



Geld-  
prämien  
erhalten

# AOK-Fit+

Gesundheitsbewusstes Verhalten zahlt sich aus

- Digitales Bonusprogramm
- Nehmen Sie an Vorsorgemaßnahmen teil
- Seien Sie sportlich aktiv
- Laden Sie Aktivitätsnachweise hoch
- Verwalten Sie Ihr Bonuskonto online
- Erhalten Sie Ihre Geldprämie

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

AOK 

## So funktioniert AOK-Fit+

1. Auswählen und anmelden
2. Bewusst gesund verhalten
3. Nachweise einreichen oder per Foto hochladen
4. Belohnen lassen, Punkte sammeln
5. Bonuspunkte einlösen, Prämie erhalten

## Die Teilnahme am Bonusprogramm

### Wer kann teilnehmen?

- Alle Versicherten, die das 15. Lebensjahr vollendet haben.
- Bonuspunkte für gesundheitsbewusstes Verhalten auf einem Bonuskonto sammeln.
- Jüngere Kinder sammeln bei dem Elternteil mit, über den die Versicherung besteht.

### Anmeldung über Online-Geschäftsstelle oder Bonus-App

Voraussetzung:

- Vorherige Registrierung über die Online-Geschäftsstelle.  
Sobald die Registrierung abgeschlossen ist oder wenn Sie sich bereits registriert haben, können Sie gerne schon frühzeitig Ihre Teilnahme erklären – entweder über die Online-Geschäftsstelle „meine.aok.de“ oder über die „Bonus-App“.

### Vorteile:

- Maßnahmen auch über die Online-Geschäftsstelle bequem per Foto-Upload einreichen.
- Bonus auszahlen und direkt auf Ihr Bankkonto überweisen lassen.
- Verwalten Sie das Bonusprogramm jederzeit und überall online.

## Für welche Maßnahmen und Aktivitäten gibt es Bonuspunkte?

### Vorsorgemaßnahmen, die mit 30 EUR pro Nachweis belohnt werden:

- Erweitertes Neugeborenen-Screening
- Gesundheitsuntersuchung Check-up
- Hautkrebsvorsorge 18 - 34 Jahre (Ab 35 Jahren ist die Hautkrebsvorsorge Bestandteil des Check-up 35 und kann nicht doppelt bonifiziert werden)
- Kinder- und Jugendvorsorge (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7α, U8, U9, J2)
- Krebsfrüherkennung
- Neugeborenen-Hörscreening
- Pulsoxymetrie-Screening
- Schutzimpfungen
- Screening uf Mukoviszidose

### Vorsorgemaßnahmen, die mit 10 EUR pro Nachweis belohnt werden:

- Fitnessstudio
- Hochschulsport
- Präventionskurs 2x jährlich
- Sonderaktionen der AOK
- Sport-AG
- Sportabzeichen/Fitnessstest
- Sportverein
- Chlamydien-Screening
- Kinder- und Jugendvorsorge (U10, U11, J2)
- Mutterschaftvorsorge
- Zahnreinigung (PZR)
- Zahnvorsorge

## Wie funktioniert die Auszahlung

Wir belohnen jede nachgewiesene Maßnahme, je nach Art der Maßnahme, entweder mit 1.000 oder mit 3.000 Bonuspunkten. Dabei entsprechen 1.000 Bonuspunkte einem Betrag von 10,00 EUR und 3.000 Bonuspunkte sind 30,00 EUR wert.

Ihren Bonus zahlen wir bereits ab 1.000 Bonuspunkten, also ab der ersten Maßnahme, aus.



## Für eine junge Familie kommen also schnell mal 280 EUR zusammen

30,00 EUR je Maßnahme	Vater 35 Jahre	Mutter 30 Jahre	Kind 7 Jahre
Check-up	30 EUR		
Hautkrebsvorsorge <small>18-34 Jahre</small>	./.	30 EUR	
Schutzimpfung	30 EUR	30 EUR	30 EUR
U-Untersuchung <small>UI-U9, J1</small>			30 EUR
Krebsfrüherkennung		30 EUR	
10,00 EUR je Maßnahme	Vater	Mutter	Kind
Fitnessstudio		10 EUR	
Zahnreinigung (PZR)	10 EUR	10 EUR	
Zahnvorsorge	10 EUR	10 EUR	10 EUR
Sport-AG			10 EUR
<b>Summe je Versicherten</b>	<b>80 EUR</b>	<b>120 EUR</b>	<b>80 EUR</b>

Vater und Mutter sind beide als Mitglied bei uns versichert. Der Vater befindet sich in Elternzeit und hat das Kind über sich familienversichert. Sowohl der Vater als auch die Mutter sind im AOK-Fit+ eingeschrieben. Beide nutzen die AOK-Bonus-App. Nachweise für das Kind verwaltet der Vater in seiner Bonus-App.

Beim Vater steht in diesem Jahr erstmals der Check-up-35 an. Dazu geht er zu seinem Hausarzt, der dabei auch die Tetanusimpfung auffrischt.

Sein Hautarzt hat ihm zudem empfohlen, jährlich zur Hautkrebsvorsorge zu kommen. Das er dieser Empfehlung folgt ist richtig. Einen extra Bonus dürfen wir ihm dafür leider nicht gewähren. Die Hautkrebsvorsorge ist künftig ein Bestandteil des Check-up-35 weshalb dafür kein weiterer Bonus gezahlt werden darf.

Die Frau begleitet ihren Mann alle 2 Jahre zum Hautkrebscreening. Sie bekommt dafür nun alle zwei Jahre sogar einen Bonus von 30 EUR.

Den jährlichen Termin beim Gynäkologen nimmt sie immer wahr. Bei ihr steht zudem die Auffrischung der Corona-Impfung an.

Die Zähne sind der ganzen Familie wichtig. Alle gehen mindestens einmal im Jahr - zum Zahnarzt. Meist machen Sie dabei direkt auch eine PZR.

Das Kind engagiert sich über die Schule in einer Sport-AG und die Mutter besucht nach der Arbeit oft noch das Fitnessstudio zum Ausgleich.

## Interessante Websites zum Thema

