



proGesundheit

UNSERE ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Debeka

Das **Füreinander** zählt.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Die Nutzung der vorgestellten Angebote ist für Sie freiwillig. Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht automatisch als Kostenübernahme für eine Behandlung oder ein Medikament zu verstehen. Bitte wenden Sie sich immer zuerst an uns:
0261 498-4444.

Den genauen Umfang des Versicherungsschutzes entnehmen Sie bitte dem Versicherungsschein sowie den dazugehörigen Versicherungs- und Tarifbedingungen oder fragen Sie unsere Mitarbeitenden.

Die Inhalte dieser Broschüre ersetzen keine professionelle Beratung oder Behandlung durch Ihren Arzt. Sie sollten sie nicht nutzen, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

IMPRESSUM

Redaktion und Herausgeber
Debeka Krankenversicherungsverein a.G.
proGesundheit
56058 Koblenz
0261 498-4444
progesundheit@debeka.de
www.debeka.de/progesundheit

VORWORT

Wie finde ich einen geeigneten Arzt, wenn ich krank bin? Wo kann ich als Debeka-Mitglied besondere Vorteile oder günstige Konditionen nutzen?

Wo finde ich Informationen über meine Krankheit?

Im Gesundheitswesen gibt es zahlreiche Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, die die Gesundheit fördern oder für die Genesung hilfreich sein können. Als Ihre Krankenversicherung sind wir nicht nur im Leistungsfall für Sie da, sondern auch als Ansprechpartner rund um Ihre Gesundheit.

Debeka proGesundheit – das Gesundheitsmanagement der Debeka Krankenversicherung – behält für Sie den

Überblick und bietet Ihnen mit maßgeschneiderten Programmen das besondere Plus für Ihre Gesundheit!

Unsere Angebote richten sich überwiegend an Debeka-Versicherte mit einer Krankheitskostenvollversicherung.* Manche Angebote können Sie auch mit einer Zusatzversicherung oder einem Vertrag aus einer anderen Sparte der Debeka nutzen. Dazu finden Sie immer einen entsprechenden Hinweis.

Lernen Sie uns kennen und nutzen Sie Ihre Vorteile als Debeka-Mitglied. Wir sind für Sie da!

Ihre Debeka proGesundheit

HABEN SIE FRAGEN ZU UNSEREN ANGEBOTEN?

Unser Kundenservice beantwortet Ihnen diese gerne.

Debeka Krankenversicherungsverein a.G.

proGesundheit

56058 Koblenz

0261 498-4444

progesundheit@debeka.de

www.debeka.de/progesundheit

* Mit einer Krankheitskostenvollversicherung sind Sie – ggf. auch in Ergänzung zu Ihrer Beihilfe – z. B. in folgenden Tarifen versichert: B, P, HS, N, NH, N-SB, NW, NW-SB, PN, PNA, PNWS, PNS I, PNS II, Nmed, PNmed I, PNmed II, BSB oder BSS.



INHALTSVERZEICHNIS

ANGEBOTE UND LEISTUNGEN

| | |
|------------------------------------------|----|
| ✓ Arzneimittel | 6 |
| ✓ Atmung | 6 |
| ✓ Augen und Ohren | 8 |
| ✓ Blase und Darm | 9 |
| ✓ Corona | 9 |
| ✓ Diabetes | 10 |
| ✓ DiGA – Digitale Gesundheitsanwendungen | 10 |
| ✓ Diverse Diagnosen | 10 |
| ✓ Ernährung | 10 |
| ✓ Herz | 11 |
| ✓ Hilfsmittel | 12 |
| ✓ Krebs | 12 |
| ✓ Rücken und Gelenke | 12 |
| ✓ Pflege | 13 |
| ✓ Psyche | 14 |
| ✓ Schwangerschaft, Geburt und Baby | 15 |
| ✓ Schlaf | 16 |
| ✓ Venen | 16 |
| ✓ Vorsorge | 16 |

DEBEKA ONLINE

| | |
|-----------------------------------|----------|
| ✓ Der Debeka Gesundheits-Ratgeber | 18 |
| ✓ Auslands-App | 19 |
| ✓ Arzt- und Kliniksuche | 19 |
| ✓ proGesundheit im Internet | 19 |
| ✓ Infothek | 19 |
| ✓ Wichtige Informationen | 3 |
| ✓ Impressum | 3 |



ANGEBOTE UND LEISTUNGEN

ARZNEIMITTEL

✔ **Direktabrechnung**

Die Diagnose einer schweren Erkrankung belastet sehr und bringt Sie in eine kräftezehrende Lebenssituation. Meist sind Behandlungen mit teuren Arzneimitteln oder Chemotherapien erforderlich. Details wie die Kostenerstattung nehmen für die Betroffenen verständlicherweise nur eine untergeordnete Rolle ein.

