

Direkter geht Krankenkasse nicht. big-direkt.de







meineBIG: Für Login bald hinterlegte Handynummer nötig

Ihr persönlicher Servicebereich meineBIG wird noch sicherer. Bald loggen Sie sich zusätzlich zu Ihrem Passwort mit einer 5-stelligen TAN-Nummer ein, die Ihnen bei jedem Login in Echtzeit aufs Handy geschickt wird. Das funktioniert natürlich nur, wenn wir Ihre aktuelle Handynummer gespeichert haben.

Was ändert sich in meineBIG?

Das SMS-TAN-Verfahren nutzen wir in meineBIG bisher in den Bereichen "Meine Nachrichten" und "Patientenquittung". In Zukunft wird sich das ändern: Sie geben direkt beim Login eine SMS-TAN ein und nutzen dann alle Funktionen in meineBIG. Ohne eine hinterlegte Handynummer, an die dann die SMS-Tan geschickt wird, ist der Login nicht mehr möglich.

Warum wird die SMS-TAN beim Login eingeführt?

Wir sichern Ihre Daten so gut wie möglich vor Betrügern. Daher bauen wir zusätzlich zum Passwort eine weitere Sicherung ein. Das ist die SMS-TAN, die Sie beim Login eingeben. So sind Ihre Daten bestmöglich geschützt.

Loggen Sie sich ein und checken Sie direkt Ihre hinterlegte Handynummer in meineBIG:



big-direkt.de/meine-daten

Vorteil meineBIG

In der Online-Filiale meineBIG erledigen Sie viele Versicherungsdinge bequem und unkompliziert, egal ob Sie eine Krankmeldung hochladen, das Bonusprogramm BIGtionär nutzen oder Rechnungen einreichen möchten.

Mittlerweile gibt es in meineBIG rund 100 digitale Funktionen und Prozesse, die Ihnen alles rund ums Thema Krankenkasse einfach machen. Gerade in stressigen Momenten oder extremen Situationen. wie der Corona-Pandemie, spart das Zeit und erleichtert den Alltag:



big-direkt.de/registrieren



Sie sind umgezogen? Dann können Sie Ihre Anschrift entweder ganz einfach selbst in meineBIG ändern oder uns benachrichtigen, damit wir Ihre Daten aktualisieren.



Neu: In Zukunft erhalten Sie bei einer Adressänderung keine neue Versichertenkarte von uns. Ihre aktuelle Karte wird bei Ihrem nächsten Arzttermin in der Praxis mit der neuen Adresse aktualisiert.

Klappt das nicht, sprechen Sie uns an, wir schicken Ihnen dann eine neue Karte zu.





Online-Sehtraining für Kinder

Sechs Prozent der Kinder in Deutschland sind von der funktionalen Sehschwäche Amblyopie betroffen. Die häufigste Ursache für die sogenannten Schwachsichtigkeit ist das einseitige Schielen: Das Gehirn empfängt unterschiedliche Bilder von den Augen und blendet eines davon schließlich aus. Die übliche Behandlung: Durch das Abkleben des besser sehenden Auges wird das schwächer sehende aktiviert. Doch bei fast 30 Prozent der jungen Patienten führt das Abkleben nicht zur gewünschten Verbesserung der Sehschärfe.

Und hier setzt das Online-Programm "Spielend besser sehen!" an:

Führt das Abkleben des Auges nicht zum gewünschten Erfolg, können ergänzende Sehübungen helfen – und das sogar mit Spaßfaktor. Denn die Übungen im Programm "Spielend besser sehen!" sind kindgerecht und kurzweilig aufbereitet: Während Ihr Kind am PC spannende Therapie-Spiele spielt, verbessert sich seine Sehkraft spürbar, da das geschwächte Auge durch spezielle Wellenmuster im Hintergrund stimuliert wird. Der Erfolg dieser Methode ist wissenschaftlich bestätigt.

Kommt das Online-Sehtraining für Ihr Kind infrage?

