

Das Bonusprogramm für Ihre Gesundheit

Aktiv sein zahlt sich doppelt aus. AOK-Doppelplus belohnt alle, die mehr für Ihre Gesundheit tun. Machen Sie mit!

www.aok-niedersachsen.de/doppelplus

Aktiv sein lohnt sich

Jeder Punkt ist einen Euro wert

So punkten Sie mit AOK-Doppelplus

Einfach pro Teilnehmer eine Teilnahmeerklärung für AOK-Doppelplus ausfüllen und uns per Post zuschicken oder in Ihrem AOK-Servicezentrum abgeben. Danach bekommen Sie Ihr AOK-Doppelplus-Bonusheft, mit dem Sie sofort starten können. Teilnahmeerklärungen gibt es bei Ihrer AOK vor Ort oder unter:

www.aok-niedersachsen.de/doppelplus

Lassen Sie sich vom untersuchenden Arzt, dem Trainer oder von Ihrem persönlichen AOK-Kundenberater die Teilnahme an einer Aktivität, z. B. durch Vorlage des Impfpasses im AOK-Doppelplus-Bonusheft, bestätigen. Einen komplett ausgefüllten Mutterpass und ein Sportabzeichen schreibt Ihnen die AOK Niedersachsen ebenfalls Punkt für Punkt gut.

Ein Jahr vorbei – und dann?

Nach einem Jahr Punktesammeln geben Sie das Bonusheft in Ihrem Servicezentrum ab. Wir addieren die Punkte und überweisen Ihnen auf Antrag pro Punkt einen Euro. Die Mindestpunktzahl für eine Auszahlung beträgt 50 Punkte. Haben Sie keine 50 Punkte zusammen, schreiben wir Ihnen die Punkte für das kommende Jahr gut.



Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Aktivität oder Leistung im Rahmen von AOK-Doppelplus Punkte bringt, fragen Sie einfach Ihren persönlichen Kundenberater.

Unser Hinweis: Bitte geben Sie für die Bestätigung der Teilnahme an einer Maßnahme durch den Arzt kein Geld aus, da wir dies nicht erstatten können. Falls Ihr Arzt eine zusätzliche Vergütung verlangt, legen Sie einfach einen Nachweis (Impfpass/Mutterpass/Kinder-vorsorgepass/Zahnbonusheft) gemeinsam mit dem AOK-Doppelplus-Bonusheft bei der AOK vor.

Das Bonussystem

Sammeln für die Gesundheit

AOK-Angebote zur Gesundheitsförderung vor Ort	Erwachsene
Bewegung z. B. Walking, Rückenschule	Entspannung z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
Ernährung z. B. Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung	Nichtrauchertraining
Alternativ: Unsere Online-Programme unter www.aok-niedersachsen.de	
Je Teilnahme an diesen AOK-Angeboten Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 2 Kurse)	10 Punkte
Check-up Gesundheitsuntersuchung für Frauen und Männer für 18 bis 34-jährige einmalig, ab 35 Jahre alle 3 Jahre Gutschrift innerhalb von drei Zeitjahren (maximal 1x)	10 Punkte
Krebsvorsorge für Frauen und Männer Jährlich für Frauen ab 20 Jahren und für Männer ab 45 Jahren Gutschrift je Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Hautkrebs-Screening Für Frauen und Männer ab 35. Jahren alle zwei Jahre Gutschrift innerhalb von zwei Zeitjahren (maximal 1x)	10 Punkte
Erste Hilfe Teilnahme an einem qualifizierten Erste-Hilfe-Kurs oder Kurs für Sofortmaßnahmen am Unfallort Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Fahrsicherheitstraining Teilnahme am Fahrsicherheitstraining nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Sportverein / Fitness-Studio / Hochschul- / Betriebssport Aktive/regelmäßige Betätigung Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung Untersuchung beim Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Blutspende / Plasmaspende (jährlich) / Typisierung / Organspendeausweis (einmalig) Gutschrift pro Zeitjahr/eine Maßnahme (maximal 1x)	10 Punkte
Sport-/Leistungsabzeichen / Sportveranstaltungen Ablegen des Abzeichens oder erfolgreiche Veranstaltungsteilnahme Gutschrift pro Zeitjahr eine Maßnahme (maximal 1x)	10 Punkte
Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP) Durchführung der erforderlichen Untersuchungen und behandlungsbegleitenden Maßnahmen Gutschrift pro Zeitjahr (maximal für ein Behandlungsprogramm)	10 Punkte

Mitmachen lohnt sich!