Um Sie in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen, haben wir Vereinbarungen mit dem Deutschen Apothekerverband e. V. (DAV) sowie dem Verband der Zytostatika herstellenden Apothekerinnen und Apotheker e. V. (VZA) getroffen. Diese ermöglichen eine Direktabrechnung von Kosten für benötigte Arzneimittel ab einem Rechnungswert von insgesamt (mind.) 1.000 Euro* bzw. für Chemotherapeutika ohne Mindestwert. Sie müssen also nicht mehr mit dem bei uns versicherten Anteil in Vorleistung treten. Die Arzneimittelrezepte reicht die Apotheke für Sie zur Direktabrechnung bei uns ein.

www.debeka.de/direktabrechnung

Vergleichen Sie selbst!
Nutzen Sie den Debeka Gesundheits-Ratgeber zur Generikasuche
www.debeka-gesundheit.de/medikamente

✔ **Generika und Biosimilars**

Generika sind Nachbauten eines Originalmedikaments. Sie sind in Wirkstoffart und -menge sowie in der Darreichungsform (etwa als Dragee oder Kapsel) mit dem Originalmedikament vergleichbar.

Forschende Arzneimittelhersteller lassen sich neu entwickelte Wirkstoffe patentieren. Solange der Patentschutz besteht, haben sie damit grundsätzlich das alleinige Recht, den Wirkstoff herzustellen und zu vermarkten. Läuft der Patentschutz allerdings aus, können auch andere Firmen wie z. B. unsere Rabattpartner Arzneimittel (Generika und Biosimilars) mit diesem Wirkstoff produzieren und unter anderem Namen sowie zu einem günstigeren Preis anbieten.

Biosimilars sind – wie Generika auch – Nachfolgeprodukte ehemals patentgeschützter Originalarzneimittel von sogenannten Biologika. Biologika zählen aufgrund der komplexen Produktionstechnik sowie hoher Forschungs- und Entwicklungskosten zu den teuersten Arzneimitteln weltweit. Sobald das Patent abgelaufen ist, dürfen Ärzte die Biosimilars verordnen.

Durch günstigere Alternativprodukte reduzieren Sie die Ausgaben für Ihre ggf. regelmäßig benötigten Arzneimittel. Dadurch helfen Sie mit, die Leistungsausgaben zu senken.

Mit einigen Herstellern haben wir Rabattverträge geschlossen. Natürlich verbleibt die Therapiefreiheit weiterhin komplett bei Ihnen und Ihrem Arzt. Ist der Wechsel nicht gewünscht oder möglich, entstehen Ihnen keine Nachteile.

www.debeka.de/generika
www.debeka.de/biosimilars

ATMUNG

✔ **Atemtherapie**

Wir atmen und sprechen, ohne darüber nachzudenken. Doch was ist, wenn das durch eine Krankheit nicht mehr von alleine funktioniert? Hier hilft die Medizin – und dank spezieller Technik und Produkte können Patienten wieder aktiver am Leben teilnehmen.

Für die Versorgung unserer Versicherten, die Hilfsmittel für eine Beatmungstherapie, eine Sauerstofftherapie oder ein Tracheostoma benötigen, kooperieren wir mit verschiedenen Anbietern.

www.debeka.de/atemtherapie

* Maßgeblich ist die Gesamtsumme der gleichzeitig vorgelegten Rezepte je Versicherter.



✔ **Schlafapnoe**

Schnarchen, Atemaussetzer ...? Erholsamer Schlaf ist eine Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Schnarchen ist zunächst eine Belästigung für den Bettnachbarn, beeinträchtigt aber auch den Betroffenen selbst. Gefährlich wird es dann, wenn man von dem Schnarchenden nichts mehr hört! Denn manchmal wird es still, weil der Atem aussetzt. Dies könnte ein Zeichen für eine Schlafapnoe sein.

Eva P. erwacht morgens seit einiger Zeit mit Kopfschmerzen, einem trockenen Hals und tagsüber fällt es ihr schwer, sich zu konzentrieren. In der Nacht wird sie manchmal wach und muss nach Luft schnappen. Ihr Partner bemerkt auch, dass sie während des Schlafs immer wieder kurz aufhört zu atmen. Durch die Tagesmüdigkeit ist sie weniger belastbar als früher. Das macht ihr zu schaffen.

Ihr HNO-Arzt gibt Frau P. ein Gerät mit nach Hause, mit dem die Anzahl ihrer Atemaussetzer geprüft werden kann. Das Ergebnis ist deutlich: Ca. 100 Atemaussetzer hatte Frau P. in dieser Nacht! Der Arzt ist alarmiert und schickt sie mit der Diagnose „Schlafapnoe“ in ein Schlaflabor. Dort übernachtet sie zweimal und man empfiehlt ihr ein Atemtherapiegerät.

Die gewöhnungsbedürftige Maske und die eingeschränkte Bewegungsfreiheit erschwert ihr das Einschlafen zunächst, doch als sie um sechs Uhr wach wird, ist sie erstaunt, wie fit und ausgeruht sie sich fühlt. Die Ärzte des Schlaflabors stellen fest, dass sie mit dem Atemtherapiegerät keine Atemaussetzer mehr hat. Von nun an nimmt Frau P. das Gerät überall mit hin, auch in den Urlaub oder ins Krankenhaus.

