

BIG Das Magazin direkt für Dich. 01 | 24 mag

BIG direkt gesund
Die Krankenkasse
direkt für Dich.



Kinderpsychologie

Was belastet unsere Jüngsten?

Seite 4

Außerdem in dieser Ausgabe:

Mental gestärkt
mit der
Balloon-App Seite 9

Krankenkasse digital:
So behalten Sie
den Durchblick Seite 10



Liebe BIGmag-Leserinnen und -Leser,

heute haben wir eine wichtige Info für Sie: Ab der nächsten Ausgabe wird das BIGmag ausschließlich digital unter bigmag.big-direkt.de verfügbar sein.

Viele von Ihnen sind in den letzten Jahren auf die digitale Version umgestiegen – zugunsten von Umwelt und Kosten. Diese hohe Akzeptanz und Bereitschaft zum Wechsel hat uns dazu ermutigt, die gedruckte Ausgabe einzustellen und das BIGmag digital fortzuführen. Ressourcen bei Papier und Transport zu schonen und einen positiven Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, ist uns dabei auch ein wichtiges Anliegen.

Wir verstehen, dass einige von Ihnen enttäuscht sind. Daher bieten wir Ihnen auch künftig ein PDF zum Download auf bigmag.big-direkt.de an. Wie bisher gibt es 3 BIGmag-Ausgaben pro Jahr mit Infos zu unseren Leistungen und Services sowie Veränderungen und News rund um das Gesundheitswesen.



← einfach einscannen und runterladen!

Bleiben Sie informiert:

Haben Sie bisher die gedruckte Ausgabe erhalten, informieren wir Sie gerne per E-Mail, wenn die neue BIGmag-Ausgabe online ist. Schreiben Sie uns bitte einfach eine E-Mail an:

✉ bigmag@big-direkt.de

Bekommen Sie schon unseren BIG-Newsletter, müssen Sie nichts weiter tun. Sobald die neue Ausgabe online ist, bekommen Sie per E-Mail eine kurze Info von uns.

✉ bigmag@big-direkt.de

Schreiben Sie uns gerne Ihr Feedback!

Ihr BIGmag-Team



Vorstandsvergütung der BIG 2023

Eine klare Kommunikation ist der BIG wichtig. Das gilt auch für die Vorstandsvergütung. Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erhielt 2023 eine jährliche Gesamtvergütung von 229.540 Euro (Grundvergütung 215.400 Euro, variable Vergütung 10.500 Euro, Dienstwagen 3.640 Euro). Bei Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, betrug diese 216.388,04 Euro (Grundvergütung 204.500,04 Euro, variable Vergütung 10.400 Euro, Dienstwagen 1.488 Euro).

Zum Vergleich: Die Vorstandsmitglieder des GKV-Spitzenverbandes wurden 2023 wie folgt vergütet: Die Vorstandsvorsitzende Dr. Doris Pfeifer erhielt 310.512 Euro, der stv. Vorstandsvorsitzende Gernot Kiefer 324.791 Euro und die Vorständin Stefanie Stoff-Ahnis erhielt 278.918 Euro.



Stoma-Hilfsmittel unkompliziert per App

Macht das Leben einfacher

Einfach und digital können jetzt Stoma-Hilfsmittel über die App unseres Vertragspartners SmartHomecare bestellt werden. Die smarte Lösung für diese intime Versorgung ist auf die Bedürfnisse der Patienten und Patientinnen zugeschnitten:

- ✓ Schnelles und unkompliziertes **Hochladen von Unterlagen** zur Genehmigung durch die BIG.
- ✓ **Beratungstermine mit qualifiziertem Fachpersonal** direkt über die App vereinbaren.
- ✓ Flexibilität bei der **Anpassung der Liefermenge und -rhythmen**, zum Beispiel bei einem Ortswechsel während des Urlaubs.
- ✓ Lieferung Ihrer Produkte direkt an den von Ihnen **gewünschten Ort**.
- ✓ **Verfolgung des Lieferprozesses** über das Tracking-System der App.



Erfahren Sie mehr zu unserer digitalen Lösung für die Versorgung mit Stoma-Hilfsmitteln.



