



SCHWANGERSCHAFT UND FAMILIE

BEI UNS SIND SIE IN GUTEN HÄNDEN

EINFACH. ERSTKLASSIG.

04 - 07 SERVICES

04



08

08 - 15 SCHWANGERSCHAFT
UND GEBURT



16

16 - 23 KINDER-
GESUNDHEIT





IMMER AN EURER SEITE

Leistungen und Services, die mitwachsen:

Wir begleiten Sie zuverlässig durch alle Phasen des Lebens, natürlich auch durch die Familienplanung – persönlich wie auch digital.

Mit jedem Lebensabschnitt ändern sich die Ansprüche und Bedürfnisse. Wir haben für Sie zusammengefasst, mit welchen besonderen Angeboten wir Sie und Ihre Familie dabei unterstützen.

Sie stehen im Mittelpunkt – und alle, die noch dazu kommen.



SERVICES

DAMIT MEHR ZEIT FÜR DAS WICHTIGE BLEIBT.

WIR STEHEN IHNEN MIT RAT UND TAT ZUR SEITE.

- Sofortservice
- HEK Service-App
- Gesundheits-Hotline
- Service-Team
- Familienversicherung

SERVICE-TEAM

Empathisch, kompetent und schnell – so soll Service sein. Deshalb: Um was es auch geht – Sie erreichen unsere Experten rund um die Uhr:

0800 0213213 (kostenfrei) | kontakt@hek.de



SOFORTSERVICE

Schnell heißt bei uns sofort: Mit unserem "Sofortservice" erhalten Sie einen schnellen und guten Service. Das heißt für Sie: Ihre Anfragen bearbeiten beziehungsweise beantworten wir am selben Tag. Dazu zählen beispielsweise Erstattungen, die Bewilligung von Haushaltshilfen oder Leistungen in der Schwangerschaft. Auf jede E-Mail erhalten Sie wochentags innerhalb kurzer Zeit eine Antwort und Ihren Anruf nehmen wir innerhalb weniger Sekunden entgegen.



GESUNDHEITS-HOTLINE

Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Familie beantwortet das Expertenteam der Gesundheits-Hotline. Sie ist ständig über das [Service-Team](#) zu erreichen.

FAMILIENVERSICHERUNG

Wenn Sie unser Mitglied sind, können Sie Ihre Familienangehörigen im Rahmen der Familienversicherung mitversichern – und das kostenfrei. Ihre Angehörigen profitieren dann ebenfalls von unseren überdurchschnittlichen Leistungen und unserem erstklassigen Service, ohne selbst Beiträge bezahlen zu müssen.



SERVICES

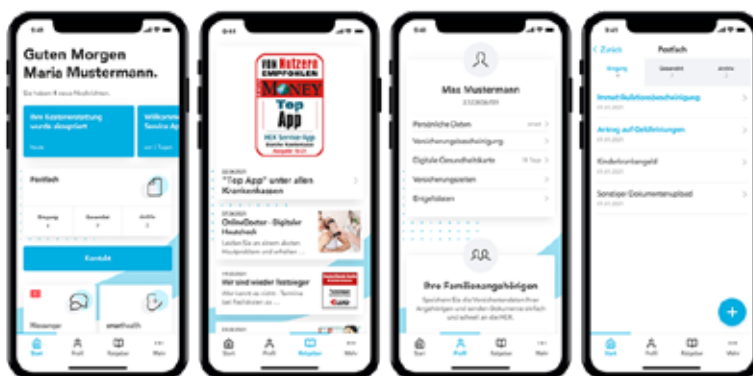
DIE IHREN ALLTAG ERLEICHTERN.

SERVICE-APP

Unsere Service-App ist unser modernstes Kundenzentrum für unterwegs – damit sparen Sie Zeit, Porto und können sich und Ihrer Familie den Alltag etwas erleichtern.

Übermitteln Sie uns Unterlagen, beantworten Sie online Fragebögen über den QR-Code, nutzen Sie unseren Downloadbereich und laden Sie zum Beispiel den Antrag auf Mutterschaftsgeld herunter. Oder fordern Sie Versicherungsbescheinigungen für sich und Ihre Angehörigen an.

Mit dem Add-On smarthhealth inklusive der elektronischen Patientenakte managen Sie Ihre Gesundheit intelligent und mobil. Denn über Ihre persönliche Gesundheitsakte haben Sie stets Zugriff auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten und medizinischen Informationen.



