



**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

Sternplatz 7  
01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
Service-E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)

\*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen  
Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Februar 2024 · öffentlich · ©AOK PLUS

## Familienkompass

Die Übersicht für Familien zu Angeboten und  
Leistungen der AOK PLUS

**Aus Liebe zur Gesundheit**

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

# Unsere Leistungen

Willkommen bei der AOK PLUS.

Als Gesundheitskasse sind wir auch beim Abenteuer Familie für Sie da.

In diesem Kompass finden Sie wichtige Informationen für die Zeit der Schwangerschaft und darüber hinaus. Und Sie erfahren, mit welchen zusätzlichen Angeboten und Leistungen wir Sie unterstützen.

Sie haben Fragen? Dann kommen Sie auf uns zu, wir sind gern für Sie da.

Ihre AOK PLUS

Gut betreut durch Schwangerschaft und Geburt	4
SchwangerschaftPLUS Paket	6
Hilfe bei Schwangerschaftsdiabetes	8
Finanziell abgesichert	10
Kurse für davor und danach	12
Gesund aufwachsen	14
Gesund bleiben und profitieren	16
In Ruhe gesund werden	19
Kinderkrankengeld	20
Natürlich heilen	22
Kurse und Kuren	24
Reisen mit Kindern	26
Service-PLUS	28
Jetzt Mitglied werden und gewinnen	30





## Gut betreut durch Schwangerschaft und Geburt

### Hebammenhilfe

- Kostenfrei während der Schwangerschaft, der Geburt und in den ersten Wochen danach
- Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen
- Geburtsbegleitung unabhängig vom Entbindungsort
- Hausbesuche und Versorgung im Wochenbett bzw. durch die gesamte Stillzeit

### Freie Wahl des Entbindungs- orts und weitere Leistungen

- Egal, ob Entbindung im Krankenhaus, im Geburtshaus oder zu Hause – wir übernehmen die vereinbarten Kosten
- Verordnete Arznei-, Verbands-, Heil- und Hilfsmittel, Haushaltshilfe und häusliche Pflege gibt es ohne Zuzahlung

## Schwangerschaft-PLUS Paket

Ein neues Leben entsteht, ein echtes Wunder der Natur. Damit der Nachwuchs sich optimal entwickeln kann, übernehmen wir nicht nur die Kosten für viele Ergänzungsuntersuchungen. Schnüren Sie Ihr individuelles Vorsorgepaket im Wert von bis zu 500 Euro. Wählen Sie aus unserem Angebot für Schwangere und Mütter mit Kindern bis zum vollendeten 1. Lebensjahr Ihre Wunsch-Mehrleistungsangebote.

- Zusätzliche Schwangerschaftsuntersuchungen wie besondere Ultraschall- und Blutuntersuchungen
- Erstattung von Mehrkosten für alternative Zahnfüllungen während der Schwangerschaft
- Übernahme von ärztlich auf Privatrezept verordneten, apothekenpflichtigen Arzneimitteln mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure, Jodid während der Schwangerschaft sowie Jodid für Mütter während des ersten Lebensjahres des Kindes\*
- Zusätzliche Leistungen zur Minimierung des Risikos einer Frühgeburt, beispielsweise Teststreifen zur Untersuchung des intravaginalen pH-Wertes
- Leistungen im Rahmen einer Hebammenrufbereitschaft bis zu 250 Euro



- Teilnahme einer Begleitperson am Geburtsvorbereitungskurs
- Nutzung digitaler Erweiterungsangebote, aufbauend auf dem klassischen Geburtsvorbereitungskurs



Mehr Infos finden Sie unter [plus.aok.de/schwangerschaftplus](https://plus.aok.de/schwangerschaftplus)