Mit Unterstützung des Atemtherapiegeräts fühlt sie sich so gut, wie seit langer Zeit nicht mehr. Auch ihre Kopfschmerzen haben sich deutlich gebessert. Ihre Niedergeschlagenheit aufgrund der ständigen Müdigkeit und geringen Belastbarkeit gehört der Vergangenheit an.

Für die Versorgung unserer Versicherten mit Schlafapnoe haben wir Kooperationen mit verschiedenen Anbietern geschlossen.

www.debeka.de/schlafapnoe

✔ **AtemWege – Versorgungsprogramm bei chronischen Atemwegserkrankungen**

Etwa 20.000 Mal atmet ein Erwachsener am Tag ein und wieder aus – ganz selbstverständlich und ohne darüber nachzudenken. Doch was passiert, wenn unbeschwertes Atmen nicht mehr möglich ist – z. B. wegen einer

chronischen Atemwegserkrankung wie Asthma oder COPD? Wenn Husten, Atemgeräusche, Beklemmung oder Atemnot den Alltag und damit die Lebensqualität beeinflussen?

Mit AtemWege bietet Ihnen unser Kooperationspartner, die Thieme TeleCare GmbH, ein telefonisches

Versorgungsprogramm, das auf diese Krankheitsbilder abgestimmt ist. Je nach Ausprägung der Erkrankung und Art der Beschwerden erhalten Sie individuelle Unterstützung und wertvolle Tipps.

www.debeka.de/atemwege



AUGEN + OHREN

✔ Gutes Sehen mit Mister Spex

„Gutes Sehen“ steht für unsere Kooperation mit Mister Spex. Brillen und Kontaktlinsen können Sie – inkl. der Pflegemittel – einfach bequem online bestellen und zu Hause anprobieren.

Mister Spex ist mit seinem Online-Shop inkl. Kundenservice der bundesweit führende Online-Optiker. Außerdem können Sie sich bei über 500 Partneroptikern und Mister-Spex-Stores kompetent beraten und Ihre Sehhilfe anpassen lassen. Debeka-Mitglieder profitieren dabei von vielfältigen Serviceleistungen und attraktiven Rabatten.

www.debeka.de/misterspex

✔ Durchblick behalten mit Lensbest

Über die Hälfte der Menschen in Deutschland sind fehsichtig. Brillen- und Kontaktlinsenträger wissen, dass hier schnell einige Hundert Euro zusammenkommen. Debeka-Versicherte (aller Versicherungssparten)

erhalten im Online-Shop von Lensbest attraktive Rabatte beim Kauf von Kontaktlinsen.

www.debeka.de/lensbest

✔ Amplifon – schon gehört?

Im Alter nimmt das Hörvermögen automatisch ab. In Deutschland ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau ab dem 65. Lebensjahr altersschwerhörig. Das wirkt sich erheblich auf die Lebensqualität aus. Mit einem Hörgerät lässt sich eine nachlassende Hörleistung wirksam kompensieren. Moderne Hörsysteme sind komfortabel, fast unsichtbar und helfen Betroffenen, sich wieder entspannt und sicher durch den Alltag in Beruf und Freizeit zu bewegen. Unser Kooperationspartner Amplifon unterstützt Sie bei der Auswahl eines geeigneten Hörgeräts und bietet unseren Versicherten moderne Premium-Hörsysteme zu überzeugenden Sonderkonditionen.

www.debeka.de/amplifon

✔ Neue Sichtweisen durch CARE Vision

Sie haben eine Sehschwäche – Brille und Kontaktlinsen stören Sie aber im Alltag? Eine Augenlaserkorrektur kann für ein brillenfreies Leben sorgen – und ein neues Lebensgefühl. Und das ist noch nicht alles: Nach dem Augenlasern entfallen die Kosten, die sonst regelmäßig für Brillen oder Kontaktlinsen, Reinigungsutensilien – oder spezielle Sonnen- oder Taucherbrillen angefallen sind.

Wenn Sie über eine Augenlaserkorrektur nachdenken, ist eine unverbindliche Beratung im Vorfeld sinnvoll. So erhalten Sie wichtige Informationen, können Ihre Fragen stellen und untersuchen lassen, ob Ihre Augen für den Eingriff in Frage kommen. Außerdem profitieren Debeka-Versicherte (aller Versicherungssparten) von der langjährigen Erfahrung und den Vorteilen unseres Kooperationspartners CARE Vision.

www.debeka.de/augenlaserkorrektur

BLASE + DARM

✓ Vom „stillen Örtchen“ ...

Der Gang zur Toilette gehört zur Routine des täglichen Lebens. Was, wenn die Blasen- oder Darmfunktion vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt ist – z. B. aufgrund einer Krankheit oder Operation?

Dann gibt es zum Glück spezielle Hilfsmittel und diskrete Produkte, die Patienten bei ihrer Hygiene unterstützen. Hierfür kooperieren wir mit einem erfahrenen Anbieter.

www.debeka.de/blaseunddarm

✓ Blasenschwäche

Kennen Sie das? Alle fünf Minuten müssen Sie zur Toilette gehen. Einer von acht Männern hat verstärkten Harndrang. Sogar jede vierte Frau hat Erfahrung damit. Viele Menschen leiden darunter. Doch kaum jemand redet darüber. Eine Blasenschwäche entsteht, wenn das feine Zusammenspiel von Blasenmuskel, Schließmuskel und der Beckenbodenmuskulatur mit den steuernden Nerven und Zentren in Gehirn und Rückenmark gestört ist.

Spezielle Hygieneprodukte ermöglichen es Menschen mit Inkontinenz am Leben in der Öffentlichkeit teilzunehmen. Für den täglichen Bedarf mit diesen Hilfsmitteln haben wir eine Kooperation mit dem Markenhersteller der TENA-Produktlinie geschlossen.

www.debeka.de/blasenschwaech



Online-Hilfe: Zahlreiche Erfahrungsberichte, Hinweise und ein Trainingsvideo zur Stärkung des Beckenbodens finden Sie auf www.tena.de/beckenboden.

Weitere Informationen und Tipps bei Inkontinenz bietet die TENA-Austauschplattform club.tena.de/mytena.

CORONA

✓ Soforthilfe nach COVID-19: covidcare

Hatten Sie bereits eine Corona-Infektion? Dann sahen Sie sich möglicherweise vor unvorhergesehene Herausforderungen gestellt. Die Erkrankung, aber auch mögliche Begleit- oder Folgeerkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich. Vielleicht hatten Sie kaum Symptome und fühlten sich danach auch wieder gesund und fit. Einige an COVID-19 Erkrankte haben jedoch lange nach der Erkrankung noch mit den unterschiedlichsten Folgen, wie z. B. Geruchs- und Geschmacksstörungen, Atemnot, Konzentrationsschwierigkeiten oder Erschöpfung zu kämpfen.

Für diese gesundheitlichen Folgen einer Corona-Infektion haben wir, gemeinsam mit unserem Partner widecare, das telefonische Versorgungsprogramm covidcare entwickelt. Die Coaches von widecare kümmern sich, wenn Sie Unterstützung brauchen.

www.debeka.de/covidcare

✓ RESTART

RESTART ist ein Angebot der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Mithilfe des Online-Fragebogens werden Ihre Post-COVID-Beschwerden erfasst und direkt durch das Diagnostikzentrum der Charité ausgewertet. Danach erhalten Sie eine schriftliche Einschätzung über sinnvolle Behandlungen oder Untersuchungen. Hierfür können Sie sich dann an Ihren Haus- oder Facharzt sowie an die Charité in Berlin wenden.

RESTART ergänzt das Versorgungsprogramm covidcare. Sie können es separat oder auch zusätzlich nutzen.

www.debeka.de/restart



Die Erkrankung Diabetes ist belastend. Eventuell kann eine psychologische Unterstützung helfen. Bitte beachten Sie hierzu unsere Angebote für Ihre seelische Gesundheit auf Seite 14.

DIABETES

✔ ProMed Diabetes – Versorgungsprogramm bei Diabetes

Das A und O in der Behandlung eines Diabetes mellitus Typ 2 ist die Optimierung des Blutzuckerwerts. Ein wichtiger Therapiebaustein ist die Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Wer nachhaltig seinen Lebensstil verändert, hat die Chance, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Mit dem telefonischen Versorgungsprogramm **ProMed Diabetes** unterstützt unser Kooperationspartner Thieme TeleCare unsere Mitglieder, die an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind. Über einen Zeitraum von zwölf Monaten werden Sie von den Coaches telefonisch begleitet. Sie erhalten fachlich fundierte Informationen über das Krankheitsbild sowie wertvolle Tipps, die auf Ihre individuelle Situation abgestimmt sind. Ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm rundet das Konzept ab. Auf Wunsch können Sie mithilfe einer App Ihre Gesundheitswerte dokumentieren und auswerten.

www.debeka.de/promeddiabetes

DIGA

✔ DiGA – Digitale Gesundheitsanwendungen

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Apps, die Sie bei einer akuten oder chronischen Krankheit unterstützen können. Konkret soll eine DiGA dabei helfen, u. a. Krankheiten und Verletzungen zu erkennen, zu überwachen, zu behandeln oder zu lindern. Ärzte oder Psychotherapeuten können per Rezept DiGA verordnen, die das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zuvor geprüft und in das offizielle DiGA-Verzeichnis aufgenommen hat. Unseren krankheitskostenvollversicherten Mitgliedern (ausgenommen Tarife BSS/BSB, Notlagentarif) erstatten wir die Kosten für alle unter diga.bfarm.de aufgeführten DiGA. Reichen Sie dafür die ärztliche Verordnung (Rezept) zusammen mit der Rechnung bei uns ein.

www.debeka.de/diga

Gesundheits-Apps zur Vorbeugung und Gesundheitsförderung (Primärprävention) sind **keine** DiGA.