SPIELE

LEND

BESSER

SEHEN

Online-Sehtraining für Kinder

Amblyopie ist eine häufige funktionale Sehschwäche, von der vier bis sechs Prozent der Kinder in Deutschland betroffen sind. Sie kann durch verschiedene Sehstörungen entstehen, etwa Weit- oder Kurzsichtigkeit eines Auges oder Schielen. Erhält das Gehirn über längere Zeit unterschiedliche Bilder aus beiden Augen, blendet es irgendwann die des schlechter sehenden Auges aus und nutzt nur noch das »gute«. Unbehandelt kann sich die Amblyopie weiter verschlechtern und zu schweren bleibenden Sehstörungen bzw. Sehbehinderungen führen.

Diese Symptome können auf eine Amblyopie hinweisen

Je früher die Amblyopie diagnostiziert wird, desto erfolgreicher kann sie therapiert werden. Achten Sie daher schon bei Babys und Kleinkindern auf diese Anzeichen:

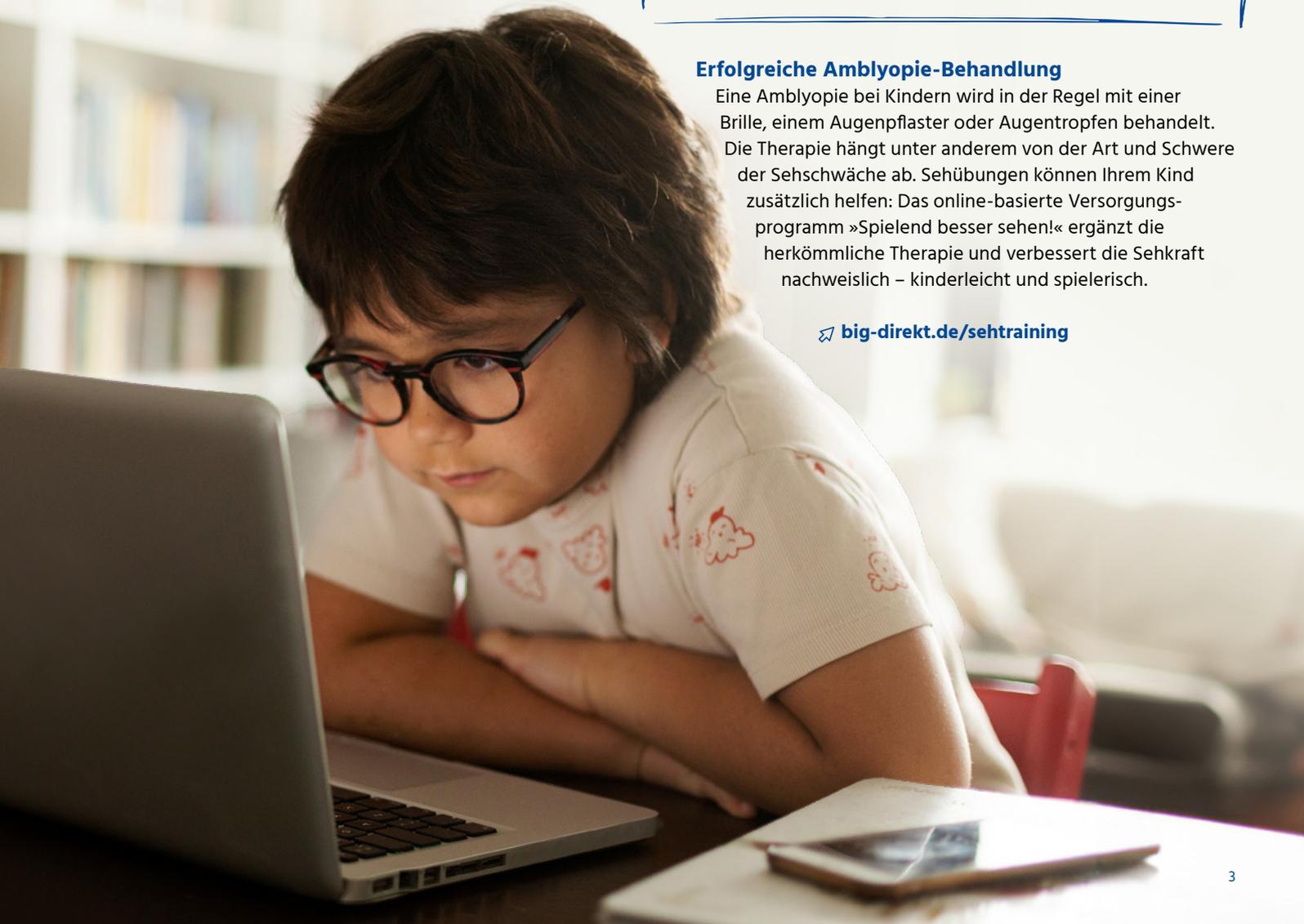
- Augenzittern
- Augenreiben
- Schiefhalten, Neigen oder Drehen des Kopfes
- Bevorzugte Körperseite beim Laufen oder Krabbeln
- Stoßen gegen Möbel oder Gegenstände
- Schwierigkeiten beim Greifen von Gegenständen



Erfolgreiche Amblyopie-Behandlung

Eine Amblyopie bei Kindern wird in der Regel mit einer Brille, einem Augenpflaster oder Augentropfen behandelt. Die Therapie hängt unter anderem von der Art und Schwere der Sehschwäche ab. Sehübungen können Ihrem Kind zusätzlich helfen: Das online-basierte Versorgungsprogramm »Spielend besser sehen!« ergänzt die herkömmliche Therapie und verbessert die Sehkraft nachweislich – kinderleicht und spielerisch.

big-direkt.de/sehtraining





Kindereye

Was belastet unsere Jüngsten und wie können wir ihnen helfen?



Heranwachsen ist nicht leicht – daran können sich auch die Erwachsenen noch gut erinnern. Und doch hat jede Generation mit ihren ganz eigenen Herausforderungen zu kämpfen. Die Entwicklungen der letzten Jahre – darunter die Corona-Pandemie – stellen für Kinder und Jugendliche von heute ganz neue Belastungen dar. Umso wichtiger ist die Botschaft: Du musst da nicht allein durch!

Dieselben Probleme, nur anders

Liebeskummer, Leistungsdruck in der Schule und Ärger mit den Freunden oder Eltern sind wohl zeitlose Themen von Heranwachsenden – auch wenn diese etwa durch Social Media heute andere Ausmaße annehmen können. War das Mobbing der Klassenkameradin früher nach Schulschluss erst mal beendet, geht es heute auf WhatsApp und Instagram weiter. Aber besonders eine bisher nicht dagewesene Situation hat die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig beeinflusst: die Corona-Pandemie. Die Effekte sind heute noch zu spüren. Auch wirtschaftliche Krisen, Kriege und der Klimawandel tragen zu psychischen Belastungen bei. Eine neue Studie¹ zeigt: Zukunftsängste unter Jugendlichen nehmen weltweit zu. Eine positive Erkenntnis der Studie: Junge Menschen setzen sich mit ihren Zukunftsängsten auseinander und versuchen, ihre Probleme aktiv zu lösen.

Wünschen sich Kinder und Jugendliche professionelle Unterstützung dabei, stoßen sie allerdings auf ein Problem: Es mangelt an Therapieplätzen. Viele warten teils mehrere Monate auf ein Erstgespräch. Dabei ist eine frühzeitige, professionelle Unterstützung enorm wichtig, um chronische Verläufe zu verhindern. Über 50 Prozent der psychischen Erkrankungen entstehen noch vor dem 19. Lebensjahr.²

Es ist okay, nicht okay zu sein!

Hinzu kommt, dass Betroffene sich oft erst spät Hilfe suchen. Denn psychische Probleme sind noch immer mit viel Scham behaftet – auch unter Kindern und Jugendlichen. Eltern sollten daher einfühlsam und unvoreingenommen das Gespräch suchen und Hilfe anbieten, wenn Ihnen etwas auffällt, das über das normale (prä-)pubertäre Verhalten hinausgeht. »Sätze wie ›Ich mache mir Sorgen um dich‹, oder ›Ich hab' dich lieb, deshalb frage ich mich, ob dich etwas belastet: können da sehr hilfreich sein«, erklärt Dr. Christian Aljoscha Lukas im Interview (S. 6 in diesem Heft). Der Psychologe ist Gründer und Geschäftsführer der mentalis GmbH, die mit digitalen Angeboten passgenaue Lösungen für Versorgungslücken zur psychischen Gesundheit schaffen möchten. Die neue Anwendung mentalis CareNow richtet sich dabei gezielt an Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren. Das Besondere: mentalis CareNow kann ohne bürokratischen Aufwand, ohne ärztliche Überweisung und ohne Wartezeit kostenlos genutzt werden. Das Programm bietet jungen Menschen eine App mit verhaltenstherapeutischen Informationen und Übungen sowie regelmäßige Telefongespräche mit Psycholog*innen von mentalis.



Über 50 Prozent der psychischen Erkrankungen entstehen vor dem 19. Lebensjahr.

