenn die Anfertigung durch einen zugelassenen Vertragszahnarzt veranlasst wurde.

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Sie treiben regelmäßig Sport oder wollen damit beginnen? Dann übernehmen wir einmal im Jahr 80 % der Rechnung für eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Vertragsarzt.

HOMÖOPATHIE

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Wirksamkeit alternativer Heilmethoden. Wir erstatten Ihnen 80 % der Rechnung für homöopathische Behandlungen bei Vertragsärzten mit der Zusatzqualifikation „Homöopathie“.

OSTEOPATHIE

Diese ganzheitliche manuelle Therapieform unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wir erstatten Ihnen 80 % der Rechnung für höchstens 3 Behandlungen im Jahr, die qualitätsgesichert von einem zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Leistungserbringer durchgeführt werden, der eine osteopathische Ausbildung absolviert hat.

Eine Liste der Osteopathen finden Sie unter:

aok.de/bremen/750plus

GESUNDHEIT UND VORSORGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Über die gesetzlichen Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen hinaus erstatten wir 80 % der Rechnung für

- einen Streptokokken-Test,
- einen Toxoplasmose-Test,
- einen Cytomegalovirus-Test (Herpes),
- einen Parvovirus-Test (Ringelröteln),
- einen Triple-Test,
- die Geburtsvorbereitung für eine Begleitperson, sofern sie AOK-versichert ist (max. 80 Euro pro Kurs),
- die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, sofern sie AOK-versichert ist,
- Bewegungs- und Entspannungskurse für Schwangere (max. 80 Euro pro Kurs).



GESUNDHEIT UND VORSORGE FÜR DIE JUNGE FAMILIE

Auch nach der Geburt profitieren Sie vom **Programm 750€ PLUS**. Wir erstatten 80 % der Rechnung (max. 80 Euro pro Kurs) für

- PEKiP® (Prager Eltern-Kind-Programm),
- DELFI® (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell),
- Babyschwimmen,
- Babymassage.

DIABETES-FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNG FÜR KINDER

Für Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren erstatten wir Ihnen einmal jährlich 80 % der Rechnung für eine Diabetes-Typ-1-Früherkennungsuntersuchung.

SCHWIMMSCHUTZ

Sie selbst oder Ihr Kind können nur mit einem Schwimmschutz für die Ohren schwimmen gehen? Dann übernehmen wir 80 % der Rechnung für

- einen individuell angefertigten Schwimmschutz, wenn die Anfertigung durch einen Vertragsarzt veranlasst wurde.

DAS PROGRAMM 750 € PLUS AUF EINEN BLICK

Professionelle Zahnreinigung (2 × jährlich)	jeweils max. 40 Euro
Zahnschutzschienen	80 %
Sportmedizinische Untersuchung (1 × jährlich)	80 %
Homöopathische Behandlungen	80 %
Osteopathische Behandlungen (3 × jährlich)	80 %

IN DER SCHWANGERSCHAFT

Streptokokken-Test, Toxoplasmose-Test	80 %
Cytomegalovirus-Test, Parvovirus-Test, Triple-Test	80 %
Geburtsvorbereitung für eine Begleitperson (max. 80 Euro pro Kurs)	80 %
Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer	80 %
Bewegungs- und Entspannungskurse (max. 80 Euro pro Kurs)	80 %

FÜR DIE JUNGE FAMILIE

PEKiP®, DELFI® (max. 80 Euro pro Kurs)	80 %
Babyschwimmen, Babymassage (max. 80 Euro pro Kurs)	80 %
Diabetes-Typ-1-Früherkennungsuntersuchung	80 %
Schwimmschutz	80 %



A close-up photograph of a man with a beard and a young child with blonde hair. The man is shirtless and has his arm around the child's shoulder. The child is also shirtless and is smiling. They are outdoors, and in the background, there is a swimming pool and a modern building with a glass facade.

