

Erste Gesundheit.

hkk

extra

hkk-Familie **Beste Leistungen** **für die ganze Familie**

Alle Leistungen im Überblick





Wir freuen uns ...

... Sie und Ihre Familie in und durch das Leben zu begleiten – als Ihr verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit. Mit der Broschüre „hkk-Familie“ haben wir deshalb eigens einen Ratgeber entwickelt, der Sie gezielt darüber informiert, mit welchen Leistungen die hkk junge Familien begleitet und unterstützt. Schon vor der Ankunft eines neuen Erdenbürgers sind wir an der Seite werdender Eltern, betreuen sie bis zur Geburt und darüber hinaus und schützen Kinder, während sie aufwachsen. Wir entwickeln unsere Angebote ständig weiter, um sie Ihren Bedürfnissen anzupassen. So haben Sie mit der hkk stets einen kompetenten Ansprechpartner für die ganze Familie an Ihrer Seite – insbesondere, wenn es um die Themen Gesundheit und Pflege geht.

Wir nehmen uns Zeit und sind gerne persönlich für Sie da, in einer unserer Geschäftsstellen oder telefonisch: Montags bis freitags erreichen Sie uns von 8 bis 20 Uhr unter den Telefonnummern **0421 3655-0** oder **0180 1 455255***.

Wenn Sie lieber eine E-Mail schicken, schreiben Sie uns einfach an **info@hkk.de**. Wer sich direkt im Internet informieren möchte, findet uns unter **www.hkk.de**. So können Sie auch ganz bequem von zu Hause aus aktiv werden, und zwar dann, wenn es Ihnen passt!

Sie möchten sich selbst ein Bild machen? Gerne! Viel Freude beim Lesen und Entdecken wünscht Ihnen

Ihre **hkk** Erste Gesundheit.

* Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min

Eltern werden

Die Empfängnis

Sie möchten in die Familiengründung starten, wünschen sich aber schon vor der Schwangerschaft eine ärztliche Beratung? Kein Problem, denn wir sind bereits an Ihrer Seite, bevor es „richtig ernst wird“. Als Versicherte der hkk haben Sie die Möglichkeit, zu allen Fragen rund um die Empfängnis und Ihre Schwangerschaft fachärztlichen Rat einzuholen. Das gilt übrigens auch dann, wenn es mit dem Nachwuchs nicht ganz so läuft, wie Sie es sich vorstellen. In bestimmten Fällen haben wir sogar die Möglichkeit, eine künstliche Befruchtung zu unterstützen. Sprechen Sie uns an!

Schwangerschaftsbetreuung und -beratung

Auf die hkk als kompetenten Partner können Sie sich verlassen – ein Leben lang. So begleiten und beraten wir Sie natürlich auch kostenfrei, wenn sich Nachwuchs ankündigt. Ob Mutterschutz, Vorsorge oder Elterngeld und mehr, das professionelle Team der hkk steht Ihnen jederzeit Rede und Antwort. Besuchen Sie uns doch einfach in einer unserer Geschäftsstellen oder wenden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an uns. Wer sich zunächst selbst informieren möchte, findet alles Wissenswerte rund um das Thema „Eltern werden“ verständlich aufbereitet im Infoportal „**Familienwelt**“ auf www.hkk.de.



Vorsorgeuntersuchungen

Sich und das Kind in den besten Händen zu wissen ist wichtig – gerade in der Schwangerschaft. Das wissen wir und übernehmen daher gerne die Kosten für Ihre regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Die Untersuchungsergebnisse werden in Ihrem Mutterpass festgehalten. Für den Fall, dass später Komplikationen auftreten sollten, können so auch andere Ärzte problemlos auf alle (lebens-)wichtigen Informationen zugreifen, die notwendig sind, um Sie und Ihr Kind jederzeit richtig zu versorgen.

