

BIG Das Magazin direkt für Dich. 03 | 24 mag

BIG direkt gesund
Die Krankenkasse
direkt für Dich.

**Innovative
Unterstützung
von der BIG** Seite 4-5

**Ein
entspanntes
Weihnachts-
fest und ein
gesundes
neues Jahr
für Sie und
Ihre Familie!**

*Außerdem in
dieser Ausgabe:*

**Für ein starkes
Leistungspaket, auf
das Sie zählen können**

Seite 3

**Akkus laden und
Power on: Im nächsten
Jahr wird's was mit
den Vorsätzen** Seite 6



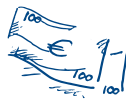


Frauengesundheit im Fokus für 2025



Zyklusbeschwerden, Regelschmerzen oder Wechseljahrsymptome wurden lange Zeit von der Medizin nicht ernst genommen – das ändert sich gerade und das ist auch gut so! Wir bieten im Laufe des Jahres 2025 mit neuen Kooperationspartnern individuelle Beratung, ganzheitliche Therapieansätze und Früherkennung rund um die Frauengesundheit:

- ✓ FEMNA Health bietet **Schulungsprogramme** zu Endometriose, PCOS, PMS und PMDS, Dysmenorrhoe und Wechseljahrsbeschwerden sowie **Beratungstermine** mit einer FEMNA-Beraterin
- ✓ Remi Health bietet einen **HPV-Test für zuhause** – Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs



Höhere Pflegeleistungen 2025

Pflegebedürftige und deren Angehörige erhalten ab Januar 2025 höhere Pflegeleistungen und werden finanziell mehr entlastet. Alle Leistungen der Pflegeversicherung steigen um 4,5 %. Die neuen Beträge ab dem 1. Januar je nach Pflegeleistung finden Sie hier gebündelt:

	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Tages- und Nachtpflege	Vollstationäre Pflege
PG2	347 €	796 €	721 €	805 €
PG3	599 €	1.497 €	1.357 €	1.319 €
PG4	800 €	1.859 €	1.685 €	1.855 €
PG5	990 €	2.299 €	2.085 €	2.096 €

PG = Pflegegrad



Weitere Pflege-Erhöhungen 2025

Entlastungsleistungen **131 €**
Monatlicher Betrag für alle Pflegegrade

Zuschuss zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen **4.180 €**
Betrag gilt pro Maßnahme für alle Pflegegrade.

Monatliches Budget für **zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel** **42 €**

Beträge im Detail: big-direkt.de/pflegewerte25



Verhinderungs- und Kurzzeitpflege ab 2025

Verhinderungspflege (VHP) **1.685 €**
Der Betrag **kann** für eine Ersatzpflege eingesetzt werden, wenn eine Pflegeperson zeitweise **verhindert** ist, ab Pflegegrad 2.

Kurzzeitpflege (KZP) **1.854 €**
Der Betrag für die Kurzzeitpflege kann für eine vorübergehende stationäre Pflege genutzt werden, wenn die häusliche Pflege für eine begrenzte Zeit nicht möglich ist. Der jährliche Betrag gilt für die **Pflegegrade 2 bis 5**.

Übertrag KZP in VHP **843 €**

Übertrag VHP in KZP **1.685 €**

Für ein starkes Leistungspaket, auf das Sie zählen können

Zusatzbeitragssatz 2025 bei 3,39 %

»Steigende Kosten gehören leider mittlerweile zum Alltag. Das trifft auch die Krankenkassen: Der Kostendruck auf alle gesetzlichen Krankenkassen ist in den letzten Jahren enorm gestiegen«, erläutert Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG.

Um es einzuordnen: Die Prognose für das kommende Jahr ist, dass die Einnahmen der gesetzlichen Krankenkassen bei rund 294,7 Milliarden Euro liegen, während die Ausgaben auf geschätzte 341,4 Milliarden Euro ansteigen werden. Dieses große Defizit werden die Kassen bewältigen müssen.