Ganz egal, wie alt Du oder Sie sind...

Dir oder Ihnen geht's nicht so gut?

Egal ob zwischen 13 und 17 oder nicht – sprechen Sie mit nahestehenden Menschen darüber. Direkte Hilfe erhalten Sie auch rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0 111.**



Weitere Informationen dazu:

big-direkt.de/mentalis-carenow

¹ PiD Psychotherapie im Dialog 2023, 24 (2); S. 18–22

² BundesPsychotherapeutenKammer (BPTK). (2020) BPTK-Faktenblatt: »Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen«

Interview →



Thema Kinderpsychie

Das Gesundheitssystem ist noch stark auf Erwachsene ausgerichtet.



Interview mit Dr. Christian Aljoscha Lukas,
Gründer und Geschäftsführer der mentalis GmbH



Dr. Lukas, was belastet Kinder und Jugendliche heutzutage?

Das Jugendlichenalter ist schon immer eine Übergangszeit – in vielerlei Hinsicht. Der Körper, die Gefühlswelt und auch das soziale Umfeld, alles verändert sich und ist dadurch von tiefgreifenden Veränderungen geprägt. In den letzten Jahren sind jedoch viele externe Faktoren wie die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine sowie der Klimawandel hinzugekommen, was Jugendliche zusätzlich beunruhigt und belastet.

Welche Themen begegnen Ihnen bzw. Ihren Psycholog*innen am häufigsten?

Die Themen der Kinder und Jugendlichen sind querbeet und reichen von Problemen in der Schule, Schwierigkeiten, Freundschaften zu finden oder aufrecht zu erhalten, Konflikten in der Familie bis hin zu erstem Liebeskummer und der Entwicklung der eigenen Sexualität. Blickt man unabhängig dieser Themen auf die Symptome, begegnen uns häufig Angstzustände, Niedergeschlagenheit und Interesselosigkeit, Substanzmissbrauch, verändertes Essverhalten, Aufmerksamkeitsdefizite oder auch selbstverletzendes Verhalten.

Warum sind niederschwellige Hilfsangebote wie mentalis CareNow wichtig?

Psychische Belastungen beziehungsweise Erkrankungen sind weiterhin stark stigmatisiert. Zudem haben Kinder und Jugendliche in den meisten Fällen noch wenig Bezug zu unserem Gesundheitssystem, da dieses bislang noch sehr stark auf Erwachsene ausgerichtet ist. Daher war es uns wichtig, ein Angebot zu schaffen, welches barrierefrei und ohne vorherigen Kontakt mit

dem Gesundheitssystem genutzt werden kann. Da CareNow ein digitales Angebot ist, bewegen wir uns ohnehin in einer Sphäre, welche von Kindern und Jugendlichen stark genutzt wird.

Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen bzw. wie erkennen sie, dass ihr Kind Hilfe braucht?

Wie gesagt: Es ist erstmal ganz normal, wenn sich Kinder und Jugendliche anders als sonst verhalten, zum Beispiel lange schlafen, sich in ihr Zimmer zurückziehen oder bei einem Streit impulsiv reagieren. Genauer hinschauen sollte man aber, wenn ein solches Verhalten zur Regel wird. Wenn Eltern so etwas bemerken, hilft es oft, den Nachwuchs über die eigenen Beobachtungen zu informieren. Sätze wie »Ich mache mir Sorgen um dich«, oder »Ich hab' dich lieb, deshalb frage ich mich, ob dich etwas belastet« können da sehr hilfreich sein. Wenn sich daraus ein Gespräch entwickeln kann, ist es möglich, gemeinsam zu beurteilen, ob eine professionelle Unterstützung sinnvoll ist.

»Symptome sind häufig Angstzustände, Niedergeschlagenheit, Interessenslosigkeit, Substanzmissbrauch, verändertes Essverhalten, Aufmerksamkeitsdefizite oder auch selbstverletzendes Verhalten.«

Digitale Soforthilfe – so funktioniert mentalis CareNow

1. **Online Formular ausfüllen:**
➔ [mentalis-carenow.com](https://www.mentalis-carenow.com)
2. In einem **Telefongespräch** erklären die Psycholog*innen von mentalis CareNow das Programm.
3. **Die Kosten übernehmen wir.**
Ein Antrag oder eine ärztliche Überweisung sind nicht notwendig.