TIPP: Nutzen Sie als Schwangere den **kostenfreien Absprung in die BabyCare-App** und lassen Sie sich mit dem Vorsorgeprogramm **sicher und gesund durch die Schwangerschaft begleiten.**



SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN FÜR DEN SPANNENDEN,
ERSTEN LEBENSABSCHNITT MIT IHREM KIND.

EIN NEUES FAMILIENMITGLIED?

- Kinderwunschbehandlung mit dem OvulaRing
- Schwangerschaftsvorsorge
- Schwangerschaftsdiabetes-Test
- Professionelle Zahnreinigung für Schwangere
- BabyCare Vorsorgeprogramm
- Kinderheldin – Online-Kurse für Schwangere & Babyzeit
- Hebammen
- Pelvina – Online-Beckenbodenkurs
- Geburtshäuser
- Geburtsvorbereitungskurs für Paare
- Alternative Medizin

WEITERE UNTERSTÜTZUNGEN

- Mutterschaftsgeld
- Kinderkrankengeld
- Haushaltshilfe
- Elternzeit & Elterngeld

EIN NEUES FAMILIENMITGLIED?

BEI UNS SIND SIE VON ANFANG AN IN GUTEN HÄNDEN.



SCHWANGERSCHAFTSDIABETES-TEST

Schwangerschaftsdiabetes ist eine der häufigsten Erkrankungen während der Schwangerschaft. Sie bleibt jedoch oft unerkannt. Daher raten wir zu einem Test und übernehmen auch die Kosten. Im Rahmen von Vereinbarungen erhalten Schwangere bei einer Gestationsdiabetes Spezialschulungen (keine bundesweite Lösung).



PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ihre Vorsorge ist uns wichtig. Wir erstatten Ihnen einmalig während einer Schwangerschaft die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung durch zugelassene Leistungserbringer.



KINDERWUNSCHBEHANDLUNG

MIT DEM OVULARING

Wir unterstützen Sie 12 Monate lang bei der Kinderwunschbehandlung mit dem OvulaRing.

Unser erstklassiges Versorgungsangebot bietet Ihnen eine Alternative zur herkömmlichen Kinderwunschbehandlung, die innovativ und natürlich zugleich ist.



SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE

Sie möchten, dass Ihre Schwangerschaft für Sie und Ihr Baby unbeschwert und ohne Komplikationen verläuft? Dann sind Vorsorge und ein gesundheitsbewusstes Leben in dieser Zeit besonders wichtig. Helfen Sie bei der Gesundheitsvorsorge für sich und Ihr Baby mit und nehmen Sie alle nötigen Vorsorgeuntersuchungen wahr. Bestandteil der Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen sind unter anderem Ultraschalldiagnostik, Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften sowie serologische Untersuchungen. Die Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen finden normalerweise in folgendem Rhythmus statt:

- bis zur 32. Schwangerschaftswoche alle vier Wochen
- ab der 32. Schwangerschaftswoche alle zwei Wochen
- ab dem errechneten Geburtstermin alle zwei Tage
- zehn Tage nach dem errechneten Geburtstermin täglich

INFO: Für die werdende Mutter und ihr Baby werden vielfältige Vorsorgeuntersuchungen angeboten. Zusätzlich über den gesetzlichen Anspruch hinaus beteiligen wir uns an den Kosten, zum Beispiel für einen Toxoplasmose-Test.



BABYCARE VORSORGEPROGRAMM

Mit unserem Vorsorgeprogramm BabyCare können Sie eine gezielte Analyse über Ihre Schwangerschaftsrisiken durchführen und diese dadurch erkennen, verringern oder sogar bestenfalls vermeiden.



GEBURTSHÄUSER

Wir übernehmen die Kosten einer Entbindung im Geburtshaus und haben hierzu entsprechende Verträge abgeschlossen.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS FÜR PAARE

Sofern die Schwangere bei uns versichert ist und an einem Kurs teilnimmt, beteiligen wir uns auch an den Kurskosten für den Partner oder die Partnerin.





KINDERHELDIN

Während der Schwangerschaft und dem ersten Lebensjahr mit Ihrem Baby können Sie exklusiv die digitale Betreuung von Kinderheldin in Anspruch nehmen.

