



## Ja! Ich möchte das AOK-Angebot nutzen.

Name, Vorname\* \_\_\_\_\_

Geburtsdatum\* \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer\* \_\_\_\_\_

PLZ, Ort\* \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_

Schule bis:  MM.JJJJ Ausbildung bis:  MM.JJJJ

Studium bis:  MM.JJJJ am Campus: \_\_\_\_\_

### Datenschutzhinweis/Zweckbestimmung:

Mit der Angabe Ihrer oben genannten Daten erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir diese für die umseitig genannte Aktion verarbeiten dürfen. Wir benötigen von Ihnen zur weiteren Bearbeitung einige persönliche Angaben. Einige Felder sind entsprechend als Pflichtfeld eingerichtet (\*). Zur Erleichterung der Kontaktaufnahme bitten wir Sie auch um Angabe Ihrer Telefonnummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse.

Wünschen Sie darüber hinaus künftig weitere Informationen über die Vorteile und Neuigkeiten der AOK Bayern oder zu privaten Zusatzversicherungen von Vertragspartnern der AOK, benötigen wir für die Verwendung Ihrer o. a. Daten Ihre weitergehende Einwilligung (siehe Einwilligung im Anschluss an diesen Datenschutzhinweis). Wir benötigen für Ihre Einwilligung Ihr Geburtsdatum, da Sie diese Erklärung erst abgeben können, wenn Sie mindestens 15 Jahre alt sind.

Empfänger Ihrer Daten können von uns beauftragte Dienstleister (insbesondere zur Telefonie sowie die Erstellung und den Versand von Briefen) sein. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt aufgrund Ihrer Einwilligungen.

Diese können Sie ohne für Sie nachteilige Folgen verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Dies berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bisher auf der Grundlage dieser Einwilligung erfolgten Verarbeitung. Ihr Widerrufsrecht können Sie gegenüber der AOK Bayern, 81739 München, Carl-Wery-Straße 28 oder auch unter [aok.de/bayern/widerruf](mailto:aok.de/bayern/widerruf) wahrnehmen. Verantwortlich für die Datenerhebung ist die AOK Bayern, 81739 München, Carl-Wery-Straße 28 (Tel.: 089 22844050). Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](http://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder erhalten Sie in jeder AOK-Geschäftsstelle. Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter der vorgenannten Adresse/Telefonnummer bzw. unter [datenschutz@by.aok.de](mailto:datenschutz@by.aok.de).

### Einwilligung:

Ich bin damit einverstanden, dass meine zuständige AOK meine angegebenen Daten bis auf Widerruf verarbeitet, um mich über die Vorteile und Neuigkeiten der AOK sowie zu privaten Zusatzversicherungen von Vertragspartnern der AOK informieren und beraten zu können und um Meinungsforschung durchführen zu können, auch per E-Mail, Telefon oder SMS. Diese Einwilligung ist freiwillig und ich kann sie jederzeit widerrufen.

Datum, Unterschrift  
(bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

„SIE empfehlen, WIR belohnen!“ angeboten:  Ja!

GP-Nummer des Mitarbeitenden

Bitte hier abtrennen

Z 1669 (V/2023)

## Sie haben noch Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns doch einfach. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Melden Sie sich bei Rückfragen telefonisch bei Ihrer zuständigen Pflegeberatung. Gerne können Sie sich auch direkt an uns wenden und eine E-Mail schicken:

[KoPlan@by.aok.de](mailto:KoPlan@by.aok.de)

Gefördert im Rahmen  
des Modellprogramms  
nach § 8 Abs. 3 SGB XI



Mehr erfahren auf

[aok.de/bayern/pflege](http://aok.de/bayern/pflege)

## Ihre AOK-Pflegeberatung

Das Projekt KoPlan unterstützt die Versorgungs- und Alltagsplanung in der Pflegeberatung.



Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

AOK Bayern –  
Die Gesundheitskasse  
Geschäftsbereich Pflege  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Z 1669 (V/2023)

# Wir unterstützen Sie im Pflegealltag!

Der Alltag eines/einer pflegenden Angehörigen bringt oft rund um die Uhr viele Herausforderungen mit sich. Egal, ob Sie selbst von einer Pflegebedürftigkeit betroffen sind oder sich als pflegende/r Angehörige/r kümmern: Damit Ihr persönliches Wohlbefinden dabei nicht auf der Strecke bleibt, bieten wir das Unterstützungsprogramm „KoPlan“ an.

## Ihre Vorteile

Pflegebedürftige und pflegende Angehörige erhalten neben regelmäßigen Informationsbriefen mit Tipps rund um das Thema Pflege die Chance auf eine kooperative Pflegeberatung, die sowohl die Bedürfnisse des/der Pflegebedürftigen als auch die des/der pflegenden Angehörigen berücksichtigt und tragbare Lösungswege entwickelt.

- Die Beratung hilft Ihnen dabei, mit Ihren Belastungen besser umzugehen und diese zu reduzieren.
- Das körperliche und seelische Wohlbefinden sollen gezielt gestärkt werden.
- Dadurch wird die Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen in den eigenen vier Wänden länger möglich.
- Die Teilnahme ist für unsere Versicherten kostenfrei.

## Das Projekt „KoPlan“...

... wird in Kooperation mit der Robert Bosch Gesellschaft für medizinische Forschung Stuttgart, der Hochschule Mannheim, der Universität Ulm sowie der AOK Baden-Württemberg durchgeführt.

... wird vom Spitzenverband Bund der Krankenkassen gefördert.

**Eine Teilnahme ist zwischen 01.06.2023 und 30.09.2024 möglich. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.**

## Wie können Sie teilnehmen?

Machen Sie einfach den KoPlan-Selbsttest. Wenn Sie die Kriterien erfüllen, trennen Sie bitte den ausgefüllten Test zusammen mit der Einwilligungserklärung ab und schicken Sie uns den Bogen an:



AOK Bayern –  
Die Gesundheitskasse  
Geschäftsbereich Pflege  
Projektteam „KoPlan“  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Bitte hier abtrennen

# Der KoPlan-Selbsttest

**Trifft mindestens eine der folgenden Aussagen auf Sie als pflegende/r Angehörige/r oder Person mit Pflegebedarf zu?**

- Ich möchte an der aktuellen Versorgungssituation gerne dringend etwas ändern.
- Ich finde, dass die häusliche Versorgung derzeit häufig schwierig ist.
- Für die/den pflegende/n Angehörige/n ist die aktuelle Situation oft nur schwer zu bewältigen.

**Treffen zudem folgende Punkte auf Sie zu, dann können Sie an der Studie teilnehmen:**

## Person mit Pflegebedarf

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie nahmen in den letzten sechs Monaten keine AOK-Pflegeberatung in Anspruch.
- Ein Pflegegrad liegt vor.
- Sie befinden sich aktuell nicht im Pflegeheim / in der Kurzzeitpflege oder im Krankenhaus / in der Reha.
- Sie warten aktuell nicht konkret auf einen Platz im Altenpflegeheim / es ist kein konkreter Einzug innerhalb der nächsten drei Monate geplant.

## Pflegende/r Angehörige/r

- Ihr Aufwand für Betreuung/Aufsicht, Hauswirtschaft und/oder Pflege beträgt **mindestens 10,5 Stunden/Woche** (ohne Fahrzeit) auf **mindestens zwei Tage** verteilt.
- Eine Teilnahme an der Beratung wäre innerhalb der nächsten drei Monate möglich.
- Sie wirken derzeit an keinen anderen Interventionsstudien mit.