VIELE EXTRAS FÜR JUNGE FAMILIEN

Natürlich haben wir auch für die bei uns versicherten jungen Familien in Bremen und Bremerhaven eine Vielzahl attraktiver Angebote. Über die gesetzlichen Leistungen und das **Programm 750€ PLUS** hinaus bieten wir Ihnen und Ihrem Nachwuchs

- zusätzliche Leistungen zur künstlichen Befruchtung. Die AOK Bremen/Bremerhaven übernimmt neben dem gesetzlichen Teil auch die Hälfte des Versichertenanteils, also insgesamt 75 % der Kosten für eine künstliche Befruchtung für ihre Versicherten. Die Kostenübernahme gilt für jeden Versuch der mit dem Behandlungsplan genehmigten Kosten,
- 24 Stunden ärztliche Beratungshotline (Clarimedis),
- Hebammen-Rufbereitschaft,
- Haushaltshilfe während Krankheit, Schwangerschaft oder Entbindung,
- Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle (max. 30 Euro je Erziehungsberechtigten),
- Trageberatung für Eltern mit Baby (max. 80 Euro pro Kind),
- Seepferdchen-Kurse für Kinder (max. 82 Euro, einmal pro Kind),
- zusätzliche kinderorthopädische Leistungen (Kopforthesen).

DER AOK- GESUNDHEITS- GUTSCHEIN

NEU

Rückenfit ● Nordic Walking ● Yoga ● Pilates ●
Nichtraucherkurse ● Aquafitness ● Gesunde
Ernährung ● Ausdauertraining ● Und vieles mehr

Sie wollen für Ihre Gesundheit aktiv werden? Hervorragend! Der AOK-Gesundheitsgutschein unterstützt Sie dabei. Zweimal pro Jahr können Sie mit dem AOK-Gesundheitsgutschein bei einem der AOK-Gesundheitspartner aus einem großen Kursangebot auswählen und kostenfrei teilnehmen. Gesundheitskurspartner in Ihrer Nähe finden Sie unter: aok.de/bremen/gesundheitskurse

So funktioniert's:

1. Fordern Sie Ihren AOK-Gesundheitsgutschein einfach unter aok.de/bremen/gesundheitskurse an. Alternativ bekommen Sie ihn persönlich in unseren Geschäftsstellen oder unter Telefon **0421 1761-77150**.
2. Suchen Sie sich unter aok.de/bremen/gesundheitskurse den Kurs aus, der zu Ihnen passt. Natürlich beraten wir Sie gern dazu!
3. Melden Sie sich bei einem unserer Gesundheitspartner Ihrer Wahl zur Kursteilnahme an.
4. Ihren AOK-Gesundheitsgutschein geben Sie zu Beginn des Kurses bei unserem Gesundheitspartner ab. Wichtig: Der Kurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie an mindestens 80 % der Kurseinheiten teilnehmen.

Los geht's!

Finden Sie bei einem unserer Gesundheitspartner kein passendes Kursangebot in Ihrer Nähe, können Sie aus weiteren qualitätsgeprüften Gesundheitskursen anderer Anbieter wählen: Wir erstatten zweimal pro Kalenderjahr 80 % der Kosten bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro pro Kurs. Bedingung ist dabei, dass Sie an mindestens 80 % der Kurseinheiten teilgenommen haben. Bitte sprechen Sie uns vor Kursbeginn an.





BONUS- UND PRÄMIEN- PROGRAMME

Wir belohnen Sie, wenn Sie sich gesundheitsbewusst verhalten und sich um Ihre Fitness kümmern.

- AOK-Selbstbehaltertarif: bis zu 500 Euro Beitragsrück-
erstattung,
- AOK-Prämienprogramm: attraktive Sach- und Geld-
prämien für gesundheitsbewusstes Verhalten,
- **#heldenbonus**: bis zu 130 Euro pro Jahr über die
AOK-Bonus-App für junge Leute (15–30 Jahre).

Weitere Informationen finden Sie unter: aok.de/bremen

A man with glasses and a light blue shirt is holding a red apple, while a woman with blonde hair in a pink shirt holds a green apple. They are standing at an outdoor market stall with various apples in wooden crates in the foreground. The background shows trees and a clear sky.