← Für junge Menschen zwischen 13 und 17 Jahren



Digitaler Symptom Checker erleichtert Anamnese und Diagnose

Auch drei Jahre nach Pandemiebeginn leiden weiterhin etwa 10 Prozent aller Betroffenen unter sehr unterschiedlichen Symptomen als Folge einer Corona-Infektion. Zu den häufigsten Symptomen gehören Müdigkeit, Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue) und Kurzatmigkeit. Auch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen sowie Muskelschwäche und -schmerzen treten auf.

Im Durchschnitt sind Betroffene dadurch 104 Tage krankgeschrieben. Der Weg zur Diagnose und einem effektiven Behandlungspfad dauert in vielen Fällen noch länger und ist für die Betroffenen eine große Belastung.

Mit unserem neuen Long-COVID-Service, entwickelt von den Gesundheitsexperten von HealthHero, wollen wir Betroffene schnell und unkompliziert unterstützen und so den oft langwierigen Weg zur Diagnose und Therapie erleichtern.

i Den **Long-COVID-Service** entwickelte HealthHero in Zusammenarbeit mit namhaften deutschen Expertinnen und Experten, unter anderem von der Uniklinik Kiel. Er eignet sich für Menschen, bei denen die Symptome drei Monate oder länger nach der akuten Corona-Infektion anhalten und insbesondere wenn noch keine ärztliche Diagnose vorliegt.

Digital und per Videosprechstunde: Long-COVID-Symptome checken und mit Experten abklären

Der Long-COVID-Service ist modular aufgebaut:

1. Der Service startet mit dem **Long-COVID-Checker**. Der zertifizierte Symptom-Checker wurde Mithilfe aktueller wissenschaftlicher Leitlinien entwickelt.
2. Die Ergebnisse werden in einem **übersichtlichen Bericht** dargestellt.
3. Auf dieser Basis beraten geschulte Ärztinnen und Ärzte die Betroffenen im Rahmen einer **Video-Sprechstunde**.
4. Der **Long-COVID-Coach** ist eine Onlineplattform, die Patienten und Patientinnen für 6 Monate zur Selbsthilfe zur Verfügung steht. Der Coach ist einfach zu Hause zu nutzen und enthält gezielte Informationen und Übungen zur Unterstützung der Genesung.

Zur Entwicklung des klinischen Produkts sagt Dr. Jan Falkenberg, Ärztlicher Leiter von HealthHero Germany: »Aus ärztlicher Sicht bietet der Long-COVID-Service von HealthHero eine wichtige Unterstützung bei der strukturierten und standardisierten Einschätzung von Symptomen, womit sich die Anamnese und Diagnosestellung deutlich verkürzen lassen.«



Mehr Infos und alles rund um die Anmeldung finden Sie hier:
big-direkt.de/long-covid-service

Ist mein Schnarchen harmlos oder gefährlich für meine Gesundheit?

Neue App Snorefox M bietet Möglichkeit zur Risikoeinschätzung mit dem Smartphone

*Kostenlose Nutzung
- direkt für Dich*

Schnarchen ist ein weit verbreitetes Phänomen: Viele sind selbst betroffen oder leben mit Menschen zusammen, die nachts sehr laut schnarchen. Laut Schätzungen schnarcht im höheren Alter fast die Hälfte von uns. Bei den meisten ist das kein Problem. Aber ein bestimmter Anteil an Schnarchern erleidet im Schlaf Atemaussetzer, die je nach Häufigkeit und Dauer zu ernstesten gesundheitlichen Beschwerden führen können. Obstruktive Schlafapnoe nennt man diese Krankheit: Im Schlaf bekommen die Betroffenen immer wieder für einige Sekunden gar keine Luft, weil die Atemwege verschließen. Der Körper reagiert auf den Sauerstoffmangel mit einem Alarm im Gehirn und sorgt dafür, dass wir kurz aufwachen. Meist erinnern wir uns zwar am nächsten Morgen nicht daran, fühlen uns aber nach einer Nacht mit bis zu 60 Atemaussetzern pro Stunde am nächsten Morgen nicht sehr ausgeruht. Und das ist nicht die einzige Folge: Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen kommen bei Betroffenen häufiger vor.

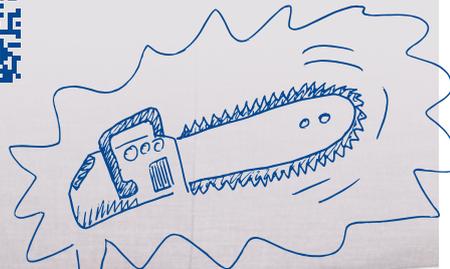
Aber wie kann ich feststellen, ob mein eigenes Schnarchen harmlos oder gefährlich ist? Dazu können 500 BIG-Versicherte ab 18 Jahren nun kostenlos die App Snorefox M nutzen.