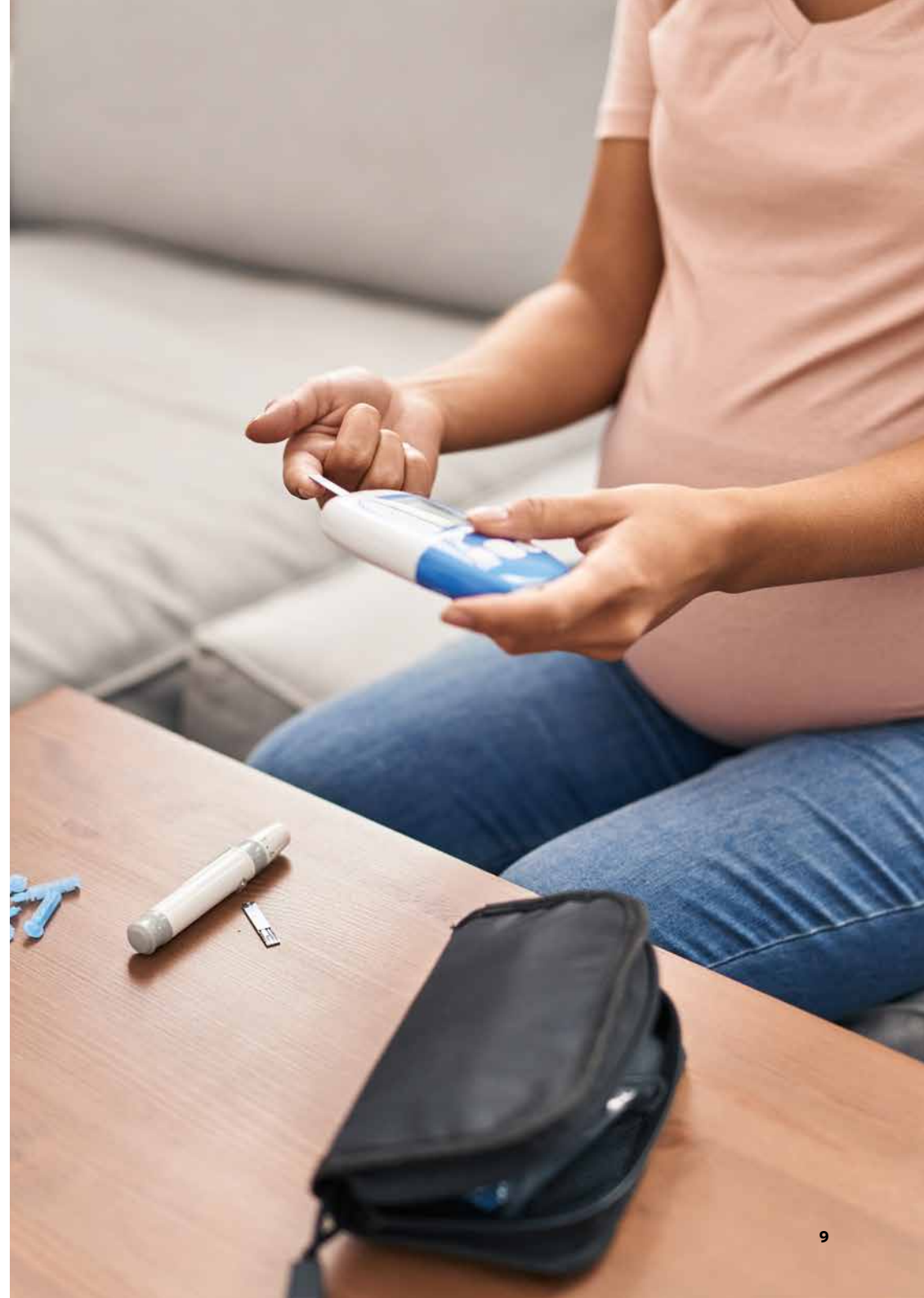
\*verschreibungspflichtige Medikamente sind davon ausgenommen

## Hilfe bei Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes tritt immer häufiger auf und blieb in der Vergangenheit oft unentdeckt. Mit dem kostenfreien Test kann Schwangerschaftsdiabetes frühzeitig festgestellt werden. Für Mutter und Kind eine gute Sache – so sind beide während der Schwangerschaft und Entbindung optimal versorgt.