Anpassung sichert bestehendes Leistungspaket und Ausbau

»Viele Krankenkassen mussten ihren Zusatzbeitrag bereits während des Jahres erhöhen. Das konnten wir für die BIG abwenden«, so Kaetsch. »Jetzt ab dem 1. Januar 2025 müssen leider auch wir unseren Zusatzbeitrag auf 3,39 Prozent anpassen. Wir haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht, aber die steigenden Kosten und politischen Vorgaben lassen uns leider keinen Spielraum mehr«, betont Peter Kaetsch.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie angestellt oder Rentner*in sind, übernimmt Ihr Arbeitgeber oder der Rentenversicherungsträger weiterhin die Hälfte des Zusatzbeitrages. Das sind 1,695 % Prozent.

»Die geplanten Reformen für Krankenhäuser und Ärzte, sowie politische Vorgaben zu den Rücklagen der Kassen schränken die finanziellen Möglichkeiten immer weiter ein«, erläutert der Vorstandsvorsitzende.

Es gibt auch positive Nachrichten.

»Wir bieten unseren Versicherten immer einen echten Mehrwert. Ab April 2025 erhöhen wir z.B. den Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung von 50 auf 150 Euro pro Jahr – 2 x 75 Euro. Damit möchten wir die finanzielle Belastung zumindest etwas abfedern«, hebt Peter Kaetsch hervor. »Wir wissen, dass auf eine Beitragserhöhung niemand wartet. Aber der Beitragssatz ist nicht alles: Viele Kassen bieten weniger Leistungen als die BIG. Bei uns erhalten Sie ein starkes und zuverlässiges Leistungspaket, das weiter ausgebaut wird«, so Kaetsch.



Vorteile, auf die Sie zählen können:

- ✓ **Unser Bonusprogramm**, mit dem Sie schnell über 100 Euro erhalten können.
- ✓ **Hohe Zuschüsse**, z. B. für Osteopathie (160 Euro) und Gesundheitskurse (240 Euro).
- ✓ **Familienextras** wie 200 Euro Babybonus und 150 Euro Schwangerschaftsbudget.
- ✓ **Digitale Services**, die den Alltag erleichtern, wie Arztterminservice, Postfach, einfache Kostenerstattung in meineBIG und per App.

Professionelle Zahnreinigung:
Zuschuss erhöht sich
ab 1. April 2025 auf

**150 Euro
pro Jahr**

2 x 75 Euro
je Zahnreinigung

Wir sind an Ihrer Seite, wann immer Sie uns brauchen – mit persönlicher Beratung, starken Leistungen und digitalen Lösungen. Wir hoffen, dass Sie uns auch 2025 Ihr Vertrauen schenken. Sie erhalten in den nächsten Tagen unsere Information zum Beitrag mit der Post oder haben sie bereits in Ihrem meineBIG-Postfach.

 0231 5557 1551

 beitragssatz@big-direkt.de

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da

Mehr Details finden Sie hier:

 big-direkt.de/beitragssatz2025



Wenn das Leben uns vor **besondere Herausforderungen** stellt.

Innovative Unterstützung von der BIG

Manchmal bringt das Leben Wendungen mit sich, die uns an unsere Grenzen führen – besonders, wenn es um die Gesundheit geht. Ob Hilfe bei psychischen Belastungen, frühzeitige Diagnostik oder innovative Behandlungen: Als Krankenkasse ist es uns ein wichtiges Anliegen, unser Leistungsangebot für unsere Versicherten abseits der gesetzlichen Regelleistungen zeitgemäß zu gestalten.

Mit modernster Medizin und gezielter Unterstützung möchten wir für Sie neue Maßstäbe in der Versorgung setzen. Um höchste Qualität zu gewährleisten, kooperiert die BIG gezielt mit Partnern, die über das nötige Fachwissen und modernste Behandlungsmöglichkeiten verfügen. Dadurch sind diese Angebote zum Teil zunächst nur regional verfügbar. Bei Fragen wenden Sie sich gern direkt an uns.