So analysiert die App Snorefox M die Schnarchgeräusche

Die App registriert über das Mikro im Smartphone Atem- und Schnarchgeräusche und analysiert sie durch einen Algorithmus. Wird Ihr Risiko für eine Schlafapnoe als hoch eingestuft, können bei Bedarf weitere Untersuchungen und Behandlungen durchgeführt werden.



snorefox.com/big



Wichtig für Sie:

Es sind für BIG-Versicherte 500 kostenlose Zugänge zu der Vollversion der App verfügbar. Wenn diese aufgebraucht sind, kann die kostenlose Version der App genutzt werden. Diese analysiert das Schnarchverhalten, bietet aber nicht die Möglichkeit zur Schlafapnoe-Risikoanalyse.

Woher kommt Schnarchen?

Das Schnarchen entsteht, wenn die Muskulatur im Rachenraum im Schlaf erschlafft und beim Atmen anfängt zu vibrieren. Das ist zum Beispiel mit zunehmendem Alter der Fall. Aber auch Übergewicht und Alkohol fördern das Schnarchen. Auch können anatomische Gegebenheiten, zum Beispiel enge Nasennebenhöhlen (auch durch geschwollene Schleimhäute während einer Erkältung) oder vergrößerte Mandeln zum Schnarchen führen.

Weitere Infos zum Schnarchen und wie man es verringern kann:

big-direkt.de/schnarchen

Take IT easy



Mental gestärkt den Alltag meistern

Die achtsamkeitsbasierte Audio-Meditation in der **Balloon-App** hilft Ihnen dabei, den Alltag entspannter anzugehen, sich wohler zu fühlen und nachts besser zu schlafen. Für BIG-Versicherte ist das Angebot kostenfrei.

*Kostenlos für
BIG-Versicherte!*

Einer unserer beliebtesten Vorsätze lautet: Den Alltag entspannter angehen und Stress abbauen. Doch für viele bleibt es bei dem Wunsch, da die Realität oft keinen Raum lässt, um abzuschalten. Busse und Bahnen streiken, das Kind möchte zum Sport und im Büro quillt das Postfach über. Der Alltag ist strikt durchgetaktet und bietet keinen Freiraum, um zur Ruhe zu kommen.

Audio-Auszeit

Kennen Sie das auch? Dann ist Audio-Meditation mit der Balloon-App genau richtig für Sie! Denn Sie können Ihre Phasen der Erholung so flexibel gestalten, dass sie in Ihren Alltag passen. Einfach Smartphone zücken, Balloon-App öffnen und den zertifizierten Präventionskurs »Stressfrei & achtsam leben« wählen.

Schon zehn Minuten tägliche Meditation verleihen Ihnen mehr Gelassenheit und neue Frische. Der Geist entspannt sich und der Körper tankt neue Kraft für anstehende Herausforderungen. So stärken Sie Ihre mentale Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz.

Meditation leicht gemacht

Die Balloon-App basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft. Sie zeigt Ihnen einfache Techniken der Meditation, die für Einsteiger*innen genauso geeignet sind wie für Fortgeschrittene.

Komplette Kostenübernahme

Alle BIG-Versicherten profitieren beim Präventionskurs »Stressfrei & achtsam leben« von einer vollen Kostenübernahme, wenn im gleichen Jahr nicht schon zwei andere Präventionsangebote genutzt worden sind. Selbst die finanzielle Vorleistung entfällt. Der Kurs steht Ihnen sechs Monate lang offen. Wenn Sie ihn erfolgreich meistern, können Sie weitere zwölf Monate auf die kompletten Inhalte der App zugreifen. Dazu zählen beispielsweise Podcasts und weitere Meditationen.

Mehr Infos und die Balloon-App:

➤ www.big-direkt.de/bigballoon



Krankenkasse digital so behalten Sie den Durchblick!

E-Rezept, eAU, ePA und GesundheitsID – kommen Sie noch mit im digitalen Gesundheitswesen? Wir erklären Ihnen hier die wichtigsten Begriffe – und welchen Nutzen die digitalen Lösungen tatsächlich haben. Denn auch wenn alles erst mal kompliziert klingt, bringen die neuen Entwicklungen einige Vorteile für Sie.