### Früherkennung & Behandlung

- Kostenfreier Test erkennt Anzeichen frühzeitig
- Verhindert Komplikationen während Schwangerschaft und Entbindung, wie z.B. Risiko für Kaiserschnitt oder Blutdruckprobleme
- Betreuung in speziellen Diabetes-Schwerpunktpraxen inklusive Schulungen für Betroffene als zusätzliches LeistungsPLUS



## Finanziell abgesichert

### Mutterschaftsgeld

Werdende Mamas haben Anspruch auf Mutterschaftsgeld, wenn sie als Arbeitnehmerinnen selbst krankenversichert sind. Sechs Wochen vor der Geburt und acht Wochen nach der Entbindung unterstützt die AOK PLUS auch finanziell – in einigen Fällen sogar länger. Wie sich das Mutterschaftsgeld berechnet und wie Sie es ganz einfach beantragen können, erklären wir Ihnen gern am Telefon, in unseren Filialen vor Ort oder auf [plus.aok.de](https://www.plus.aok.de).

### Beitragsfreie Mitgliedschaft während der Elternzeit

Bei der AOK PLUS bleiben Sie während Ihrer Mutterschafts- und Elternzeit beitragsfrei krankenversichert. Das gilt unter bestimmten Voraussetzungen auch für freiwillig Versicherte. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an uns – wir helfen Ihnen gern.



Wenn es um das neue Familienglück geht, sollen finanzielle Sorgen außen vor bleiben. Damit Sie Ihre Mutterschutz- und Elternzeit entspannt genießen können, unterstützt die AOK PLUS nicht nur mit vielen kostenfreien Leistungen zur Kindergesundheit, sondern sichert Sie auch finanziell ab.

## Kurse für davor & danach

Egal, ob Vorbereitung, Rückbildung oder Kurse für die junge Familie – hier können Sie alle Fragen loswerden, die Ihnen auf der Seele brennen. In den kostenfreien Kursen der AOK PLUS finden Sie nicht nur Antworten von Expertinnen und Experten, sondern auch Gleichgesinnte. Nutzen Sie die wertvolle Zeit für intensiven Erfahrungsaustausch.



### Geburtsvorbereitungskurse

- Einfach über die AOK-Versichertenkarte an einem Geburtsvorbereitungskurs mit maximal 14 Stunden teilnehmen
- Wichtig ist, dass der Kurs von einer Hebamme oder einem zuge-

lassenen Physiotherapeuten angeboten wird

- Digitale Kurse sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich

### Rückbildungskurse

- Kostenübernahme für den Rückbildungskurs nach der Geburt bei der Hebamme oder einer zugelassenen Physiotherapie
- Beginnt meist 6–8 Wochen nach der Entbindung

- Vermittelt Wissenwertes zu Rückbildungsmaßnahmen, Wundheilung und Festigung der Muskulatur

## Gesund aufwachsen

Entwickelt sich mein Kind gut? Kann ich es in seiner nächsten Wachstumsphase unterstützen? Diese Fragen bewegen Eltern. Erfahrene Ärztinnen und Ärzte der Kinder- und Jugendmedizin können hier viele Ängste nehmen und die Eltern in Sachen Kindergesundheit informieren.

### Neugeborenencreening

- Unsere Sonderleistung: Der Erst-Check für die Gesundheit Ihres Babys kostet Sie nichts
- Das erweiterte Neugeborenen-screening kurz nach der Geburt hilft, Erkrankungen wie
- angeborene Hormon- und Stoffwechselstörungen zu erkennen
- Inklusive ist auch das Neugeborenen-Hörscreening als weitere Früherkennungsuntersuchung

### Vorsorgeuntersuchungen

Der Gesundheitscheck für Ihr Kind: Bei Vorsorgeuntersuchungen steht die altersgemäße Entwicklung im Mittelpunkt. Die AOK PLUS zahlt Ihnen 11 Vorsorgeuntersuchungen.

Dazu gehören die U1 bis U9 und die J1. Im Vergleich zu anderen Krankenkassen übernimmt die AOK PLUS drei weitere zusätzliche Gesundheitschecks (U10, U11, J2).