Fühlen Sie sich rundum versorgt mit unseren Angeboten:

- **Digitale Hebammenberatung:**
Nutzen Sie die digitale Beratung via Chat oder Telefonie und erhalten Sie schnell & unkompliziert Unterstützung von einer erfahrenen Hebamme bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr.
- **Online Stillkurs:**
Kurze und anschauliche Videos zum Thema Stillen sowie Ratgeber mit vielen Tipps stehen Ihnen zum Herunterladen zur Verfügung.
- **Online Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurs:**
Die Online-Kurse wurden von erfahrenen Hebammen entwickelt. Mehrere Module warten auf Sie, in denen Sie optimal auf die Geburt vorbereitet und bei der Rückbildung unterstützt werden. Ganz unkompliziert und bequem von zu Hause.

HEBAMMEN

RUFBEREITSCHAFT & SUCHE

Über unsere Hebammensuche finden Sie ganz einfach eine Hebamme in Ihrer Nähe.

Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrer Hebamme zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche eine Rufbereitschaft zu vereinbaren. So steht Ihnen Ihre vertraute Hebamme 24 Stunden für eine persönliche Betreuung sowie für Fragen zur Seite und ist vor Ort, wenn die Geburt naht. Wir bezuschussen dies gern für Sie.



PELVINA

ONLINE-BECKENBODENKURS

Mit dem digitalen pelvina Beckenbodenkurs für zu Hause lernen Sie Schritt für Schritt den Aufbau Ihres Beckenbodens kennen und erfahren, wie Sie Ihre Muskulatur gezielt wahrnehmen und kräftigen können.

Sie können mit diesem Angebot Ihren Beckenboden auf die Schwangerschaft vorbereiten oder direkt nach Ihrer erfolgreich abgeschlossenen Rückbildung starten, um weiter dranzubleiben.

ALTERNATIVE MEDIZIN

Wir unterstützen ganzheitliche Behandlungen mit alternativen Methoden, damit sie die natürlichen Heilkräfte Ihres Körpers aktivieren können. Zum Beispiel übernehmen wir die Kosten Ihrer homöopathischen oder osteopathischen Behandlung.





WEITERE UNTERSTÜTZUNGEN

RUND UM IHRE FAMILIE.

MUTTERSCHAFTSGELD

Während des Mutterschutzes sind Sie bei uns gut abgesichert. Das Mutterschaftsgeld erhalten Sie grundsätzlich für sechs Wochen vor dem mutmaßlichen Entbindungstermin, für den Tag der Entbindung und acht Wochen nach der Geburt. Die Höhe Ihres Mutterschaftsgeldes ist davon abhängig, wie Sie bei uns versichert sind. Sofern Sie in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, zahlen wir Ihnen in dieser Zeit bis zu 13 Euro kalendertäglich – die Differenz zum Nettoarbeitsentgelt übernimmt Ihr Arbeitgeber. Wenn Sie hingegen Arbeitslosengeld I beziehen, erhalten Sie das Mutterschaftsgeld in Höhe Ihres Arbeitslosengeldes. Auch für Selbstständige, die mit einem Anspruch auf Krankengeld versichert sind, besteht grundsätzlich ein Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Die Höhe wird individuell berechnet und erfolgt analog der Krankengeldberechnung bei Selbstständigen.

TIPP: Senden Sie Ihre Unterlagen für das Mutterschaftsgeld **einfach und schnell mit der HEK Service-App** an uns. Sie können dort außerdem den **aktuellen Bearbeitungsstand Ihres Antrags einsehen**.



ELTERNZEIT & ELTERNGELD

Als Arbeitnehmer können Sie mit Ihrem Arbeitgeber bis zu drei Jahre Elternzeit vereinbaren. Elterngeld können Sie auch beziehen, wenn Sie beispielsweise selbstständig tätig sind. Für das Elterngeld zahlen Sie keine Beiträge zur Sozialversicherung.



HAUSHALTSILFBE

Wir übernehmen die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn Ihnen wegen der Schwangerschaft oder Entbindung die Weiterführung des Haushalts nicht möglich ist und keine andere Person im Haushalt lebt, die diesen weiterführen kann.

Auch während oder nach einem Krankenhausaufenthalt bei schwerer Erkrankung eines Elternteils übernehmen wir in dieser Zeit die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn in Ihrem Haushalt keine andere Person lebt, die diesen weiterführen kann. Die Altersgrenze für die im Haushalt lebenden Kinder haben wir für Sie von den gesetzlich vorgeschriebenen 12 auf 14 Jahre angehoben. Zudem erhalten Sie eine Verlängerung um weitere zwei Wochen über den gesetzlichen Anspruch hinaus.