"Spielend besser sehen!" ist für Kinder von vier bis zwölf Jahren geeignet und eine sinnvolle Ergänzung, wenn sich durch den Einsatz des Augenpflasters nichts verbessert. Teilnehmende Augenärzte können das Programm dann verordnen und Ihnen und Ihrem Kind in der Praxis erklären, wie es funktioniert. Anschließend sollte Ihr Kind das Programm 90 Tage lang täglich ca. 30 bis 45 Minuten zu Hause unter Ihrer Aufsicht "spielen". Nach vier bis sechs Wochen wird der Behandlungsfortschritt bei Ihrem Kind durch den Augenarzt überprüft.

Teilnehmende Augenärzte finden Sie auf unserer Website:



big-direkt.de/sehtraining

Ihr Augenarzt ist nicht dabei? Rufen Sie uns bitte an:



Was ist eine Amblyopie? (Quelle Caterna)

Der medizinische Fachbegriff Amblyopie – oder Schwachsichtigkeit – bezeichnet eine Sehschärfenminderung des Auges, ohne eine direkte organische und neuronale Ursache. Normalerweise werden die Bilder, die beide Augen an das Gehirn senden, gleichmäßig verarbeitet. Bei Kindern kann es in der Entwicklungsphase jedoch vorkommen, dass ein Auge ein schärferes Bild liefert. Dann wird dieses Auge vom Gehirn bevorzugt und die Sehleistung kann sich bei dem schwächeren Auge nicht richtig entwickeln.

Mehr Infos rund ums Programm und unseren Kooperationspartner Caterna:



caterna.de/amblyopie

2020 – wir bleiben zu Hause

Ja, das Coronavirus hat uns einen Strich durch die diesjährige Urlaubsplanung gemacht. Aber sehen Sie es mal so: 2020 nutzen Sie Ihre Miete voll aus. Urlaub zu Hause ist angesagt – und wir konzentrieren uns voll und ganz auf die positiven Aspekte: kein Pack-Stress, kein unbequemes Hotelbett, kein Sand, den man noch Wochen später in der Kleidung findet. Obendrauf liefern wir Ihnen einige gute Ideen, wie Sie sich in der freien Zeit zu Hause gut erholen.

Machen Sie eine Online-Pause

Ständig erreichbar zu sein und viel Zeit online zu verbringen, verursacht Stress. Legen Sie bewusst fest, dass Sie an ihren Urlaubstagen zu Hause Ihr Handy zu gewissen Zeiten beiseitelegen und nicht erreichbar sind.

Dass einige in den letzten Monaten sogar ihr Büro daheim eingerichtet haben, verstärkt das Ganze zusätzlich: Laptop und Diensthandy in greifbarer Nähe verleiten natürlich dazu, selbst im Urlaub mal die Mails zu checken. Lassen Sie's!











Erkunden Sie die Gegend

Welchen Ort in Ihrer Nähe gibt es, an dem Sie noch nie waren? Wann haben Sie zuletzt einen Spaziergang in der näheren Umgebung Ihrer Wohnung gemacht? Halten Sie die Augen offen nach Neuem, denn neue Eindrücke bringen unser Gehirn auf Trab. Sogar in den eigenen vier Wänden gibt es Neues zu erleben: Übernachten Sie zum Beispiel mal auf dem Balkon, im Garten oder in einem anderen Zimmer als sonst.

BIG im Homeoffice

Haben Sie eigentlich gemerkt, dass fast die komplette BIG-Belegschaft im Homeoffice ist? Nein? Wie auch?! Als digitale Krankenkasse sind wir und unsere Services wie gewohnt 24/7 bereit für Sie.

Entdecken Sie unsere Tierwelt

Vermissen Sie Papageien, Schildkröten und Co? Auch unsere Fauna hat einiges zu bieten. Wer einen Garten hat, muss nicht einmal weit laufen, um sie zu entdecken: Stellen Sie einfach ein Futterhäuschen auf und Sie werden erstaunt sein, wie viele verschiedene Vögel auf einen Snack vorbeikommen. Und auch im Blumenbeet wimmelt es nur so vor Käfern, Bienen, Ameisen, Schmetterlingen – und je nach Region sogar Eidechsen und Schlangen, fast wie am Mittelmeer!