Erwachsene

Sonderaktionen Doppelplus Teilnahme an spezieller AOK-Doppelplus-Veranstaltung Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Zahnvorsorge / Professionelle Zahnreinigung Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
Impfungen mit AOK-Kostenübernahme Gutschrift je Impfkomplex pro Zeitjahr (maximal 5x)	10 Punkte
Schwangerschaftsvorsorge Vollständig ausgefüllter Mutterpass Gutschrift je Schwangerschaft (maximal 1x)	10 Punkte
Geburtsvorbereitung Teilnahme am Geburtsvorbereitungs-Kurs Gutschrift je Schwangerschaft (maximal 1x)	10 Punkte
Rückbildungsgymnastik Teilnahme am Rückbildungsgymnastik-Kurs Gutschrift je Geburt (maximal 1x)	10 Punkte

AOK-Angebote zur Gesundheitsförderung vor Ort

Kinder und Jugendliche

Bewegung z. B. Walking, Rückenschule	Entspannung/Stressabbau z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
Ernährung z. B. Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung	
Alternativ: Unsere Online-Programme unter www.aok-niedersachsen.de	

Je Teilnahme an diesen AOK-Angeboten Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 2 Kurse)	10 Punkte
--	------------------

U1-U4, U5-J2 für Kinder und Jugendliche U1-U4 gilt als ein Komplex, U5-J2 jede Untersuchung einzeln Gutschrift pro Kind (maximal 1x)	5 Punkte
---	-----------------

Sonderbonus U1-U9 Kindervorsorgeuntersuchung (Komplette Teilnahme U1-U9) Gutschrift je Kind (maximal 1x)	35 Punkte
---	------------------

Besondere Kindervorsorge/Frühförderung U. a. augenärztl. Untersuchung zur Amblyopievorsorge bei Kindern zw. 31. und 42. Lebensmonat/AOK-Junior Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
--	------------------

Kieferorthopädische Behandlung Erfolgreicher Abschluss mit AOK-Kostenübernahme Gutschrift je Behandlungsabschluss (maximal 1x)	10 Punkte
---	------------------

Fahrsicherheitstraining Teilnahme am Fahrsicherheitstraining nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
--	------------------

Impfungen Gutschrift je Impfkomplex pro Zeitjahr (maximal 5x)	10 Punkte
---	------------------

Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP) Durchführung der erforderlichen Untersuchungen und behandlungsbegleitenden Maßnahmen Gutschrift pro Zeitjahr (maximal für ein Behandlungsprogramm)	10 Punkte
--	------------------

Sportverein/Fitness-Studio Aktive/regelmäßige Betätigung Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
--	------------------

Sport-/Leistungsabzeichen/Sportveranstaltungen Ablegen des Abzeichens oder erfolgreiche Veranstaltungsteilnahme Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
---	------------------

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung Untersuchung beim Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
--	------------------

Erste Hilfe Teilnahme an einem qualifizierten Erste-Hilfe-Kurs oder Kurs für Sofortmaßnahmen am Unfallort Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
---	------------------

Zahnvorsorge / Professionelle Zahnreinigung Kinder bis 6. Lebensjahr: Kinderfrüherkennungsuntersuchung; Jugendliche vom 6. bis 18. Lebensjahr: Individualprophylaxe mit zwei Untersuchungen pro Jahr Gutschrift pro Zeitjahr (maximal 1x)	10 Punkte
--	------------------

Beispiel:



Das Gesundheitskonto von Julian:	
AOK-Angebot „Rückenschule“	10 Punkte
AOK-Angebot „Autogenes Training“	10 Punkte
Check-up 35	10 Punkte
Zahnvorsorge/Professionelle Zahnreinigung	10 Punkte
Impfung Auffrischung Tetanus	10 Punkte
Fahrsicherheitstraining	10 Punkte
Gesamt	60 Punkte

Eva sammelt mit ihren Kindern:	
Eva: Krebsvorsorge	10 Punkte
Eva: Hautkrebs-Screening	10 Punkte
Eva: Aktiv im Schwimmverein	10 Punkte
Julius: Besondere Kindervorsorge AOK-Junior	10 Punkte
Julius: Vorsorgeuntersuchung U7a	5 Punkte
Julius: Impfung	10 Punkte
Julius: Aktiv im Fußballverein	10 Punkte
Julius/Eva: Zahnvorsorge/ Professionelle Zahnreinigung	20 Punkte
Gesamt	85 Punkte



Insgesamt 145 Punkte = 145 Euro

AOK-Doppelplus

Das „gesunde“ Bonusprogramm

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und sammeln Sie gleichzeitig Punkte für Ihr Bonuskonto.

Egal, ob Sie regelmäßig an den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und an den wissenschaftlich geprüften Angeboten aus dem AOK-Gesundheitsprogramm teilnehmen, sportlich aktiv sind oder zur Prävention Impfungen nutzen: AOK-Doppelplus belohnt alle, die mehr für ihre Gesundheit tun! Das Bonusprogramm der AOK Niedersachsen bietet Ihnen hierzu viele Möglichkeiten.

Ganz gleich, ob Single oder Großfamilie, Sportskanone oder Bewegungsmuffel: Jeder AOK-Versicherte kann sein persönliches Bonusheft führen. Für Kinder werden die Gesundheitsaktivitäten bei einem Elternteil gutgeschrieben.



Das AOK-Doppelplus-Bonusheft

Sammeln auch Sie für Ihr Gesundheitskonto. Nähere Informationen finden Sie in Ihrem Bonusheft jeweils für Erwachsene und Kinder.



**Aktiv sein und
spielend leicht**

Geld verdienen

Wir bevorzugen den persönlichen Kontakt. Welche Fragen Sie auch haben – rufen Sie uns einfach an.

Unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 026 56 37 sind wir rund um die Uhr persönlich für Sie da.

**AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen**
Hildesheimer Straße 273
30519 Hannover

Stand: März 2020

www.aok-niedersachsen.de/doppelplus