Medizinische Versorgung auf höchstem Niveau

Früherkennungsprogramm »Familiärer Brust- und Eierstockkrebs«

Manche Frauen tragen aufgrund ihrer genetischen Veranlagung ein deutlich erhöhtes Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Dieses Risiko lässt sich durch eine Familien-Anamnese und gezielte molekulargenetische Tests genauer bestimmen. Die BIG bietet Angehörigen von Hochrisikofamilien ein besonderes Früherkennungsprogramm in bundesweit 20 Brustkrebszentren. Ziel ist es, Risiken so früh wie möglich zu erkennen und zu versorgen und damit den Krankheitsverlauf zu verbessern.

big-direkt.de/brust-eierstockkrebs



Prostatakrebs: radiologische Diagnostik per mpMRT

Bei Verdacht auf Prostatakrebs ist eine präzise und fundierte Diagnose entscheidend, um Klarheit für die weitere Behandlung zu schaffen. Die multiparametrische Magnetresonanztomographie (mpMRT) ermöglicht eine frühzeitige Erkennung und gezielte Behandlung von Prostatakarzinomen. Vorteil der Untersuchung ist, dass zunächst schonend ohne eine Biopsie kritische Regionen identifiziert werden können. So lassen sich Überdiagnosen wie Unterdiagnosen reduzieren.

big-direkt.de/prostata-mrt





High-Tech Behandlung von Hirntumoren

Die Diagnose Hirntumor oder Metastasen im Hirn ist für Betroffene und deren Angehörige sehr belastend. Über einen Kooperationsvertrag mit dem Bonifatius Hospital in Lingen ermöglicht die BIG Betroffenen jetzt bei bestimmten Indikationen die innovative stereotaktische Strahlenchirurgie (SRS) ZAP-X®. Diese bekämpft mit hochdosierten, präzisen Röntgenstrahlen Hirntumore und -metastasen. Die Therapie ist schmerzfrei, sie erfolgt ambulant und ohne Narkose.

big-direkt.de/strahlenchirurgie

medicalmotion – Schmerztherapie per App

Mal schmerzt der Rücken, mal zieht es im Nacken und mal plagen die Knie – rund 70 Prozent der Menschen in Deutschland leiden an diagnostizierten neuromuskuloskelettalen Erkrankungen. medicalmotion unterstützt Schmerzpatienten und -patientinnen dabei, ihre Lebensqualität selbst aktiv zu verbessern. Der ganzheitliche Ansatz kombiniert künstliche Intelligenz mit Physiotherapie, Achtsamkeit, Atemübungen und Weiterbildung – alles individuell begleitet per App.

big-direkt.de/medicalmotion

Darmkrebsvorsorge für zu Hause

Rund 60.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs. Das Tückische am Darmkrebs ist, dass diese Tumoren meist lange keine Beschwerden verursachen. Wenn Betroffene ihn bemerken, ist der Krebs oft schon jahrelang unbemerkt gewachsen. Die BIG vereinfacht daher eine frühzeitige Diagnose: Gemeinsam mit unserem Partner DasLab bringen wir den iFOBT-Stuhltest zu Ihnen nach Hause. Das Ergebnis aus dem Labor erhalten Sie kurze Zeit später. Nutzen Sie das Angebot, wenn Sie einen gesetzlichen Anspruch auf die Darmkrebsvorsorge haben. Dies ist generell ab 50 Jahren der Fall, wenn bei Ihnen in den Jahren zuvor keine Koloskopie (Darmspiegelung) durchgeführt wurde.