Schauen Sie, ob es in Ihrer Nähe einen Naturpark gibt, der geöffnet hat. Dort kann man tierische Waldbewohner mal ganz aus der Nähe bestaunen. Das ist besonders für Kinder ein Riesenspaß.



Bewegen Sie sich

Erholung heißt nicht, sich gar nicht zu bewegen und nur abzuhängen: Studien zeigen, dass der Erholungseffekt am größten ist, wenn man sich moderat bewegt. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Planen Sie eine Fahrradtour, einen Spaziergang oder eine Wanderung. Besonders gut ist, wenn Sie draußen in der Natur sind.

Setzen Sie sich ein neues Ziel

Jetzt ist die Zeit, mal das zu machen, worüber Sie sonst sagen, "Mir fehlt einfach die Zeit". Hobbys halten das Gehirn auf Trabund steigern das Wohlbefinden. Lesen, Basteln, Malen, Backen, Yoga – was auch immer Ihnen Spaß macht. Online finden Sie viele Ideen.

Impfungen für Ihren Urlaub zu Hause

Über Cholera und Malaria müssen Sie sich dieses Jahr keine Gedanken machen. Aber: Bei einem Wanderausflug kann es sein, dass Sie von einer Zecke gebissen werden. Das ist in der Regel harmlos, aber manchmal kommt es zu einer Entzündung oder Borreliose.

Außerdem können die kleinen Biester ein Virus übertragen, das die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, hervorrufen kann.

Bei Menschen, die in einem FSME-Risikogebiet leben oder dort Urlaub machen, übernehmen wir die Kosten der Schutzimpfung. Risikogebiete sind in Österreich, der Schweiz, aber auch in Süddeutschland, vor allem in Bayern, Baden-Württemberg und Süd-Hessen.

Aber hängen Sie auch einfach mal ab

Die letzten Wochen und Monate waren für uns alle nervenaufreibend. Wenn Sie schon nicht in den Urlaub fahren können, lassen Sie an Ihren freien Tagen daheim auch mal alle Fünfe gerade sein. Essen Sie etwas Leckeres, mixen Sie sich Ihren Lieblingscocktail und setzen Sie sich in die Sonne – Sonnencreme nicht vergessen!

Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihren Urlaub zu Hause – die nächste Reise kommt bestimmt!

Hautkrebs-Screening nicht vergessen

Gerade zur Sommerzeit ist es wichtig, sich vor UV-Strahlen zu schützen und die Haut nicht durch einen Sonnenbrand zu schädigen. Hier kann man sich – je nach Hauttyp – gut durch Kleidung oder Sonnencreme mit einem entsprechend hohen Lichtschutzfaktor vor einem Sonnenbrand schützen.

Zur Hautkrebsvorsorge können Sie als BIG-Versicherter ab 35 Jahren alle zwei Jahre Ihre Haut beim Hausarzt screenen lassen. Wichtig: Hautkrebs kann am ganzen Körper entstehen und nicht nur an Stellen, die besonders der Sonne ausgesetzt sind.

Wir halten Sie auf dem Laufenden

Alle News rund um Corona, unsere Leistungen und wie wir die Pandemie bestmöglich überstehen, finden Sie hier:



big-direkt.de/corona

Sie haben Fragen rund um das Virus und Ihre gesundheitliche Situation? Rufen Sie unser Gesundheitstelefon an:



0800 1405541 30 290

Das Gesundheitstelefon ist für Sie rund um die Uhr kostenfrei.



© iStockphoto.com/busracavus/Vesna Andjic/workino

Milchpumpe, Bandage, Inhalationsgerät: Was ist bei Hilfsmitteln zu beachten?