DIVERSE DIAGNOSEN

✔ Stationäre Behandlung

Die Dr. Ebel Fachkliniken begleiten Sie auf Ihrem Weg der Besserung. Das familiengeführte Unternehmen betreibt acht Kliniken in sechs Bundesländern. Sie widmen sich folgenden Fachgebieten: Orthopädie, Neurologie, Rheumatologie, Herz-Kreislaufkrankungen, Onkologie, Lymphologie sowie Geriatrie. Einige Standorte verfügen über eigene Akutabteilungen für Psychosomatik.

Bei Ihnen steht ein medizinisch notwendiger akut-stationärer Klinikaufenthalt oder eine Anschlussheilbehandlung an? Dann helfen Ihnen die Dr. Ebel Fachkliniken gerne, den Antrag auf Kostenübernahme auszufüllen – mit dem Sie sich anschließend an uns wenden.

www.debeka.de/ebel

ERNÄHRUNG

✔ Ernährungstherapie – künstliche Ernährung

Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. In manchen Situationen ist eine normale Nahrungsaufnahme jedoch nur noch teilweise oder gar nicht mehr möglich. Kann der tägliche Kalorienbedarf auf herkömmlichem Weg nicht mehr gedeckt werden, ist eine parenterale (intravenöse Gabe von Nährlösungen) oder eine enterale (Gabe von Nährlösungen per Sonde) Ernährungstherapie

notwendig. Ziel ist es, eine hochwertige Ernährung zu gewährleisten, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält.

Zusammen mit unserem Kooperationspartner Fresenius Kabi – einem der führenden Hersteller von Spezialnahrung – unterstützen wir unsere Versicherten, die auf enterale Ernährung oder Trinknahrung angewiesen sind.

www.debeka.de/ernaehrungstherapie

HERZ

✔ Paxiva – Versorgungsprogramm bei akuten Herzerkrankungen

Herzstechen, Herzrasen, Brustdruck oder Engegefühl. Und dann? Angst

oder Panik kommen auf. Wie beruhigend, wenn Sie sich dann auf einen kompetenten Ansprechpartner verlassen können, der die Situation richtig einschätzen kann und für Sie da ist. Genau das bietet das Versorgungsprogramm Paxiva unseren Versicherten mit akuten Herzerkrankungen nach einem Krankenhausaufenthalt.

Mithilfe eines telemedizinischen 12-Kanal-EKG-Geräts ist eine Übertragung von EKG-Werten per Festnetz- oder Mobilfunktelefon „in Echtzeit“ an unseren Kooperationspartner SHL Telemedizin möglich. Dort beurteilt das medizinische Fachpersonal das EKG und gibt Ihnen unmittelbar Rückmeldung zu Ihren Beschwerden. Eventuelle Notfallmaßnahmen können so direkt eingeleitet werden.

www.debeka.de/paxiva

✔ LifeVest-System

LifeVest ist der erste tragbare Defibrillator. Die LifeVest wird als Weste außen am Körper getragen und nicht im Rahmen einer Operation im Brustkorb implantiert. Sie ist eine Option, die dem plötzlichen Herztod (PHT) vorbeugt und Patienten fortschrittlichen Schutz und Überwachung sowie eine höhere Lebensqualität bietet.

Für die Versorgung unserer Mitglieder, die diese Therapie verordnet bekommen, haben wir Sonderkonditionen und ein Direktabrechnungsverfahren mit der Zoll CMS GmbH – dem führenden Anbieter von Defibrillatorwesten – vereinbart.

www.debeka.de/lifestest



HILFSMITTEL

✔ Hilfsmittelservice

Hilfsmittel sind aus dem Alltag von Menschen mit einer Krankheit oder altersbedingter Einschränkung nicht wegzudenken. Sie helfen dort, wo der eigene Körper eingeschränkt ist, und tragen zu einer höheren Lebensqualität bei. Unser Hilfsmittelservice unterstützt Sie gerne und sorgt zusammen mit unserem Kooperationspartner SMB – Sanitätshaus Müller Betten dafür, dass Sie Ihr Hilfsmittel schnell und unkompliziert erhalten.

SMB bietet eine breite Produktpalette an Hilfsmitteln und kümmert sich um die komplette Versorgung – von der Bestellung, über die Lieferung, bis hin zu einer möglichen Abholung, wenn Sie das Hilfsmittel nicht mehr brauchen. Gemeinsam haben wir die Rahmenbedingung der Hilfsmittelversorgung aufeinander abgestimmt. Das bedeutet für Sie: kurze Genehmigungsprozesse und schnelle Hilfe.

www.debeka.de/smb

✔ Hilfsmittelanbietersuche

Sie benötigen ein Hilfsmittel? Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem Sanitätshaus, Homecare-Anbieter, Optiker, Akustiker etc. Dafür brauchen wir nur ein paar Angaben. Senden Sie uns Ihre Anfrage schnell und unkompliziert per Online-Formular. Innerhalb weniger Tage erhalten Sie die Informationen per E-Mail, Post oder Telefon.

www.debeka.de/himi-anbietersuche

KREBS

✔ Moderne Strahlentherapie

Mit der Diagnose Krebs gerät für viele Betroffene die Welt aus den Fugen. Gut, wenn der eigene Versicherer moderne Behandlungsmethoden unterstützt und dadurch zusätzliche Therapiemöglichkeiten schafft. Bei manchen Tumoren (z. B. schwer zugänglichen) können moderne Strahlentherapien – wie Protonentherapie oder Cyberknife-Radiochirurgie – zum Einsatz kommen.

