

AOK PLUS Bonusprogramm

Infoblatt

| Dafür erhalten Sie Bonuspunkte: | Wann erkennen wir Ihre Maßnahme an? | Welche Nachweise benötigen wir? (Beispiele) |
|--|---|--|
| Sportliche Aktivitäten | <ul style="list-style-type: none"> ■ mindestens 10.000 Schritte pro Tag ■ Durchschnittspuls von mindestens 120 Schlägen pro Minute in einem zusammenhängenden Zeitintervall von 30 Minuten ■ Mindestverbrauch von 150 kcal in einem zusammenhängenden Zeitintervall von 30 Minuten <p>Es werden eine Aktivität pro Tag, maximal 15 Aktivitäten pro Monat und 180 Aktivitäten pro Jahr anerkannt.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. sportliche Aktivitäten mit Fitness-Tracker oder Fitness-App aufzeichnen 2. Daten an diejenigen Schnittstellen-Apps übertragen, die an die AOK Bonus-App angebunden sind (z. B. Google Fit und Apple Health) Tipp: Überprüfen Sie vor Kauf eines neuen Fitness-Trackers/App die Kompatibilität mit den Schnittstellen-Apps. <p>Manuell erfasste Aktivitäten erkennen wir nicht an.</p> |
| Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio oder Erwerb eines Fitness-Trackers | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Mitgliedschaft oder des Erwerbs | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mitgliedsausweis ■ Nachweis der aktuellen Beitragszahlung ■ personalisierter Zahlungsbeleg für Fitness-Tracker, z. B. Quittung oder Kaufbeleg mit handschriftlicher Ergänzung des Namens und Geburtsdatums <p>Als Fitness-Tracker erkennen wir Wearables an, z. B. Fitnessarmbänder, Apple-Watch oder Schrittzähler.</p> |
| Deutsches Sportabzeichen | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des durchführenden Sportvereins |
| Sportveranstaltung wie Marathon, Rennsteiglauf, Firmenläufe etc. | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ Auszug der Laufliste mit Namen ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des durchführenden Sportvereins/Firma |
| Impfung (Diphtherie/Tetanus) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ Impfausweis ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt |
| Zahnvorsorge oder Professionelle Zahnreinigung (PZR) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Die Zahnvorsorge ist erfüllt, wenn Versicherte bis 17 Jahre mindestens 2 × kalenderjährlich und Versicherte ab 18 Jahre mindestens 1 × kalenderjährlich zur Kontrolle den Zahnarzt aufsuchen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Rechnung/Zahlungsbeleg für PZR ■ Kopie Ihres Zahnvorsorge-Bonusheftes |

| Dafür erhalten Sie Bonuspunkte: | Wann erkennen wir Ihre Maßnahme an? | Welche Nachweise benötigen wir? (Beispiele) |
|---|---|---|
| Check-up 35 oder Haut-Check | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die kostenfreien Vorsorgeuntersuchungen. Diese können jedes 2. Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Der Haut-Check ist bereits ab 14 Jahre bei teilnehmenden Hautärzten möglich, ab 35 Jahre auch bei Hausärzten mit entsprechender Qualifikation. Die beiden Untersuchungen können in verschiedenen Kalenderjahren erfüllt werden.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt |
| Krebsvorsorge | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die gesetzlich empfohlene Krebsfrüherkennung bei Frauen ab 20 Jahre und Männern ab 45 Jahre.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vorsorgepass ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Nachweis der Mammografie (ab 50 Jahre) |
| Schwangerschaftsvorsorge | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte, wenn im Mutterpass 3 Ultraschall-Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge dokumentiert sind. Die Maßnahme gilt im Jahr der 3. Untersuchung als erfüllt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vorsorgepass ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Mutterpass |
| Raucherentwöhnungskurs | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die Teilnahme an einem Raucherentwöhnungskurs bzw. dem entsprechenden Online-Programm der AOK PLUS. Die Maßnahme gilt im Jahr der letzten Kurseinheit als erfüllt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Kursanbieter |
| Jugendvorsorgeuntersuchung J2 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × im Leben und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt |
| Berufliche Tauglichkeitsuntersuchung | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt/Arbeitgeber |
| Blut- oder Plasmaspende | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Bonuspunkte erhalten Sie ab einem Alter von 18 Jahren.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Blutspendedienst ■ Blutspendeausweis |
| Knochenmarktypisierung | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × im Leben und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigungsschreiben zur Registrierung ■ Stempel/Unterschrift der Organisation ■ Spenderausweis |
| Erste Hilfe Kurs | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Anbieter |
| Sportmedizinische Untersuchung | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Bonuspunkte erhalten Sie, wenn der Arzt die Zusatzqualifikation »Sportmedizin« besitzt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Rechnung/Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt |