AOK PLUS Bonusprogramm Infoblatt

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wie oft wird die Aktivität anerkannt? Was ist zu beachten?	Als Nachweise gelten beispielsweise:
Fitnesstracking	Bonuspunkte erhalten Sie für Aktivitäten, die Sie mit einem Fitnesstracker/-App aufzeichnen (keine manuelle Erfassung). • 1× pro Tag (max. 15/Monat bzw. 180/Jahr) Voraussetzungen: • Mind. 10.000 Schritte pro Tag • 120 Pulsschläge/Minute in mind. 30 Minuten oder • 150 kcal Kalorien in mind. 30 Minuten	Es ist kein weiterer Nachweis erforderlich. Die Fitnessdaten werden automatisch in die „Meine AOK"-App übertragen.
Gesundheitsziel	Bonuspunkte erhalten Sie für das Erreichen eines Gesundheitsziels in der App AOK NAVIDA. • Bis 4× pro Jahr Voraussetzungen: • Anmeldung in der „Meine AOK"-App, ab 15 Jahre • Anmeldung in der App AOK NAVIDA, ab 18 Jahre • Nutzung von Fitnesstracker, Smartwatch oder Fitness-App zur Übertragung Ihrer Fitnessdaten	Es ist kein weiterer Nachweis erforderlich. Die Fitnessdaten werden automatisch in die „Meine AOK"-App übertragen.
Mitgliedschaft Sportverein/ Hochschulsport	• 1× pro Jahr	• Mitgliedsausweis • Aktueller Nachweis zur Beitragszahlung
Mitgliedschaft Fitnessstudio	• 1× pro Jahr	• Mitgliedsausweis • Aktueller Nachweis zur Beitragszahlung
Kauf Fitnesstracker	• 1× pro Jahr Als Fitnesstracker erkennen wir Wearables an, z. B. Fitness-Armbänder, Apple-Watch oder Schrittzähler.	• Personifizierter Kaufbeleg mit Namen und Geburtsdatum
Deutsches Sportabzeichen (z. B. Wanderabzeichen)	• 1× pro Jahr	• Personifizierte Urkunde • Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Sportvereins
Sportveranstaltung wie Stadtläufe, Punktspiele, Fitness-Tests etc.	• 1× pro Jahr	• Personifizierte Urkunde • Personalisierter Auszug aus der Laufliste • Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Veranstalters
Schutzimpfungen fürs Inland	Auf aok.de/pk/leistungen/impfungen/ueberblick/ erfahren Sie, welche Schutzimpfungen empfohlen werden. Ihr Bonus wird jeweils für das Jahr der Impfung gutgeschrieben. Kombinationsimpfungen gelten als eine Aktivität.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis • Impfausweis
Zahnvorsorge	• Bis 5 Jahre: 1× im Jahr der Untersuchung • 6 bis 17 Jahre: 2× im Jahr der Untersuchungen (halbjährlicher Zahnarztbesuch) • Ab 18 Jahre: 1× im Jahr der Untersuchung	• Kopie Ihres Zahnvorsorge-Bonusheftes • Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Zahnarztpraxis

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wie oft wird die Aktivität anerkannt? Was ist zu beachten?	Als Nachweise gelten beispielsweise:
Professionelle Zahnreinigung (PZR)	• 1× im Jahr der Behandlung	• Rechnung/Zahlungsbeleg für PZR • Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Zahnarztpraxis
Check-Up 35	• 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie alle 3 Kalenderjahre für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis
Check-Up bis 34	• 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie einmalig im Alter von 18–34 Jahren.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis
Hautcheck	• 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie, ab 14 Jahren, alle 2 Kalenderjahre für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung beim Hautarzt/bei der Hautärztin (ab 35 Jahre auch bei einer qualifizierten Hausarztpraxis).	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis
Krebsfrüherkennung	• 1× im Jahr der Untersuchung Sie erhalten Bonuspunkte für die gesetzlich empfohlene Krebsfrüherkennung bei Frauen ab 20 Jahre und Männern ab 45 Jahre.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis • Vorsorgepass • Nachweis Mammografie (ab 50 Jahre)
Schwangerschaftsvorsorge	• 1× im Jahr der 3. Ultraschalluntersuchung Bonuspunkte erhalten Sie, wenn im Mutterpass 3 Vorsorge-Ultraschalluntersuchungen dokumentiert sind.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis • Vorsorgepass • Mutterpass
Raucherentwöhnungskurs	• 1× im Jahr der letzten Kurseinheit Bonuspunkte erhalten Sie ab 18 Jahren. Online-Kurse sind auch möglich.	• personifiziertes Teilnahmezertifikat • Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Kursanbieters
Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U1 bis J2	• Für U1 bis U3: 1× im Jahr der U3-Untersuchung Kinder erhalten Bonuspunkte, wenn alle 3 U-Untersuchungen dokumentiert sind. • für U4 bis J2: 1× im Jahr der jeweiligen Untersuchung	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis • Gelbes U-Heft
Neugeborenen-Hörscreening	• 1× im Jahr der Untersuchung	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis • Gelbes U-Heft
Eignungs- und Tauglichkeitsuntersuchung	• 1× im Jahr der Untersuchung	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis
Blut- oder Plasmaspende	• 1× im Jahr der Spende Bonuspunkte erhalten Sie ab 18 Jahren.	• Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Blutspendedienstes • Blutspendeausweis
Knochenmarktypisierung	• 1× im Jahr der Typisierung Bonuspunkte erhalten Sie einmalig im Leben.	• Bestätigungsschreiben Registrierung • Stempel/Unterschrift Organisation • Spenderausweis
Sportmedizinische Untersuchung	• 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie, wenn der Arzt oder die Ärztin die Zusatzqualifikation »Sportmedizin« besitzt.	• Rechnung/Bestätigung mit Stempel/Unterschrift der Arztpraxis

Aus Liebe zur Gesundheit

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Stand: August 2024 · öffentlich · ©AOK PLUS