E-Rezept

Mit dem E-Rezept bekommen Sie Ihre Medikamente schnell und unkompliziert. Einlösen können Sie E-Rezepte auf verschiedene Arten. Am einfachsten ist der Weg über Ihre Versichertenkarte: Diese legen Sie nach dem Arztbesuch in der Apotheke vor und erhalten Ihr Medikament. Wer etwas mehr Service möchte, kann E-Rezepte mit der E-Rezept-App verwalten und zum Beispiel vorbestellen oder liefern lassen. Für die App-Nutzung benötigen Sie eine NFC-fähige Versichertenkarte (eGK) und eine Versicherten-PIN.

eGK und PIN

Ihre NFC-fähige Versichertenkarte erkennen Sie an dem kleinen NFC-Symbol vorne auf der Karte. Möchten Sie zum Beispiel die E-Rezept-App oder die ePA nutzen, benötigen Sie noch eine **PIN** (Persönliche Identifikationsnummer). Diese dient dem Schutz Ihrer persönlichen Daten bei der Nutzung dieser Anwendungen. Für Ihren Termin in der ärztlichen Praxis oder auch beim Einlösen eines E-Rezeptes mit Ihrer Versichertenkarte benötigen Sie die PIN nicht!

ePA

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können Sie Ihre medizinischen Dokumente sicher speichern und mit Ärzten und Ärztinnen teilen – und zwar ganz individuell: Sie bestimmen, welche medizinischen Informationen in die ePA gelangen und wer darauf zugreifen darf. Dazu zählen neben Befunden und Untersuchungsergebnissen etwa auch der Impfpass, Medikationspläne, das U-Vorsorge-Heft oder Notfalldaten. Das sorgt für schnellere, sicherere Behandlungen und vermeidet unnötige Doppeluntersuchungen.

GesundheitsID

Die GesundheitsID ist eine digitale Identität im Gesundheitswesen, die für jeden Versicherten individuell erstellt wird. Mit Ihrer individuellen GesundheitsID können Sie sich dann bei den verschiedenen digitalen Gesundheitsanwendungen wie dem E-Rezept oder der ePA anmelden. Ab 2026 ist geplant, dass man sich auch beim Arztbesuch mit der GesundheitsID ausweisen kann, so dass die GesundheitsID dann eine Alternative zur Versichertenkarte ist.

Vorteile der ePA



- Informationen digital gebündelt und jederzeit verfügbar
- Schnellerer Datenaustausch
- Mehr Überblick und Kontrolle
- Vermeidung von unnötigen Doppeluntersuchungen
- Notfalldatensatz für die Erstversorgung.

Wie komme ich in die ePA?

Möglichkeit 1:

Aktivierungscode im BIGshop nach Identitätsprüfung durch die Kundenberatung. (PIN per Post von der BIG)

Möglichkeit 2:

Durchführung im Postident-Verfahren (PIN per Post von der BIG)...

... durch die Bestätigung der Identität in einer Postfiliale (persönlich und mit Vorlage eines Ausweises)...

oder

... durch Nutzung des Personalausweises (eID) + Personalausweis-PIN. Kann im Browser oder in der Postident-App gestartet werden.

Möglichkeit 3:

Wenn Sie die eGK-PIN schon haben, loggen Sie sich einfach mit Karte und PIN direkt ein.

Ausführliche Infos zu allen E-Themen:

big-direkt.de/big-digital

In unserem Wissensportal **be.digi** erfahren Sie mehr über den digitalen Arztbesuch und digitale Gesundheitsangebote für die ganze Familie und lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schützen: big-direkt.de/bedigi

Noch mehr Infos zum digitalen Gesundheitswesen



Die BIG Versichertenkarte (eGK)



Mit Ihrer Karte haben Sie Zugang zum gesamten gesetzlichen Leistungsspektrum bei Ärzten und Krankenhäusern, können E-Rezepte einlösen und auf dem Chip sind Ihre Versichertendaten gespeichert.

Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten bei sensiblen Anwendungen ist die Karte mit einer PIN (Persönlichen-Identifikations-Nummer) gesichert. Damit können weitere spezielle Funktionen genutzt werden:

- Medikationsplan direkt auf der Versichertenkarte
- Nachweis der Identität (z.B. ePA Identifizierung, Nutzung der E-Rezept App der gematik)

Wie komme ich an die PIN?