big-direkt.de/darmkrebsvorsorge



mentalis CareNow: Soforthilfe für psychisch belastete Kinder und Jugendliche

Depressionen, Essstörungen, ADHS/ADS oder affektive Störungen: Die Bandbreite an psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen ist groß – genau wie die Zahl der Betroffenen. Leider sind Therapieplätze Mangelware. Mit mentalis CareNow bieten wir eine digitale Soforthilfe an, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ohne bürokratischen Aufwand, ohne ärztliche Überweisung und ohne Wartezeit nutzen können. Das Programm unterstützt mit verhaltenstherapeutischen Inhalten per App sowie regelmäßigen Telefongesprächen mit Psychologen und Psychologinnen von mentalis.

big-direkt.de/mentalis-carenow



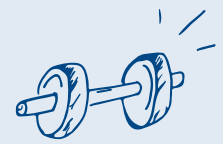
Innovative Behandlungsangebote

Die BIG macht sich stark für innovative Behandlungsangebote, denn sie bieten die Möglichkeit, neue Konzepte zur Patientenversorgung zu erproben und im Erfolgsfall in die Regelversorgung zu überführen. Solche Angebote sind ein wichtiger Motor für Innovation in der gesetzlichen Krankenversicherung und das treibt uns an.

– Christiane Heidrich,
Teamleiterin Managed Care



Akkus laden



und Power on!



Im nächsten Jahr wird's was mit den Vorsätzen – auf geht's!



Zuschüsse für Sie

Egal, ob Sie ein Online-Coaching wählen oder sich für einen Anbieter vor Ort entscheiden. Zertifizierte Kurse bezuschussen wir zweimal jährlich mit bis zu 120 Euro je Kurs. Im Jahr bieten wir Ihnen also insgesamt 240 Euro für Prävention an.

Wir übernehmen alle zwei Jahre bis zu 300 Euro.



Digital durchstarten

Kalt, nass, dunkel und keine Lust rauszugehen? Dann brauchen Sie bei der BIG trotzdem nicht auf Sport und gesunden Lifestyle zu verzichten. Mit Ihrem persönlichen Gesundheitsportal BIG-balance Life & Health können Sie Ihre Gesundheit zuhause stärken: Prävention, Fitness, gesunde Ernährung und Mental Health. Vorab gibt es einen medizinisch fundierten Online-Check-up. Der zeigt Ihnen, mit welchen Kursen und Übungen Sie gezielt einsteigen. Das alles bieten wir Ihnen kostenfrei unter meineBIG.

Zusammen ans Ziel

Um ein gewünschtes Ziel zu erreichen, setzen viele von uns auf Teamspirit und Gemeinschaft. Das motiviert! In Deutschland stehen Ihnen rund 110.000 zertifizierte Präventionskurse offen, die Sie mit anderen meistern können. Diese decken die Themen ab:

- Bewegung,
- mentale Gesundheit,
- ausgewogene Ernährung und
- Umgang mit Suchtmitteln (Alkohol, Zigaretten)

Doch wie finde ich den für mich perfekten Kurs in meiner Nähe? Da hilft Ihnen unsere leicht zu bedienende Kurssuche auf unserer Website.

Auf die Plätze, fertig, los...!?

Ehrgeiz in allen Ehren, aber bitte nicht ganz so schnell. Insbesondere für all diejenigen, die wieder in den Sport einsteigen möchten, hat die BIG eine bessere Idee: die sportmedizinische Untersuchung. Für Krankenkassen zugelassene Ärztinnen und Ärzte mit der Zusatzbezeichnung »Sportmedizin« checken Sie einmal richtig durch. Sie erfahren, welche Sportart in welcher Dosis für Sie gesund ist. Dabei stehen Ihr Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System im Fokus.

Wir schaffen das

Gemeinsam mit uns erreichen Sie Ihre gesundheitlichen Ziele bestimmt. Lassen Sie es uns zusammen angehen. Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie mehr über Prävention oder Sportmedizin erfahren möchten.



Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code



Die elektronische Patientenakte (ePA) kommt 2025

Dieses Jahr war es das E-Rezept, das viele Veränderungen für uns alle gebracht hat, 2025 steht im Zeichen der elektronischen Patientenakte: Ab Mitte Januar testen zunächst Modellregionen die ePA, bevor sie dann nach und nach bundesweit eingesetzt werden soll. Die ePA wird die medizinische Versorgung erleichtern: Entlassberichte aus dem Krankenhaus, Labordaten oder auch verschriebene Arzneimittel sind in der ePA in jeder Praxis auf Anhieb sichtbar. Ohne, dass Unterlagen werden müssen! Und wir als Patientinnen und Patienten haben den Überblick auf dem Smartphone, wenn wir die BIG ePA-App installieren.

Was Sie zur ePA 2025 wissen müssen:



Wie bekomme ich eine ePA?

Die BIG legt ab 15. Januar automatisch eine ePA für alle Versicherten – auch Kinder – an, die nicht widersprochen haben. Wir informieren über unsere Website und andere Kanäle, wenn alle ePAs unserer Versicherten angelegt sind, voraussichtlich im Laufe des Februars.

Wie kommen Informationen in meine ePA?

Ärztinnen und Ärzte in Praxen und Krankenhäusern stellen ab 2025 Informationen z.B. über Behandlungen, Laboruntersuchungen oder Arztbriefe automatisch in Ihre ePA, wenn Sie dort behandelt wurden.

Wer kann Daten in meiner ePA sehen?

Durch Einlesen Ihrer Versichertenkarte in einer Praxis, Einrichtung oder Apotheke können Behandelnde für einen bestimmten Zeitraum auf Infos in der ePA zugreifen.

Wie kann ich die ePA selbst einsehen?

Über die BIG ePA-App fürs Smartphone oder Tablet – aus dem Store herunterladen und registrieren.

➔ big-direkt.de/epa2025

Alle Informationen immer griffbereit



BIGPost *digital*

Schneller informiert sein: Jetzt für's digitale Postfach anmelden!

Erhalten Sie Ihre BIG-Post direkt digital in Ihrem persönlichen meineBIG-Postfach. So sind Sie immer schnell rund um Ihre Versicherungsdinge informiert und haben alles übersichtlich an einem Ort!

BIG-Post digital – so geht's:

1. □ Loggen Sie sich in meineBIG ein.
2. □ Sie sehen direkt einen Hinweis aufs neue Postfach. Stimmen Sie dort mit einem Klick zu, alles digital zu empfangen.
3. □ Das wars!
Ab jetzt landen alle BIG-Briefe innerhalb von 3 Minuten nach Versand direkt in Ihrem meineBIG-Postfach. Sie bekommen jedes Mal eine E-Mail, wenn eine neue Nachricht im Postfach auf Sie wartet.

Wie funktioniert das Postfach für Familien mit Kindern?

Ihre Kinder haben ab der Geburt einen eigenen Zugang zu meineBIG. Sie als Eltern haben natürlich den Zugriff und können dann im meineBIG-Konto Ihres Kindes dem digitalen Postfach zustimmen. Auch Anträge und Erstattungen für Ihr Kind laufen über das meineBIG-Konto des Kindes.



*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: Jacob Lund – stock.adobe.com



**Bonus 2024: Jetzt
Nachweise hochladen.**



Am **31. Januar 2025** ist Abrechnungstag beim Bonusprogramm. Legen Sie noch schnell einen Endspurt ein und laden Sie bis dahin alle Ihre Nachweise 2024 für Vorsorge, Impfungen und Vitalwerte in meineBIG hoch. **Sichern Sie sich so 40, 60, 80, 100 oder mehr Euros.** Die Auszahlung bekommen Sie bis zum 31. März 2025.

Ihre Maßnahmen bestätigen Ihnen Ihre Praxis oder Apotheke.
Hier geht's zur Vorlage:



*← Scannen oder
einfach anklicken*

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