Damit Sie die Hilfe bekommen, die Sie brauchen, haben wir mit verschiedenen Zentren Vereinbarungen für diese Therapieverfahren geschlossen.

www.debeka.de/strahlentherapie

RÜCKEN + GELENKE

✔ MeinRücken – Versorgungsprogramm bei Rückenschmerzen

Ein stechender Schmerz in der Wirbelsäule oder Probleme beim Aufstehen. Rückenschmerzen sind in Deutschland das Volksleiden Nr. 1. Das Versorgungsprogramm **MeinRücken** von widicare kann Ihnen helfen, die Ursachen für Ihre Rückenschmerzen zu erkennen und geeignete Therapieansätze zu finden. Die Basis des Programms bildet die individuelle telefonische Betreuung durch Ihren persönlichen Gesundheitsmanager. Bei Bedarf ergänzen unterschiedliche Bausteine wie z. B. ein digitales Rücken- oder Entspannungstraining Ihr persönliches Programm.

www.debeka.de/meinruecken

✔ MeineGelenke – Versorgungsprogramm bei Gelenkbeschwerden

Gelenkbeschwerden können durch eine Arthrose oder aufgrund einer Unfallverletzung entstehen. Aber es gibt auch Fälle, bei denen keine spezifische Ursache bekannt ist. Welche Gründe auch vorliegen: Gelenkbeschwerden beeinträchtigen Alltag und Lebensqualität. Das telefonische Versorgungsprogramm **MeineGelenke** von widicare unterstützt Sie bei Gelenkbeschwerden. Basis des Programms ist eine individuelle Betreuung durch Ihren persönlichen Gesundheitsmanager. Gemeinsam stimmen Sie mögliche Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden (wie z. B. Anleitungen für Kräftigungs- und Entspannungsübungen) ab.

www.debeka.de/meinegelenke

✔ Gut gefedert mit GetSteps

Haben Sie eine Fußfehlstellung und benötigen orthopädische Schuheinlagen? Im Online-Shop unseres Kooperationspartners GetSteps erhalten Sie von Orthopädienschuhmachern maßgefertigte Einlagen – und das völlig unabhängig und flexibel. So einfach geht's: Einlagen im GetSteps Online-Shop konfigurieren, mit dem GetSteps-Abdruckset Fußabdrücke ganz bequem zu Hause machen und maßgefertigte Einlagen per Post erhalten.

Profitieren Sie als Debeka-Mitglied außerdem von attraktiven Sonderkonditionen.

www.debeka.de/getsteps



Lesen Sie mehr zum Thema Pflege in unserer Broschüre „Im Pflegefall rechtzeitig informiert“: www.debeka.de/infothek

✓ Wenn der Pflegefall eintritt

Edith R. ist stolze 89. Seit einiger Zeit will ihr nicht mehr alles so leicht von der Hand gehen wie früher. Alles ist beschwerlich, kostet viel Kraft und vergesslich ist sie auch.

Am Freitagabend geht ein Anruf bei ihrer Tochter Doris J. ein. Das Krankenhaus informiert die Tochter, dass ihre Mutter auf der Straße gestürzt ist. Frau J. fährt sofort in die Klinik. Ihre Mutter hat sich zum Glück nichts gebrochen, bleibt aber unter Beobachtung, da sie sich einige Blutergüsse und Verstauchungen zugezogen hat. Am nächsten Tag besucht die Tochter Frau R. wieder und stellt fest, dass sie diesmal ein eingegipstes Bein hat. Was war passiert? Frau R. war in der Nacht aufgewacht und desorientiert. Sie versuchte, alleine aus dem Bett zu steigen und stürzte erneut. Dieses Mal so unglücklich, dass sie sich das Bein brach. Nun ist klar: Frau R. benötigt dauerhaft Unterstützung im Alltag.

Pflegebedürftigkeit ist übrigens nicht nur eine Frage des Alters. Auch Jüngere können durch Unfall oder Krankheit vorübergehend oder dauerhaft auf Pflege angewiesen sein. Oft stehen Betroffene völlig unvorbereitet vor dieser neuen Herausforderung.

Was kann Frau J. nun tun? Am besten nimmt sie direkt Kontakt mit der Debeka auf, um für ihre Mutter einen Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung zu stellen. Zudem wäre jetzt eine Beratungsstelle hilfreich. Also ruft Frau J. die **compass private pflegeberatung** an – eine Initiative des Verbands der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV). Die erste Beratung erhält sie unkompliziert direkt am Telefon. Das Gespräch mit der freundlichen Mitarbeiterin hat sie ein wenig beruhigt. Mit dieser Unterstützung kann sie nun die weiteren Schritte mit mehr Gelassenheit angehen. Auch einige Pflegeanbieter sind mit dem praktischen Pflegeportal der PKV im Internet schnell gefunden ...

www.debeka.de/pflegeinfo www.pflegeberatung.de

PFLEGE

✓ Häusliche Intensivkrankenpflege – rund um die Uhr

Krankenpflege zu Hause, in einer Wohngemeinschaft oder einem Pflegeheim? Durch einen Pflegedienst, freiberufliche Pflegefachkräfte, eigene Angestellte oder Angehörige?