Vorsorgeprogramm hkk BabyCare

Wir setzen uns dafür ein, dass Sie die Vorfreude auf Ihren Nachwuchs sorgenfrei genießen können. Dazu gehört zum Beispiel die Möglichkeit, am Vorsorgeprogramm hkk BabyCare teilzunehmen. Mit hkk BabyCare können Sie das Risiko einer Frühgeburt nachweislich senken. werdende Mütter, die dieses Angebot in Anspruch nehmen möchten, erhalten wertvolle Informationen und praktische Empfehlungen rund um die spannende Zeit der Schwangerschaft. Zusätzlich füllen sie einen wissenschaftlich entwickelten Fragebogen aus, der professionell ausgewertet und im Rahmen eines Schreibens mit individuellen Gesundheitsempfehlungen beantwortet wird. Sie möchten an hkk BabyCare teilnehmen? Dann sprechen Sie uns gleich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft an.

Schwangerschaftsdiabetes-Test

Eigentlich ist der Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes kein Grund zur Sorge, denn er kommt nur bei etwa fünf Prozent aller schwangeren Frauen vor. Dennoch gehört diese spezielle Form der Zuckerkrankheit zu den häufigsten Erkrankungen, die eine Schwangerschaft begleiten können. Wird sie erkannt, ist sie leicht zu behandeln. Damit Sie auf Nummer sicher gehen, übernimmt die hkk die Kosten für den oralen Glukose-Toleranztest in der 24.–28. Schwangerschaftswoche. Mit seiner Hilfe kann eine Erkrankung problemlos nachgewiesen oder sicher ausgeschlossen werden.

Zuzahlungen während der Schwangerschaft?

Nicht mit der hkk! Denn wir möchten, dass Sie sich ohne Geldsorgen auf das junge Leben in Ihrem Bauch konzentrieren können. Daher übernehmen wir für werdende Mütter alle anfallenden Praxis- und Rezeptgebühren. Wir tragen die gesamten Kosten für Medikamente und kommen auch für Verband- und Heilmittel auf, falls es im Rahmen Ihrer Schwangerschaft zu Beschwerden kommt.

Geburtsvorbereitungskurs für Eltern

Bald ist es so weit, der große Tag rückt näher und die Aufregung steigt. Wie verhalte ich mich richtig und was ist zu tun, wenn mein Kind geboren wird? Fragen, die sich werdende Mütter wie Väter gleichermaßen stellen – und die in einem Geburtsvorbereitungskurs ausführlich beantwortet werden. Nehmen Sie gerne gemeinsam daran teil, denn es liegt uns am Herzen, dass Sie beide bestens auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet sind!

Haushaltshilfe

Wir zahlen werdenden Müttern gern eine Hilfe – und zwar dann, wenn sie wegen Beschwerden während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung ihren Haushalt nicht selbst führen können. Auf Wunsch unterstützen wir Sie bereits bei der Suche nach einer geeigneten Haushaltshilfe und übernehmen natürlich die Kosten für deren Arbeit – damit Sie den Alltag entspannt im Griff behalten. Übrigens: Wenn Sie mit einem Kind oder gar selbst ins Krankenhaus müssen oder vielleicht gerade von dort entlassen wurden, aber noch nicht wieder richtig fit sind, können Sie diese Leistung ebenfalls in Anspruch nehmen. Die Voraussetzungen: Sie sind allein erziehend oder Ihr Partner ist berufstätig und in Ihrem Haushalt lebt ein Kind unter 12 Jahren.

Hebammenhilfe

Hebammen sind Ihre ganz persönlichen Ansprechpartnerinnen auf dem Weg ins Familienleben. Schon vor der Geburt sind sie für Sie da, beantworten Fragen und bereiten Sie als werdende Eltern auf die Geburt Ihres Familienzuwachs vor. Natürlich sind sie auch während des großen Tages an der Seite von Mutter und Kind und sorgen dann in den ersten Wochen zu Hause dafür, dass Sie neue Herausforderungen wie das Stillen, Baden oder Windelwechseln problemlos meistern, denn: Zur Hebammenhilfe, die von der hkk finanziert wird, gehört in jedem Falle die Beratung und Betreuung in der Schwangerschaft, während der Geburt sowie im Wochenbett und in der Stillzeit.