WEITERE LEISTUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Als Ihre Gesundheitskasse bieten wir Ihnen umfangreiche Mehrleistungen in vielen unterschiedlichen Bereichen an. Nutzen Sie Ihren AOK-Vorteil!

- 100 % Erstattung aller empfohlenen* Schutzimpfungen und aller Reiseschutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) und vom Auswärtigen Amt empfohlen werden,
- 80 % Kostenübernahme für qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse anderer Anbieter (max. 110 Euro pro Kurs)** bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %),
- volle Kostenübernahme des jährlichen Hautkrebs-screenings in Bremen und Bremerhaven bereits ab dem 15. Geburtstag,
- volle Kostenübernahme für das Glukose-Messsystem „FreeStyle Libre“ abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung.

Weitere Informationen finden Sie unter: aok.de/bremen

*Sofern sie nicht berufsbedingt sind. **Jährlich zwei Kurse für jeden Versicherten. Vor Kursbeginn muss mit der AOK geklärt werden, ob eine anteilige Kostenerstattung möglich ist.



AOK-DUO: DIE ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG

Bei lebensverändernden Diagnosen legen wir im Rahmen von AOK-Duo Ihre Krankenunterlagen einem renommierten Spezialisten vor, der Ihnen innerhalb kurzer Zeit seine Einschätzung gibt und Ihnen hilft, Ihre gesundheitliche Situation besser verstehen und einordnen zu können.

- Erfahrene und renommierte Mediziner an Ihrer Seite,
- Spezialisten für Ihre Diagnose,
- unkomplizierter Service durch Ihre persönliche AOK-Ansprechpartnerin: **Tel. 0421 1761-77222**, weitere Infos unter **aok.de/bremen**



Unsere Online-Geschäftsstelle

NEU

Als in Bremen und Bremerhaven tief verwurzelter Versorger sind wir da, wo Sie sind. In Ihrem Stadtteil, an den Universitäten und Hochschulen – und natürlich auch im Internet. Unter aok.de/bremen begrüßen wir Sie gern in unserer Online-Geschäftsstelle bremen.meine.aok.de. Im Rahmen eines ständig wachsenden Angebots können Sie schon jetzt Stammdaten pflegen, Ihre Aktivitäten im Heldenbonus dokumentieren, Gesundheitskurse beantragen und abrechnen. Wann Sie wollen, wo Sie wollen. Jetzt registrieren! Sie sparen nicht nur Zeit, sondern auch Druckpapier, das hilft unserer Umwelt.

TÜV-zertifizierte Service-Qualität

- AOK-Krankenhausnavigator für spezialisierte Kliniken,
- Arzt- und Pflegenavigator,
- AOK-Terminservice,
- 24-Stunden-Erreichbarkeit,
- persönliche Beratung in einer AOK-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe,
- AOK-Online-Geschäftsstelle (bremen.meine.aok.de),
- kostenlose AOK-Arzt-Hotline (Clarimedis).



Gemeinsam geht's leichter

Sie sind bereits bei der AOK Bremen/Bremerhaven versichert? Dann empfehlen Sie uns weiter!

Werben Sie Freunde, Bekannte oder Familienangehörige, die ebenfalls von den starken AOK-Leistungen profitieren wollen. Sie erhalten für jedes geworbene Neumitglied eine Prämie. Infos unter: aok.de/bremen

Sie haben Fragen zu den AOK-Leistungen oder zu Ihrer AOK-Mitgliedschaft?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Bremen: Telefon 0421 1761-77750

Bremerhaven: Telefon 0471 16-77750

Sie wollen zur AOK Bremen/Bremerhaven wechseln? Das geht ganz einfach: Auf **mitgliedwerden.bremen.aok.de** können Sie den Mitgliedsantrag schnell und ganz ohne Papierkram online ausfüllen. Oder rufen Sie uns an und wir vereinbaren einen persönlichen Termin mit Ihnen!



Oder einfach Code mit
der Smartphonekamera
scannen