Manche Erkrankungen erfordern eine häusliche Intensivkrankenpflege. Dies zu organisieren und einen geeigneten Pflegedienst zu finden, ist nicht immer einfach. Darum arbeiten wir mit Intensivpflegediensten zusammen, die die häusliche Intensivkrankenpflege für unsere Versicherten bundesweit sicherstellen.

Professionelle Case Manager, sog. Patientenlotsen, koordinieren die Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fachbereiche. Individuell auf den Fall und die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt, optimieren sie damit die Versorgung unserer Versicherten.

www.debeka.de/intensivpflege

Die **compass private pflegeberatung** erreichen Sie montags bis freitags von 8–19 Uhr und samstags von 10–16 Uhr unter der kostenfreien Servicenummer **0800 1018800** sowie im Internet unter www.compass-pflegeberatung.de

PSYCHE

✔ **Novego – Online-Soforthilfe**

Wenn die alltäglichen Herausforderungen zu groß werden oder uns bestimmte Lebenssituationen stark belasten, steigt das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Burnout. Zusammen mit **Novego** bieten wir Ihnen fünf Programme an, die Ihnen helfen können, Ihre Stärke und Ausgeglichenheit zurückzugewinnen:

- Depressionen bewältigen
- Ängste überwinden
- Besser schlafen
- Raus aus dem Burnout
- RELAX Stressprävention*

www.debeka.de/novego

✔ **ProPerspektive – Unterstützung nach einem Klinikaufenthalt**

Nach einem Klinikaufenthalt aufgrund einer psychischen Erkrankung beginnt die Arbeit oftmals zu Hause erst richtig. Mit unserem Versorgungsprogramm **ProPerspektive** unterstützen wir Sie in dieser wichtigen Zeit. Medizinisch qualifizierte Fachkräfte unseres Kooperationspartners Thieme TeleCare stehen Ihnen telefonisch über einen Zeitraum von bis zu zwölf Monaten zur Seite. Psychologisch geschulte Coaches geben Ihnen in regelmäßigen Gesprächen wertvolle Tipps zur Alltagsbewältigung und helfen Ihnen dabei, neue Verhaltensweisen zu etablieren. Die Teilnahme an diesem Programm ist im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt möglich und ergänzt die Nachbehandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.

www.debeka.de/properspektive

✔ **InBalance - Telefonische Begleitung bei psychischen Belastungen**

Ein Schicksalsschlag in der Familie, Dauerstress am Arbeitsplatz oder Konflikte in der Partnerschaft: Diese und viele weitere Situationen können dazu führen, dass wir unsere innere Balance verlieren. Für unsere Versicherten, die in solchen Situationen mehr als nur eine Online-Unterstützung (siehe links: **Novego – Online-Soforthilfe**) brauchen, bieten wir das Versorgungsprogramm **InBalance** an.

Ein geschulter Coach unseres Partners widicare steht Ihnen telefonisch zur Seite. Er berät Sie und hilft Ihnen, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

www.debeka.de/inbalance

✔ **Debeka AktivCare – Persönliches Case Management**

Das Unterstützungsangebot **Debeka AktivCare** richtet sich an krankheits-

kostenvollversicherte Mitglieder mit einer psychischen Erkrankung. Ein Case Manager (Patientenlotse) unseres Kooperationspartners, der HL CASEWORK, steht Ihnen vor Ort zur Seite und begleitet Sie bei Ihrer Genesung und Ihrer Wiedereingliederung in den Alltag.

Persönlich und individuell, therapiebegleitend zur Behandlung Ihres Arztes oder Psychotherapeuten.

www.debeka.de/aktivcare

✔ **mindu – psychotherapeutische Videosprechstunde**

Schnelle und professionelle Hilfe ist bei psychischen Belastungen das A und O. Mit der psychotherapeutischen Online-Videosprechstunde von **mindu** erhalten Sie in bis zu drei Gesprächen eine qualifizierte Behandlungsempfehlung durch einen Facharzt oder Psychotherapeuten.

www.debeka.de/mindu

✔ **Serviceangebot WegWeiser**

Sie sind auf der Suche nach einem Psychotherapeuten? Unser Serviceangebot **WegWeiser** unterstützt Sie dabei. Bei Bedarf erfolgt eine schnelle und gezielte Terminvermittlung an einen Psychotherapeuten in Wohnortnähe. Weitere Informationen finden Sie auf www.debeka.de/wegweiser-progesundheit



* Bitte beachten Sie die Informationen zur Kostenübernahme bei Präventionskursen im grünen Kasten auf Seite 16.