Mutterschaftsgeld

Als berufstätige Frau erhalten Sie Mutterschaftsgeld. So bekommen Sie kurz vor und nach der Geburt eine finanzielle Unterstützung und können Ihre Aufmerksamkeit ganz Ihrem Baby widmen. Das Mutterschaftsgeld entspricht der Höhe Ihres letzten Nettoentgelts.

Bis zu 13 Euro täglich zahlt die hkk, den Rest übernimmt Ihr Arbeitgeber. Für bestimmte Personenkreise besteht die Möglichkeit, Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes zu erhalten. Näheres erfahren Sie von Ihrem Kundenberater. Der Anspruch auf Mutterschaftsgeld beginnt in der Regel sechs Wochen vor und endet acht Wochen nach der Entbindung – bei Mehrlingsgeburten sogar erst nach zwölf Wochen.

Die Geburt Ihres Kindes

Egal wo Ihr Nachwuchs das Licht der Welt erblickt – wir sorgen für eine gelungene Ankunft im Leben. Wenn Sie stationär entbinden möchten, entscheiden Sie sich als Eltern selbst für ein Krankenhaus und melden sich dort an. Die hkk übernimmt sowohl die Kosten für die Geburt als auch für eine angemessene anschließende Pflege für Mutter und Kind vor Ort. Oder kommt für Sie eher eine Entbindung zu Hause oder in einem Geburtshaus in Frage? Kein Problem, auch dann trägt Ihre hkk die Kosten für die Geburt. Sollte Ihre Wahl auf ein Geburtshaus fallen, muss dieses allerdings zu den Vertragspartnern der hkk gehören. Wir informieren Sie gern.



Nach der Geburt

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Ist Ihr Kind auf der Welt, stehen schon die ersten Gesundheitschecks auf dem Terminplan. Dazu gehört zum Beispiel das Neugeborenen-Screening. Eine Blutprobe gibt Aufschluss darüber, ob der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt Ihres Kindes optimal funktionieren. Hinzu kommen die ersten von zehn regulären Vorsorgeuntersuchungen, die Ihrem Kind bis zum sechsten Lebensjahr zustehen – von U1 über U7 und U7a bis hin zu U9. Sie sollen dazu beitragen, eventuelle Entwicklungsverzögerungen rechtzeitig zu erkennen, um Ihr Kind im Fall des Falles so früh wie möglich richtig behandeln und fördern zu können.

Impfschutz für die ersten Monate

Es ist wichtig, dass Ihr Nachwuchs schon für die ersten Schritte im Leben alle notwendigen Impfungen mit den entsprechenden Eintragungen in seinen ersten Impfpass erhält. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei den Durchfallerkrankungen. In Deutschland sind häufig Rotaviren dafür verantwortlich. Gerade Säuglinge und Kleinkinder können besonders schwer von Durchfallerkrankungen betroffen sein. Mit der hkk an seiner Seite ist Ihr Kind jedoch bestens geschützt. Als eine der ersten Krankenkassen in Deutschland erstatten wir Ihnen die Kosten für eine Impfung Ihres Säuglings gegen Rotaviren. Die Schluckimpfung erfolgt zwischen der 7. und der 26. Lebenswoche.



Familienversicherung für Kinder und Partner

Vom ersten Tag an gut versichert: Wenn Sie hkk-Mitglied sind, ist das für Ihr Kind selbstverständlich, denn es ist ab seiner Geburt kostenlos familienversichert – und zwar bis es erwachsen ist! Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres erhält Ihr Nachwuchs genau wie Sie selbst den optimalen Kranken- und Pflegeversicherungsschutz der hkk. Sollten weiterhin Schule oder Studium auf dem Plan stehen, sind Ihre Jüngsten sogar bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres familienversichert. Auch Ehe- und eingetragene Lebenspartner können in der Regel kostenlos mitversichert werden.