### Kostenfreie Medikamente für Kinder & Jugendliche

- Bestimmte nicht verschreibungs-, aber apothekenpflichtige Medikamente erhalten Sie dank der AOK PLUS kostenfrei
- Vollständige Kostenübernahme gilt für Kinder von 12–17 Jahren
- Dazu zählen Hustensaft mit Ambroxol, schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel mit Ibuprofen, Antihistaminika gegen Heuschnupfen und Arzneimittel bei Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen



## Gesund bleiben und profitieren

### Impfungen

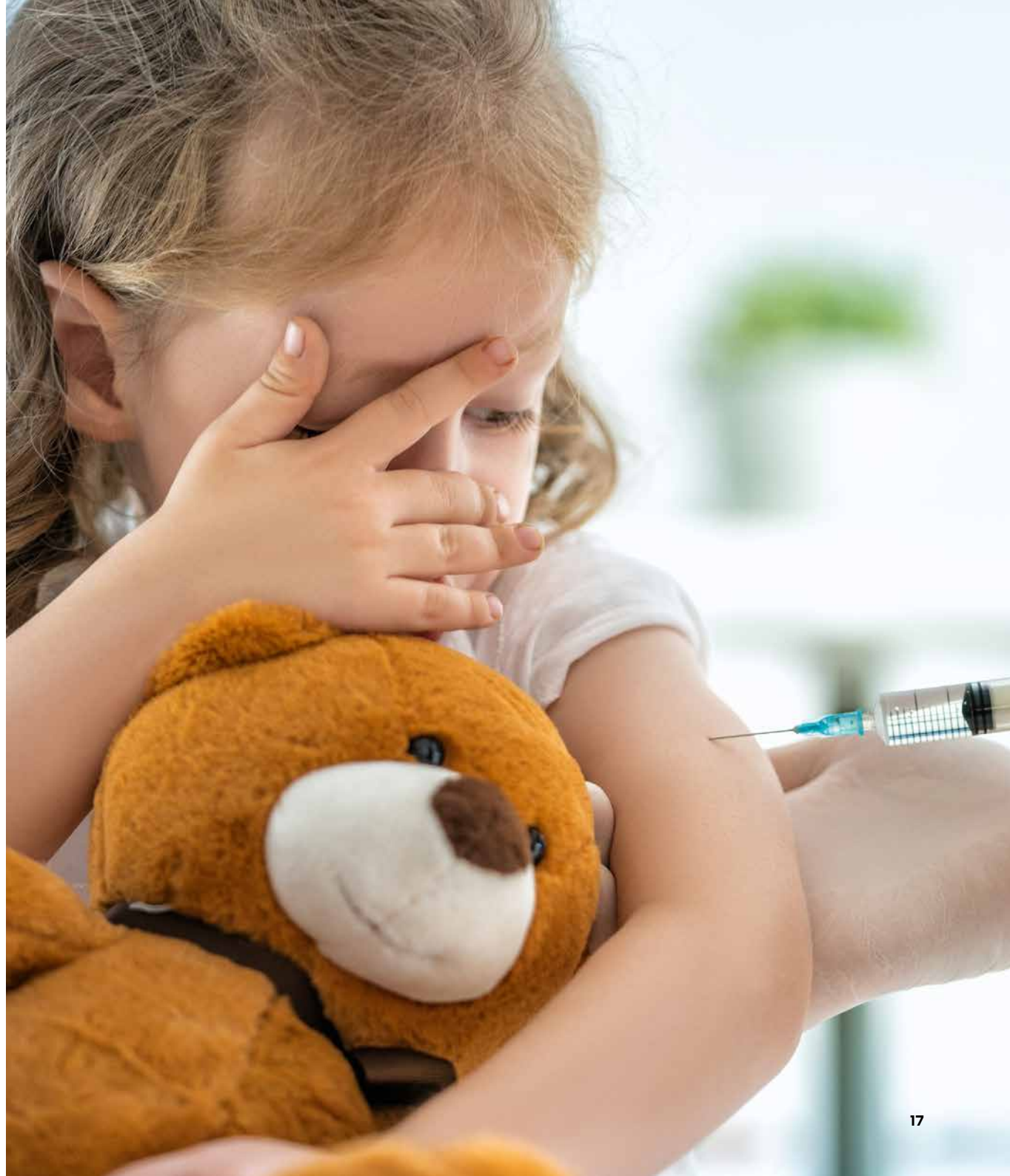
Die AOK PLUS übernimmt die Kosten für alle Schutzimpfungen, die die Ständige Impfkommission empfiehlt. Nach der Grundimmunisierung im Baby- und Kleinkindalter erfolgen später einige Impfungen zur Auffrischung – ebenfalls kostenfrei für Sie.