Hierfür muss Ihre Identität geprüft werden. Dies geschieht...

... im Rahmen der Registrierung in der ePA-App (»vorgezogene Identitätsprüfung«)...

oder

... durch die sichere, persönliche Zustellung der PIN per Postbot*in an der Haustür gegen Vorlage des Ausweises oder Reisepasses. (»nachträgliche Identitätsprüfung«)



So bleiben alle Daten sicher

Vorteile des E-Rezepts



- Rezeptzettel können nicht mehr verloren gehen.
- Digitales Rezept immer lesbar.
- Folgeempfehlungen ohne Praxisbesuch im gleichen Quartal möglich.
- Mit der E-Rezept-App: Versand direkt an Wunschapotheke.
- Rezept geschützt vor unbefugtem Zugriff.

Wie nutze ich das E-Rezept?

Möglichkeit 1:

Nutzung des Papierausdrucks mit QR-Code.

Möglichkeit 2:

Einlesen der eGK in der Apotheke (eGK als Schlüssel)

Möglichkeit 3:

Nutzung der gematik E-Rezept App



Wie komme ich an die E-Rezept App Gematik?

Möglichkeit 1:

Registrierung mit eGK + PIN

Möglichkeit 2:

Nutzung der digitalen Identität (sog. GesundheitsID der ePA).

Wichtig: Sobald Versicherte in der ePA-App registriert sind, steht Ihnen die GesundheitsID der BIG zur Verfügung.



BIG empfehlen.

Direkt **unkompliziert** 25 € Prämie für Sie.

Lassen Sie Ihre Freund*innen und Kolleg*innen von den BIG-Vorteilen profitieren und empfehlen Sie uns weiter. Bei Ihnen bedanken wir uns für jede neue Mitgliedschaft mit 25 Euro.

So einfach geht's

- 1. Mitglieder-werben-Formular ausfüllen:** Geben Sie einfach über das Mitglieder-werben-Formular die Angaben zum Geworbenen und Ihre Bankverbindung an.

➤ big-direkt.de/kundenwerben
- 2. Wir überweisen Ihnen 25 Euro,** sobald Ihr Familienmitglied oder Ihre Freundin oder Ihr Freund Mitglied wird, überweisen wir Ihnen als Dankeschön 25 Euro auf Ihr Bankkonto.
- 3. Bitte beachten Sie:** Durch die Kündigungsfristen kann es bis zu 3 Monaten dauern, bis der Geworbene neues Mitglied bei der BIG ist. Daher kann sich auch die Auszahlung der Prämie bis zu 3 Monaten verzögern.

Gute Argumente für Ihre Bekannten

BIG in der Leistung

Das sind unsere Top-Leistungen für Sie und Ihre Freunde:

- **Bonusprogramm** – bis zu 320 Euro im BIGtionär sammeln
- 200 Euro **Babybonus** + 100 Euro **Schwangerschaftsbudget**
- **Professionelle Zahnreinigung** – 50 Euro Zuschuss pro Jahr
- **Osteopathie** – bis zu 160 Euro im Jahr übernimmt die BIG
- **Sportuntersuchung** – 300 Euro alle 2 Jahre
- **Rückenschule, Yoga und Co.** – bis zu 240 Euro für **Präventions- und Gesundheitskurse**

Einfach
die BIG
empfehlen
und
25 Euro
sichern!



So einfach geht's



Wir sind
für Sie da 😊

Kostenloser
24 h-Direktservice
0800 5456 5456

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

@bigdirektgesund auf



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, Ralf Steinbrecher,
und Simone Urban
Titelbild: Diego Cervo – stock.adobe.com

Digitales Organspende-Register seit März 2024



Im März 2024 ging das neue Organspende-Register des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) online. In dieser zentralen Datenbank können Sie digital Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende festhalten. Die Nutzung ist freiwillig und kostenlos. Das Register dokumentiert dann digital, ob eine Spende gewünscht, abgelehnt oder die Entscheidung den Angehörigen überlassen wird. Ihre Entscheidung können Sie jederzeit anpassen.



**Mehr zum Organspende-Register
und zur Registrierung:**

➔ organspende-info.de/organspende-register

Bisherige Organspendeausweise und Patientenverfügungen sind weiterhin gültig. Die Registrierung im Organspende-Register ist ab 16 Jahren mit der elektronischen Identität des Personalausweises möglich.

Direkt **unkompliziert** **persönlich** **kompetent**
Direkt für Dich.