Elterngeld

Sie möchten sich in den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes ganz der Familie widmen? Dann können Sie Elterngeld für sich beantragen. Es soll dazu beitragen, den Einkommensausfall aufzufangen, der nach der Geburt eines Kindes entsteht, wenn ein Elternteil zu Hause bleibt. Elterngeld wird bis zu 14 Monate lang gezahlt. Als Vater und Mutter können Sie diese Zeit frei unter sich aufteilen und so beide Ihr Kind ins Leben begleiten.

Rückbildungsgymnastik

Das Licht der Welt zu erblicken ist eine anstrengende Sache – nicht nur für das Baby, sondern auch für seine Mama! Damit sich Ihr Körper nach der Geburt wieder erholen kann, übernimmt Ihre hkk die Kosten einer angemessenen Anzahl von Terminen für Ihre Rückbildungsgymnastik.

Das Kind wächst

Die richtige Ernährung

Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen: Bestimmen die kleinen Geister erst einmal mit, was auf den Teller gelangt, stehen Pommes und Bratwurst ganz oben auf dem Speiseplan. Doch wie ernähren Sie Ihr Kind richtig und so, dass es auch an Gemüse, Obst und Salat Freude hat? Was ist zu tun, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zusätzlich an einer Allergie leidet? Wir unterstützen und beraten Sie gern! In unserer Internetfiliale auf www.hkk.de finden Sie verständlich aufbereitete Fachinformationen rund um die Themen Ernährung und Allergie. Persönliche Fragen beantworten Ihnen die Experten des hkk-Elterntelefons, erreichbar täglich von 7 bis 22 Uhr unter der Nummer 0180 2 992990**. Vielleicht hilft Ihnen aber auch einer unserer zahlreichen Ernährungskurse weiter? Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

** Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min

Impfschutz für die ganze Familie

Keine Angst vor Masern, Mumps und Co.! Mit Ihrer hkk haben Sie diese lästigen Begleiter der Kindheit gut im Griff. Wir übernehmen grundsätzlich die Kosten für alle Impfungen gegen inländische Krankheiten und lassen Sie und Ihre Familie auch im Urlaub nicht allein. Ob Mutter, Vater oder Kind, die hkk trägt die Impfstoffkosten für die Reiseimpfungen für Ihre privaten Auslandsreisen. Übrigens: In unserer Internetfiliale auf www.hkk.de halten wir einen praktischen Impfkalendar für Sie bereit! Er informiert Sie stets aktuell darüber, wann welche Impfungen sinnvoll sind.



Zahnprophylaxe und Kieferorthopädie

Ein gesunder Kiefer und gesunde Zähne? Mit der hkk ist das kein Problem, denn die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 Ihres Kindes dienen natürlich auch dazu, Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Im Alter von 6 bis 17 Jahren stehen Ihrem Nachwuchs halbjährliche Untersuchungen beim Zahnarzt sowie Fissurenversiegelungen an den großen Backenzähnen zu – zum besonderen Schutz vor Karies. Ab 18 Jahren gilt dann: Eine Untersuchung pro Jahr ist kostenfrei. Für die Behandlung von Kiefer- oder Zahnfehlstellungen übernimmt die hkk 80 Prozent der Kosten. Sollten mehrere Ihrer Kinder zeitgleich kieferorthopädisch behandelt werden, sind es für jedes weitere Kind sogar 90 Prozent, die wir übernehmen, um Sie und Ihre Familie bestmöglich zu entlasten! Ist eine Behandlung erfolgreich abgeschlossen, erhalten Sie die gezahlten Eigenanteile natürlich zurück. Übrigens: Wer Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt regelmäßig wahrnimmt und sich die Besuche im Bonusheft bestätigen lässt, reduziert seine Kostenbeteiligung für einen späteren Zahnersatz!

Die kostenlose Erstbrille

Mit der hkk hat Ihr Nachwuchs immer den richtigen Durchblick! Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr erhalten Kinder und Jugendliche ihre erste Brille kostenlos – und das sogar inklusive hochwertiger Ausstattung wie leichter Kunststoffgläser, Hartschichtversiegelung, Entspiegelung und mit drei Jahren Garantie.