KINDERKRANKENGELD

Auch wenn Ihr Kind krank ist, unterstützen wir Sie. Für Ihr erkranktes Kind erhalten Sie bis zum 12. Lebensjahr von uns Kinderkrankengeld, sofern es gesetzlich krankenversichert ist und Sie wegen der Pflege Ihres Kindes nicht arbeiten können. Für jedes Kind besteht der Anspruch für zehn Arbeitstage je Elternteil pro Kalenderjahr. Erkrankten mehr als zwei Kinder, erhalten Sie das Kinderkrankengeld für bis zu 25 Arbeitstage pro Kalenderjahr. Bei Alleinerziehenden verdoppelt sich dieser Anspruch – somit besteht ein Anspruch auf bis zu 50 Arbeitstage Kinderkrankengeld pro Kalenderjahr.

TIPP: Senden Sie Ihre ärztliche Bescheinigung einfach und schnell mit der HEK Service-App an uns. Sie können dort außerdem den aktuellen Bearbeitungsstand Ihres Antrags einsehen.



KINDERGESUNDHEIT

DIE ALTERSGERECHTE UND GESUNDE ENTWICKLUNG IHRES KINDES LIEGT UNS SEHR AM HERZEN.

UND PLÖTZLICH WERDEN WIR GRÖßER

- Kindergesundheitsuntersuchungen
- Jugendgesundheitsuntersuchungen
- Impfungen
- Zahngesundheit
- neolexon – Hilfe bei Artikulationsstörungen
- Bonus Kids^{plus} & Junior^{plus}
- Mutter-/Vater-Kind-Kuren
- Aumio – Entspannung für Kinder
- Caterna-Sehschulung



UND PLÖTZLICH WERDEN

WIR BEGLEITEN IHREN NACHWUCHS IN JEDER ALTERSPHASE.



KINDERGESUNDHEITSUNTERSUCHUNGEN

Ihr Kind erhält bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres die zehn gesetzlich vorgeschriebenen Gesundheitsuntersuchungen U1 bis U9. Darüber hinaus unterstützen wir Sie und Ihr Kind zusätzlich durch eine Kostenübernahme der speziellen Gesundheitsuntersuchungen U10 und U11.



JUGENDGESUNDHEITSUNTERSUCHUNGEN

Bei der J1-Untersuchung steht neben einer körperlichen Untersuchung vor allem die Beratung des Arztes im Vordergrund: Sport und Ernährung sind genauso ein Thema wie Rauchen, Alkohol und Tabletten. Der Arzt überprüft bei der Gesundheitsuntersuchung außerdem den Impfstatus und holt eventuell versäumte Impfungen nach.

Bei der J2-Untersuchung handelt es sich um eine zusätzliche Gesundheitsuntersuchung. Schwerpunkte dieser Untersuchung sind das Erkennen von Sozialisations- und Verhaltensstörungen sowie Problemen im Zusammenhang mit Pubertät und Sexualität, eine Diabetes-Vorsorge und eine begleitende Beratung zur Berufswahl. Wir übernehmen auch die Kosten dieser Untersuchung.

WIR GRÖßER



IMPFUNGEN

SCHÜTZEN SIE IHR KIND VOR VERMEIDBAREN INFEKTIONSKRANKHEITEN.

Wir übernehmen die Kosten aller Impfungen im Rahmen der Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses. Für Kinder bieten sich oft Mehrfachimpfungen an, die mit nur einer Injektion vor mehreren Krankheiten schützen.

Darüber hinaus erstatten wir Ihnen die Kosten für alle medizinisch sinnvollen Impfungen, wie beispielsweise die [Gripeschutzimpfung](#) sowie die [HPV-Impfung](#).

Die [HPV-Impfung](#) ist eine Standardimpfung für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 14 Jahren. Aber auch für junge

Frauen und Männer, die gegen Gebärmutterhalskrebs vorsorgen möchten, erstatten wir die Kosten dieser Impfung sogar über den 14. Geburtstag hinaus.

Wir möchten, dass Sie und Ihre Familie Ihren Urlaub mit Sicherheit genießen können. Deshalb erstatten wir Ihnen bei einer privaten Auslandsreise die Kosten für [Reiseimpfungen](#), abzüglich der üblichen Zuzahlungen für Arzneimittel. Voraussetzung ist, dass der jeweilige Impfstoff in Deutschland zugelassen ist.