### AOK PLUS Bonusprogramm

Mit dem AOK PLUS Bonusprogramm punktet die ganze Familie. Ob groß oder klein – alle können durch aktive Lebensweise Bonuspunkte sammeln. Zum Beispiel für Impfungen, Sport oder Engagement.

Was Sie aus Ihrem Bonus machen, entscheiden Sie selbst: Entweder Sie lassen sich eine Geldprämie auszahlen oder privat finanzierte Gesundheitsleistungen (PLUS-Leistungen) erstatten. Wer clever ist, wählt PLUS-Leistungen, denn dann sind die Punkte das Doppelte wert.

Neugierig? Alle Informationen und Unterlagen finden Sie im Internet unter [plus.aok.de/bonus](https://plus.aok.de/bonus).





## In Ruhe gesund werden

### Haushaltshilfe

Bei Problemen in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung macht sich das „bisschen Haushalt“ eben nicht von allein. Damit das Familienleben bald wieder in

geregelten Bahnen weiterlaufen kann, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit auf Kostenübernahme einer Haushaltshilfe.

## Kinderkrankengeld

Das Kind ist krank – keine leichte Situation für Eltern und den Nachwuchs. Damit Sie den kleinen Krankspatz in Ruhe wieder auf die Beine bekommen, halten wir Ihnen den Rücken frei und zahlen Kinderkrankengeld.

### So funktioniert es:

Sie sind berufstätig und niemand in Ihrem Haushalt außer Ihnen kann sich um Ihr krankes Kind kümmern? Dann haben AOK PLUS Versicherte Anspruch auf das sogenannte Kinderkrankengeld.

Zur Pflege Ihres Kindes stehen Ihnen pro Jahr für jedes Kind unter

12 Jahren 15 freie Tage zu (bei Alleinerziehenden 30 Tage).

Werden Sie und Ihr Kind gemeinsam in ein Krankenhaus oder in eine Vorsorge-/Rehaklinik aufgenommen, besteht auch ein Anspruch auf Kinderkrankengeld. Eine zeitliche Höchstgrenze gibt es nicht.

Wenn Sie in dieser Zeit keine Einkünfte haben und Sie selbst Anspruch auf Krankengeld haben, springt die AOK PLUS ein.

Ist Ihr Anspruch auf Kinderkrankengeld erschöpft, kann unter bestimmten Voraussetzungen die Übertragung vom anderen Elternteil erfolgen.

**Jetzt online einreichen** – nutzen Sie die Zeit zur Pflege Ihres Kindes und nicht für Papierkram. Beantragen Sie Ihr Kinderkrankengeld über das Onlineportal „Meine AOK“ unter [plus.meine.aok.de](https://plus.meine.aok.de)





## Natürlich heilen

### Osteopathie

- Natürliche Gesundheit für die ganze Familie – Osteopathie ist als schonende Behandlungsmethode nahezu nebenwirkungsfrei und schon für Babys geeignet
- Blockaden im Körper werden aufgespürt und mit Zug- und Drucktechniken gelöst
- Kostenübernahme für drei Behandlungen im Kalenderjahr mit bis zu 180 Euro bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten mit osteopathischer Qualifikation

### Zusatztarif naturPLUS

In Kooperation mit dem Münchener Verein bietet die AOK PLUS eine umfangreiche Zusatzversicherung für alternative Heilmethoden an.

Mit den Tarifen naturPLUS oder naturPLUS Premium reduzieren Sie Ihren Eigenanteil.