Ihr Nachwuchs benötigt eine Brille? Dann wenden Sie sich an uns. Wir informieren Sie gerne und stellen Ihnen einen entsprechenden Gutschein aus.

An der Schwelle zum Erwachsenwerden

Im Alter von 10 bis 14 Jahren kommt Ihr Kind in die Pubertät. Eine schwierige Zeit, in der sich der Körper umfassend verändert und junge Menschen nicht immer so recht einordnen können, was da gerade passiert. Im Rahmen einer kostenfreien Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche bietet die hkk Ihnen und/oder Ihrem Kind die Gelegenheit, sich von Sexualität bis zum richtigen Umgang mit Alkohol zu allen wichtigen Themen des Erwachsenwerdens mit Ihrem Arzt zu beraten.

Zusatzschutz mit dem hkk privat Juniorpaket

Als gesetzliche Krankenkasse bietet die hkk Ihnen einen umfassenden und ausgezeichneten Versicherungsschutz für Ihre Kleinsten – doch wir können noch mehr! Das hkk privat Juniorpaket beinhaltet zusätzlichen Schutz zu attraktiven Konditionen. Dazu gehören die privatärztliche Untersuchung im Krankenhaus, die freie Klinikwahl, ein Zweibettzimmer, Extrakrankenhaustagegeld und hohe Leistungen für Brillen, Kontaktlinsen, Zahnersatz oder Heilpraktikerbehandlungen. So ist Ihr Nachwuchs im Fall des Falles bestens abgesichert.

Extras für die ganze Familie

Gut beraten – mit Ihrer hkk

Man weiß nie, welche Überraschungen das Leben bereithält. Doch egal, welche Herausforderungen auf Sie und Ihre Familie warten, auf folgende Beratungsangebote Ihrer hkk können Sie sich verlassen:

- » **Infoportal „Familienwelt“ auf www.hkk.de**
Hier finden Sie jede Menge Wissenswertes, Tipps und Leistungen Ihrer hkk rund um das gesunde, aktive Leben mit Partner und Kind.
- » **hkk Internetfiliale**
Wir richten uns nach Ihrem Zeitplan! Die Internetfiliale der hkk bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Versicherungsangelegenheiten zu regeln, wann immer Sie möchten. Ohne feste Öffnungszeiten und ganz bequem per Mausklick von zu Hause aus.
- » **hkk med Beratungshotline**
Unser Team von Fachärzten, Zahnärzten und Krankenschwestern berät Sie täglich von 7 bis 22 Uhr am Telefon. Für 6 Cent pro Anruf erhalten Sie unter der Nummer 0180 2 992990** kompetente Antworten auf Ihre Fragen rund um die Gesundheit. Regelmäßig bietet Ihnen die hkk hier auch Sonderaktionen zu einzelnen Gesundheitsthemen an.
** Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min
- » **hkk Elterntelefon**
Nicht immer läuft alles glatt – vor allem, wenn man eine ganze Familie managen muss. Damit Ihnen das gelingt und Sie dabei auch auf sich selbst achten, haben wir das hkk-Elterntelefon eingerichtet, erreichbar an 365 Tagen im Jahr über unsere Beratungshotline hkk med.



Unter der Nummer 0180 2 992990** erhalten Sie täglich von 7 bis 22 Uhr auf alle medizinischen Fragen eine kompetente Antwort.

** Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min

- » **Reiselandinformationen von hkk med**
Ob Klima, Sicherheit, Hygiene oder empfohlene Impfungen: Hier finden Sie wertvolle Informationen und Tipps zu Ihrem Reiseland im Internet.

- » **Arzneimittelberatung**
Sie suchen ein Arzneimittel, das wirklich wirkt, oder möchten sich über ein verschriebenes Medikament informieren? Dann haben Sie in der Internetfiliale der hkk Gelegenheit, kostenlos auf die Internet-Medikamentenberatung der Stiftung Waretest zuzugreifen.