ZAHNGESUNDHEIT



ZAHNVORSORGEUNTERSUCHUNGEN

ALTER	VORSORGE MASSNAHME	TURNUS
zwischen dem 6. und 34. Lebensmonat	Umfassende Untersuchungen zur Früherkennung von Auffälligkeiten, Aufklärung der Betreuungsperson über die Ursachen von Erkrankungen im Mund und Anleitung zur Zahnpflege, Fluoridierung zur Zahnschmelzhärtung	3 x Früherkennungsuntersuchung, Fluoridierung nach Bedarf 2 x je Kalenderjahr möglich
zwischen dem 35. Lebensmonat und 6. Lebensjahr	Untersuchung zur Früherkennung von Auffälligkeiten, zusätzliche Fluoridierung bei Kariesgefahr	3 x innerhalb des 30. Lebensmonats und des 6. Lebensjahres Hinweis: Die erste Früherkennungsuntersuchung findet grundsätzlich im dritten Lebensjahr statt. Die beiden weiteren Untersuchungen bis zum 6. Lebensjahr. Der Abstand zwischen den Untersuchungen beträgt 12 Monate.
zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr	Individualprophylaxe: Überprüfung der Mundhygiene, Prüfen des Zahnfleischzustandes, Anleitung zur Zahnpflege, Fissurenversiegelung der Molaren (Backenzähne des Milchzahngebisses)	2 x jährlich

FISSURENVERSIEGELUNG

Für unsere jungen Kunden bezuschussen wir über die gesetzlichen Leistungen hinaus die Fissurenversiegelung der vorderen Backenzähne.



KIEFERORTHOPÄDISCHE BEHANDLUNG

Wir übernehmen die kieferorthopädische Vertragsbehandlung, wenn diese vor Vollendung des 18. Lebensjahres begonnen wird in zwei Schritten: 80 % der Kosten während der Behandlung, Ihren Eigenanteil von 20% erstatten wir nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung.

FESTSITZENDER RETAINER

Nach Abschluss einer kieferorthopädischen Behandlung erhalten Patienten häufig einen herausnehmbaren Retainer, um die Zahn- und Kieferposition zu stabilisieren. Einen höheren Tragekomfort und noch mehr Stabilität erhalten Sie oder Ihre Kinder mit einem festsitzenden Retainer. Zu diesem erhalten Sie einen Zuschuss von uns.



INFO: Durch die Zahnvorsorgeuntersuchungen können Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten rechtzeitig erkannt und behandelt oder bestenfalls sogar vermieden werden. Außerdem klären die Zahnärzte Kind und Eltern über die richtigen Maßnahmen für gesunde Zähne auf.



NEOLEXON – HILFE BEI ARTIKULATIONSTÖRUNGEN

Die neolexon App bei Artikulationsstörungen richtet sich an Kinder im Vor- und Grundschulalter, die aufgrund von phonetischen und phonologischen Aussprachestörungen in logopädischer Behandlung sind. Sprachtherapeuten passen die Therapie kontinuierlich an die Behandlungsergebnisse an und ergänzen damit die logopädische Behandlung sinnvoll.



BONUS KIDS^{PLUS} & JUNIOR^{PLUS}

Damit auch Kinder und Jugendliche frühzeitig ein eigenes Gesundheitsbewusstsein entwickeln, gibt es von uns ein zusätzliches Taschengeld für die Durchführung der Vorsorgeuntersuchungen und der sportlichen Aktivitäten.

MUTTER-/VATER-KIND-KUREN

Die Mutter-/Vater-Kind-Kur soll Sie dabei unterstützen, den Alltag mit Ihrer Familie besser zu meistern. Hierfür gibt es ein individuelles Therapieangebot, unter anderem mit der Vermittlung einer gesunden Lebensweise und Tipps zur Selbsthilfe. Die stationäre Maßnahme findet in einer zugelassenen Kurklinik statt und dauert in der Regel drei Wochen.



AUMIO – ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Aumio ist eine Meditations- und Entspannungs-App für Kinder. Reisen Sie mit Ihrem Kind durch die Galaxie von Aumio und entdecken Sie gemeinsam die Entspannungsgeschichten und Achtsamkeitsübungen, die das mentale sowie körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes stärken.

CATERNA-SEHSCHULUNG

Kinder lernen „Spielend besser sehen“. Mithilfe des digitalen Stimulationstrainings üben Kinder mit einer funktionellen Sehschwäche, die Sehkraft des erkrankten Auges zu steigern.



Wir sind für Sie da



Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



Fax

040 656 96 - 1237



Service-App

hek.de/service-app



E-Mail

kontakt@hek.de



Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg



Facebook

hek.de/facebook



Instagram

hek.de/instagram