Wird Ihnen ein Hilfsmittel vom Arzt verschrieben, entstehen mit dem Rezept in der Hand oft viele Fragen. Die wichtigsten beantwortet Ihnen Thomas **Becker** vom Hilfsmittelteam hier direkt:

Wo bekomme ich das Hilfsmittel?

Mit dem Rezept vom Arzt können Sie zu einem unserer Vertragspartner gehen meistens sind das Sanitätshäuser oder Versandhändler. Sehr viele Hilfsmittel können Sie direkt mitnehmen oder sie werden Ihnen zugeschickt. Unsere Vertragspartner finden Sie über unsere Hilfsmittelsuche.

Wenn Sie möchten, können Sie uns das Rezept auch zuschicken und wir organisieren das Hilfsmittel für Sie. In unserem geschützten Bereich meineBIG können Sie auch Ihr Rezept online hochladen. Einfach einloggen und unter "Leistung beantragen" Hilfsmittel wählen. Dann kümmern wir uns um Ihre Versorgung.

Was ist mit Zuzahlungen?

Die BIG rechnet die Kosten für das Hilfsmittel direkt mit dem Vertragspartner ab. Nur die Zuzahlung für ein Hilfsmittel zahlen Sie vor Ort beim Vertragspartner. Das sind mindestens fünf Euro und maximal zehn Euro. Ausnahmen gibt es bei Wegwerfartikeln wie z.B. Windeln. Hier sind es höchstens 10 Euro pro Monat.

Müssen Hilfsmittel erst von der BIG genehmigt werden?

Das ist ganz unterschiedlich. Insgesamt gibt es über 30.000 verschiedene Hilfsmittel. Viele davon erhalten Sie direkt im Sanitätshaus - ohne Genehmigung, wie z.B. Milchpumpen, Inhalationshilfen, Nadeln, Pens, Lanzetten für die Diabetesversorgung. Andere Hilfsmittel müssen erst genehmigt werden. Dies sind z.B. orthopädische Maßschuhe, spezielle Rollstühle oder Prothesen. Ob das entsprechende Hilfsmittel zum Mitnehmen ist oder nicht, erfahren Sie über die Hilfsmittelsuche auf unserer Webseite.

Kann ich das Hilfsmittel auch einfach selbst kaufen?

Das ist keine gute Idee, weil die Hilfsmittel, die Sie sich selbst - ohne Rezept kaufen, nicht erstattet werden können. Wenn Sie mal dringend ein Hilfsmittel benötigen oder es schnell gehen muss, rufen Sie uns einfach an und wir finden eine Lösung.

Und was ist noch wichtig?

Hilfsmittel gibt es immer in verschiedenen Ausführungen – von zweckmäßig bis luxuriös. Als Krankenkasse übernehmen wir die zweckmäßige Lösung. Wer spezielle Farben. Materialien oder andere Extras möchte, bezahlt den Mehrpreis dafür selbst.

Kontaktinfos

Informationen zu bestimmten Hilfsmitteln (z.B. Einlagen, Rollatoren) und die jeweiligen Vertragspartner finden Sie in der Hilfsmittelsuche:



big-direkt.de/hilfsmittelsuche

Alle Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie hier:



y big-direkt.de/hilfsmittel

Haben Sie nicht die passende Antwort gefunden? Dann schreiben Sie uns



info@big-direkt.de

oder rufen direkt an



0800 5456 5455

Gern beraten wir Sie!

BIGdigital



Wenn Sie Fragen zu unseren Leistungen oder Tarifen haben, kann Ihnen unser neuer Kollege, Chatbot Fips, schnell erste Infos liefern – und das rund um die Uhr! Aktuell ist Fips noch in der Testversion, aber er lernt schnell dazu. Falls er mal nicht weiterweiß, stehen Ihnen natürlich unsere Kundenberater wie gewohnt zur Verfügung. Sie finden Fips über das Chat-Symbol auf unserer Website.