- » **hkk Arzttermin-Service**
Wer einen Facharzt in seiner Nähe sucht oder einen späten Behandlungstermin bekommen hat und sich nicht sicher ist, ob das Warten mit einem Gesundheitsrisiko verbunden ist, kann auf den hkk Arzttermin-Service zurückgreifen. Unser Team berät Sie montags bis freitags unter der Nummer 0180 2 993990** und vereinbart falls nötig einen (neuen) Termin für Sie.

** Festnetzpreis 6 ct/Anruf; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min

- » **hkk-Kliniklotse**
Steht ein Krankenhausaufenthalt bevor, informiert Sie der hkk-Kliniklotse auf www.hkk.de zu den Leistungen einer Klinik, zur Ausstattung eines Hauses und zur Behandlungsqualität. So finden Sie einfach und schnell die beste Klinik für Ihre Behandlung.

- » **hkk-Pflegelotse**
Per Mausklick informiert der hkk-Pflegelotse Sie über die Kosten, die Lage und die Qualität einer Pflegeeinrichtung – und das bundesweit. Zusätzlich finden Sie hier Informationen über spezielle Pflegeangebote, zum Beispiel für Menschen mit einer Demenz oder für Wachkomapatienten.

- » **Beratung bei Behandlungsfehlern**
Sie vermuten einen Behandlungsfehler, finden mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aber nicht zu einer einvernehmlichen Lösung? Dann rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0421 3655-3355 an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

- » **Broschüren für zu Hause**
Sie möchten sich das ein oder andere Gesundheitsthema gerne nach Hause holen, um sich ausführlich zu informieren? Kein Problem, Ihre hkk hält zahlreiche Flyer und Broschüren zu unterschiedlichen Themen bereit, so zum Beispiel zu den Themen „Männergesundheit“ und „Genuss ohne Reue bei Lebensmittelunverträglichkeiten“.



Vorsorge und Früherkennung

Mit der hkk an Ihrer Seite können Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch einmal nur um sich selbst kümmern – und zwar dann, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Wir bieten Ihnen und Ihrer Familie eines der besten Präventionsprogramme bundesweit. Ob jährliche Untersuchungen zur Krebsvorsorge oder das Mammografie-Screening, ob Impfschutz gegen inlandstypische Krankheiten, Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche, der Check-up 35 oder Zahnprophylaxe – mit dem umfangreichen Vorsorge- und Früherkennungspaket Ihrer hkk gehen Sie stets auf Nummer sicher.

hkk bonusaktiv

Für hkk-Versicherte zahlt sich Einsatz in Sachen Gesundheit gleich doppelt aus! Sie tun etwas für Ihre Lebensqualität und erhalten von uns dafür Geld zurück. Versicherte, die an unserem Bonusprogramm hkk bonusaktiv teilnehmen, sammeln für ihre Aktivitäten Punkte. Jeder davon ist einen ganzen Euro wert. Egal ob Präventionskurse, Vorsorgeuntersuchungen oder Sport – auch Kinder können mitsammeln, und zwar auf den Bonuskarten ihrer Eltern. Schon ab 50 Punkten erstatten wir Ihnen den entsprechenden Betrag in Euro. So macht aktiv sein Spaß!

Unterstützung für Chroniker

Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder ist chronisch krank? Keine Sorge, auch dann setzen wir uns für Sie ein. Für hkk-Versicherte, die an Diabetes, Brustkrebs oder Asthma erkrankt sind, unter einer koronaren Herzkrankheit oder einer chronischen Lungenerkrankung leiden, hat die hkk gemeinsam mit Ärzten und weiteren Gesundheitsexperten spezielle Behandlungsprogramme, so genannte Disease-Management-Programme (DMP), entwickelt. Ziel dieser Programme ist es, Sie gut koordiniert und kontinuierlich zu betreuen und Sie stets nach wissenschaftlich gesichertem medizinischem Kenntnisstand zu behandeln – und damit auch vor Folgeerkrankungen zu schützen.