# Kurse und Kuren

## Kurse für junge Eltern

Wenn es um die Gesundheit Ihrer Familie geht, sind wir für Sie da. Pro Jahr schenken wir Eltern mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr die Teilnahme an bis zu zwei Gesundheitskursen. Dafür lösen Sie ganz einfach unsere Kursgutscheine ein und los geht's. Mehr dazu erfahren Sie unter [plus.aok.de/kurse](https://plus.aok.de/kurse)

Beispiele:

- „Bewegungskiste“ für 0- bis 1-jährige Kinder
- „Entspannte Wassermäuse“ für 1- bis 3-jährige Kinder
- „Familien-Yoga“ für Groß und Klein

## Mutter-/Vater-Kind-Kuren und Kinder-Kuren

Bei einem gesunden Menschen sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht. Ist eine Komponente gestört, kann eine Kur helfen. Die Kosten übernehmen wir für Sie.

Bei **Mutter-/Vater-Kind-Kuren** steht der behandlungsbedürftige Elternteil im Vordergrund. Papa oder Mama tanken neue Kraft und erholen sich. Kinder dürfen als Begleitperson mitreisen.

Bei **Kinder-Kuren** geht es speziell um die Gesundheit des Kindes. Auch hier übernehmen wir die Kosten für eine Begleitperson.



# Reisen mit Kindern

## Zusatztarif weltweitPLUS

Zeigen Sie Ihrer Familie die Welt. Dazu empfehlen wir Ihnen die Auslands-  
krankenversicherung weltweitPLUS. Der Tarif ist ein exklusives Angebot  
unseres Kooperationspartners Münchener Verein – für Sie und Ihre Familie.



Weitere Informationen  
erhalten Sie unter  
[plus.aok.de/weltweit](https://plus.aok.de/weltweit)

## Reiseplanung

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise. Damit Sie für sich und Ihre Kinder  
nichts Wichtiges vergessen, helfen unsere Reise-Checklisten bei einer  
entspannten Urlaubsplanung. Hier finden Sie z.B. Informationen zu Schutz-  
impfungen im Ausland und zur Reiseapotheke.



Die Reise-Checkliste  
erhalten Sie unter  
[plus.aok.de/reisen](https://plus.aok.de/reisen)

## Für den Notfall gerüstet

Wenn Ihre Familie schnelle Hilfe braucht, übersetzt der „AOK-Sprachführer  
Gesundheit“ die wichtigsten medizinischen Begriffe und Fragen in 24 Spra-  
chen. Am besten vor der Reise herunterladen.



Den „AOK-Sprachführer  
Gesundheit“ erhalten Sie unter  
[plus.aok.de/sprachwegweiser](https://plus.aok.de/sprachwegweiser)





## Service-PLUS

### Medizinischer Informationsservice AOK-Clarimedis

Unser medizinischer Informationsservice berät Sie kostenfrei, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr zu Ihren Gesundheitsfragen.

Wählen Sie **0800 2266550** (deutschlandweit) und lassen Sie sich kostenfrei vom Clarimedis-Fachärzteteam beraten.

### Arzneimittelberatung

Welche Arzneimittel dürfen in der Schwangerschaft und Stillzeit genommen werden und welche sind für Kleinkinder geeignet? Darüber geben unsere Beratenden der Charité Berlin unter **0800 8265265** (deutschlandweit) kostenfrei telefonisch Auskunft.

### Elternforum

Ein exklusives Angebot für AOK PLUS Versicherte. Kommen Sie mit anderen Eltern in den Austausch und klären Sie alle Fragen zur Familiengesundheit mit den Fachpersonen der AOK PLUS. Infos unter [aok.de/elternforum](https://aok.de/elternforum)

## Jetzt Mitglied werden und gewinnen

Zur AOK PLUS wechseln und von umfangreichen Leistungen und kompetentem Service profitieren.

Hier steckt mehr für Sie drin. Möchten auch Sie alle Vorteile und Leistungen für Familien nutzen? Gern zeigen wir Ihnen, wie leicht der Wechsel geht. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Mitgliedschaft direkt online abzuschließen, sicher und einfach.



Mehr Infos Sie unter [plus.aok.de/mitgliedwerden](https://plus.aok.de/mitgliedwerden)



Werben und Gewinnen

Bei uns ist die ganze Familie gut aufgehoben. Finden Sie auch? Dann empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich damit eine attraktive Prämie von 25 Euro.

Alle Infos finden Sie unter [plus.aok.de/empfehlung](https://plus.aok.de/empfehlung)