Digitale Unterstützung bei der Pflege

Wer einen Angehörigen betreut und pflegt, hat alle Hände voll zu tun und zahlreiche Fragen zu vielen verschiedenen Themen. Zu den finanziellen und organisatorischen Sachen (Wie beantrage ich Pflegegeld oder wo bekomme ich Unterstützung?), kommen praktische Fragen zur Pflege selbst: Wie halte ich jemanden oder wasche ihn richtig?

Online, kostenlos und unkompliziert

Mit den Online-Pflegekursen unseres Partners Töchter & Söhne haben Sie die Möglichkeit, sich direkt und unkompliziert rund um die verschiedenen Aspekte der Pflege zu informieren.

Die Kurse sind für Sie kostenlos und über das Portal **curendo.de** erreichbar





🗼 big-direkt.de/online-pflegekurse

Mitgliedsbescheinigung direkt online

Sie benötigen eine Mitgliedsbescheinigung für Ihren Arbeitgeber? Im geschützten Online-Bereich meineBIG können Sie sich die Bescheinigung direkt runterladen und ausdrucken.

- :: In meineBIG einloggen
- :: "Mitgliedsbescheinigung für Arbeitergeber" auswählen
- :: Daten ergänzen
- :: Bescheinigung runterladen

Fertiq!

Rehasport schnell online beantragt

Anträge für Rehasport können Sie jetzt auch online direkt über meineBIG einreichen. Die Bearbeitung läuft digital und Sie erhalten die Entscheidung in wenigen Stunden/Tagen.

- :: Einfach in meineBIG einloggen
- :: "Rehasport-Antrag" auswählen (unter "Leistungen beantragen")
- :: Foto vom Rezept hochladen (vorne und hinten)

Fertiq!



Das BIGmag gibt es jetzt auch digital:



bigmag.big-direkt.de

Inhaltlich sind die Ausgaben gleich. Online ergänzen wir künftig digitale Formate wie Video oder Podcast, auch Links sind natürlich einfacher und direkter.

Wenn Sie künftig nur noch die Online-Ausgabe wünschen, schreiben Sie uns an:



bigmag@big-direkt.de

Viel Spaß beim Klicken und Lesen – wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Herausgeber:

BIG direkt gesund Postfach 100642, 44006 Dortmund Fon: 0231 5557-0, Fax: 0231 5557-199 V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch

Redaktion: Constanze Becker, Sarah Grewing und Simone Urban Titelbild: ©iStockphoto.com/svetikd

Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!



Kostenloser 24h-Direktservice 0800 5456 5456

info@big-direkt.de big-direkt.de



facebook.com/big



twitter.com/big



instagram.com/ bigdirektgesund

Sport, Stressmanagement, psychische Hilfe: Geht auch digital!

Wie wichtig online-basierte Unterstützung für Körper, Geist und Seele ist, haben wir alle durch die Corona-Pandemie gemerkt. Hier eine kleine Auswahl von Angeboten, für die wir ganz oder teilweise die Kosten übernehmen.



Körper:

Von Cardio bis Yoga kann bei unserem Partner Gymondo alles online trainiert werden. Jetzt geht's natürlich auch nach draußen an die frische Luft, aber die Gymondo-Kurse eigenen sich gut für zwischendurch, gerade im Homeoffice: **big-direkt.de/gymondo**



Seele:

Mit dem Online-Programm Selfapy finden Sie schnell und einfach Unterstützung zu den Themen Depression, Ängste oder Essstörungen. Gerade in Zeiten von Social Distancing ein wichtige Hilfe: **big-direkt.de/selfapy**



Geist:

Methoden, wie wir in stressigen Situationen die Ruhe bewahren und auf uns selbst achten, lassen sich gut in Online-Präventionskursen mit Schwerpunkt Achtsamkeit-Stressmanagement lernen: **big-direkt.de/kurssuche** (Stichwort: Stressmanagement)

Kleiner Hinweis: Die BIG unterstützt zwei zertifizierte Präventionskurse im Jahr mit bis zu 120 Euro pro Kurs.