Individuelle Zusatzversicherungen

Sie setzen auf den optimalen gesetzlichen Versicherungsschutz Ihrer hkk, wünschen sich für das ein oder andere Mitglied Ihrer Familie aber ein privates Plus an Schutz? Auch dann können wir Ihnen helfen. Ihre hkk kooperiert mit dem Privatversicherungsanbieter LVM. So können hkk-Versicherte ihren Versicherungsschutz exklusiv und individuell ergänzen. Folgende Varianten bietet Ihnen hkk privat: ein Komfortpaket mit verschiedenen Inhalten, eine Auslandsreise-Krankenversicherung, Zahnzusatzschutz, Pflege-Zusatztagegeld, ein Juniorpaket, Lösungen für das Krankenhaus, eine Krankenhaustagegeld-Versicherung und so weiter.

Kinderpflege-Krankengeld

Ihr Kind ist krank und Sie können nicht arbeiten? Kein Grund zur Sorge! Ist Ihr Kind jünger als 12 Jahre und der Arzt stellt ein Attest aus, erhalten Sie von der hkk Kinderpflege-Krankengeld – und zwar ab dem ersten Tag, an dem das Kind das Bett hüten muss.

Mutter/Vater-Kind-Kuren

Hier ist es in Ordnung, wenn die Bedürfnisse von Mutter oder Vater im Vordergrund stehen, denn Ihr Kind ist währenddessen in der Nähe und befindet sich in guten Händen: Mit einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur unterstützt Ihre hkk Sie, wenn Sie eine längere Auszeit brauchen, um Ihre Gesundheit wieder richtig ins Lot zu bringen. Dabei sind diese Kuren ganz darauf ausgerichtet, die speziellen Belastungen von Müttern oder Vätern gezielt aufzufangen. Neben gesundheitsbewusstem Verhalten erlernen Sie beispielsweise auch Strategien, die Sie als Eltern im Familienalltag stützen.



Gesund bleiben

hkk vivalance-Präventionskurse

Ob Bewegung, Entspannung oder Ernährung, die hkk bietet Ihnen und Ihren Liebsten eines der umfangreichsten Kursangebote zur Prävention an. Alle unsere Veranstaltungen werden von qualifizierten Trainerinnen oder Trainern geleitet und nach qualitätsgeprüften Konzepten durchgeführt. Wenn Sie aktiv werden wollen, übernehmen wir den größten Teil Ihrer Kurskosten, so dass nur ein vergleichsweise geringer Eigenanteil zu zahlen ist. Übrigens: Mit jedem Präventionskurs tun Sie nicht nur etwas für Gesundheit und Wohlbefinden, sondern können mit unserem Programm hkk bonusaktiv sogar Punkte sammeln, für die Sie bares Geld zurückbekommen!

hkk vivalance-Sport-Check

Sie möchten mit Sport starten, wissen aber nicht genau, welche Sportart für Sie geeignet ist und auf welchem Leistungsniveau Sie einsteigen sollten? Oder Sie sind Freizeitsportler und möchten gerne Ihren persönlichen Fitness-Level testen? Dann ist der hkk vivalance-Sport-Check genau das Richtige für Sie. Sie verbringen fünf Tage im schönen Heilbad Heiligenstadt. Ein Team von Ärzten, Physio- und Sporttherapeuten testet Ihren Gesundheitszustand, bevor Sie an verschiedenen Kursen teilnehmen. Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes besprechen Sie Ihre Trainingsergebnisse mit Experten – so wissen Sie ganz sicher, was Ihnen guttut!



hkk valance-Woche

Vorbeugen ist besser als Heilen! Genießen Sie in diesem Sinne doch einfach einmal eine Woche Urlaub und Entspannung, kombiniert mit attraktiven und vielfältigen Gesundheitsangeboten. Möglich macht das die hkk valance-Woche in ausgewählten Orten. Sie haben eine Woche Urlaub und nehmen währenddessen an unseren qualitätsgeprüften und vielseitigen Angeboten zur Gesundheitsförderung aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung teil. Sie zahlen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung – die Kosten für die Präventionsangebote übernehmen wir!

hkk valance-Woche für Familien

Diese Woche ist das passende Angebot für die ganze Familie, wenn Sie gemeinsam etwas für die Gesundheit tun wollen. Zusammen mit unserem Partner AWO vita gGmbH bieten wir Ihnen ein attraktives Gesundheits- und Entspannungsprogramm in familienfreundlicher Umgebung im Harz. Hier können Sie eine Woche Auszeit in der Natur mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung kombinieren. Während die Eltern sich unter anderem in Nordic Walking, Herz-Kreislauf-Training oder Stressbewältigung üben, werden die Kinder im Kinderland der AltenauKlinik im Harz professionell betreut. Auch hier steht natürlich die Freude an Bewegung im Vordergrund.

FOCUS MONEY

**HÖCHSTE
BEITRAGSSTABILITÄT**

Note: Sehr gut

Gesetzliche Krankenkassen
im Vergleich

Ausgabe 35/2010

FOCUS MONEY

**TOP
FINANZKRAFT**

Note: Sehr gut

Gesetzliche Krankenkassen
im Vergleich

Ausgabe 35/2010

M+M
Versichertenbarometer

hkk Erste Gesundheit.
gut (1,77)

Kategorie Gesamtzufriedenheit

www.m-plus-m.de

TÜV NORD

TÜV NORD CERT
GmbH

Geprüfte Kundenzufriedenheit

Freiwillige Prüfung nach TÜV NORD Standard AT 75-S009

**Prüfurteil
im Bereich
Kundenservice:**

Gut

hkk Erste Gesundheit

Testsieger

in der Kategorie
Usability,
Nutzerfreundlichkeit,
optischer Gesamteindruck

Internet-Services

Im Test: 50 gesetzliche
Krankenkassen Juli 2009

TCP
Terra
Consulting
Partners



Impressum

Herausgeber

hkk Erste Gesundheit.
Martinstraße 26, 28195 Bremen
Tel. 0421 3655-0, Fax 0421 3655-3700
info@hkk.de, www.hkk.de

Texte

Kerstin Schnaars
Kontext Kommunikation
Wulwestraße 23, 28203 Bremen
Tel. 0421 7903877, Fax 0421 7909553
info@kontext-kommunikation.com
www.kontext-kommunikation.com

Layout

via roeper Erfolgskommunikation GmbH
Hinter dem Schütting 1 a, 28195 Bremen
Tel. 0421 790680, Fax 0421 790682
info@viaroeper.de, www.viaroeper.de

Druck

Print 74 Schnakenberg Druckerei
und Verlagsgesellschaft mbH
Hauptstraße 6, 27367 Horstedt
Tel. 04288 92750, Fax 04288 718
info@print74.com, www.print74.com

Bitte beachten Sie, dass bei den in dieser Broschüre aufgeführten Leistungen im Einzelfall stets das Gesetz und die Satzung der hkk gelten.

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Informationen zum Kassenwahlrecht bekommen Sie auch in den Servicepunkten. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **www.hkk.de**

Schnell und kompetent am Telefon – hkk-ServiceLine



Montags bis freitags erreichen Sie uns persönlich von 8 bis 20 Uhr in der ServiceLine. Unter den Telefonnummern **0421 3655-0** und **0180 1 455255*** bekommen Sie eine individuelle Beratung. Ein Fax können Sie uns unter **0421 3655-3700** und **0180 1 455555*** schicken.

Rund um die Uhr – hkk im Internet



Bequem von zu Hause oder unterwegs finden Sie unter **www.hkk.de** alle Informationen für Ihre Gesundheit und viele Extras. Nutzen Sie als hkk-Kunde auch die Vorteile unserer Internetfiliale. Sie erhalten dort exklusive Angebote und wertvolle Tipps. Möchten Sie uns eine E-Mail schreiben? Unter **info@hkk.de** nehmen wir jederzeit Ihre Fragen, Anregungen, Ideen und Ihre Kritik entgegen.

hkk Erste Gesundheit.

Martinstraße 26
28195 Bremen

www.hkk.de