SCHWANGERSCHAFT, GEBURT + BABY

Sie sind schwanger und auf der Suche nach einer Hebamme, umfassender Unterstützung oder Kursangeboten? Oder machen Sie sich viele Gedanken und Sorgen aufgrund der Veränderungen, die die Schwangerschaft mit sich bringt? Um Sie in dieser emotionalen Zeit zu unterstützen, bieten wir Ihnen mit den Angeboten unserer Debeka-Familienwelt eine individuelle Wegbegleitung auf Ihrer Reise als Schwangere und Mama – digital und flexibel!

In der kostenfreien **keleya App** erleben Sie interaktive Workouts, wöchentliche Updates, Live-Sessions und Fragerunden. Abgerundet wird das Angebot durch abwechslungsreiche Fachinformationen, wertvolle Tipps per Video, Checklisten und Podcasts mit den keleya-Expertinnen. Außerdem können Sie an einem Online-Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen.

Die kostenfreie **keleya Mama App** bietet exklusive Online-Kurse und Checklisten. Nehmen Sie am digitalen Rückbildungskurs teil und lassen sich im Stillkurs beraten – oder erhalten Sie nützliche Tipps und Expertenwissen sowie Videos und Podcasts für Ihre Zeit nach der Geburt.

Sie haben noch keine Hebamme? Dann nutzen Sie die kostenfreie Hebammenplattform **ammely!** Senden Sie einfach eine unverbindliche Anfrage an freie Hebammen Ihrer Wahl. Zusätzlich können Sie kurzfristig eine einmalige Videoberatung mit einer Hebamme oder passende Hebammenkurse – online, live oder vor Ort – buchen.

Die **mamly App** bietet Ihnen Audios, Videos, Wissen und Übungen rund um die mentale Gesundheit während der Schwangerschaft und im ersten Jahr mit Baby. **mamly** ist ein evidenzbasiertes Programm und unterstützt Sie mit persönlicher Betreuung durch ein Team von Psychologinnen und Psychologen, Hebammen sowie Gynäkologinnen und Gynäkologen. Nehmen Sie bei Bedarf bis zu fünf Coaching-Termine wahr. Die Gespräche finden per Videotelefonie statt und sind selbstverständlich streng vertraulich.

Denn in besonderen Zeiten bedarf es unkomplizierter Unterstützung!

www.debeka.de/schwangerschaftgeburt

✔ **Unsere Kooperationskliniken**
Überforderung im Alltag kann das Leben auf den Kopf stellen. Häufig ist der seelische Leidensdruck für Betroffene und deren Angehörige hoch. Umso wichtiger ist es, in dieser Situation rechtzeitig kompetente Hilfe zu erhalten.

Grundsätzlich ist die ambulante Therapie vor Ort immer einer stationären vorzuziehen. Bei schweren psychischen Erkrankungen oder akuten Krisensituationen reicht jedoch die Behandlung in einer psychotherapeutischen Praxis nicht immer aus.

In diesem Fall kann ein Klinikaufenthalt medizinisch notwendig sein. Um Sie bei der Suche nach einer geeigneten Klinik zu unterstützen, haben wir Kooperationen mit renommierten Fachkliniken deutschlandweit vereinbart. www.debeka.de/ivm-kliniken

SCHLAF

✔ **Versorgungsprogramm bei Schlafstörungen**

Erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Ist dieser dauerhaft nicht möglich, leiden Körper und Seele. Wir sind nicht mehr leistungsfähig, die Lebensfreude leidet und unser Risiko für eine körperliche oder psychische Erkrankung steigt.

Das Versorgungsprogramm SchlafGut unseres Kooperationspartners widacare kann Ihnen helfen, die Ursachen für eine Schlafstörung zu erkennen und unterstützt Sie, wieder gut ein- und erholsam durchzuschlafen. Die Basis des Programms bildet die telefonische Betreuung durch einen persönlichen Gesundheitsmanager. Weitere Bausteine runden das Angebot ab: Online-Programme für ein Schlaftraining oder zur Stressbewältigung, der Einsatz eines mobilen Schlaflabors oder eine App zur Förderung der Entspannung. www.debeka.de/schlafgut

Dabei steigert lokaler Druck auf das venöse Gefäßsystem die Fließgeschwindigkeit des Blutes. Neben Kompressionsstrümpfen und -bandagen sowie manueller Lymphdrainage gibt es seit Jahren verschiedene Geräte zur sog. intermittierenden Kompression für die tägliche Anwendung zu Hause.

Für die Versorgung unserer Versicherten, die diese Therapie benötigen, haben wir Sonderkonditionen mit der Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG, einem bundesweit tätigen Anbieter von Kompressionsgeräten, vereinbart.

www.debeka.de/villasana

präsent. Spätestens ab dem 50. Lebensjahr wird es Zeit, sich damit zu beschäftigen. Denn Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland. Jedes Jahr trifft die Diagnose rund 26.000 Frauen und 33.000 Männer. Da Darmkrebs sehr langsam wächst, ist er durch eine Vorsorgeuntersuchung besser als jede andere Krebserkrankung diagnostizierbar. In Zusammenarbeit mit der Stiftung Lebensblicke möchten wir für das Thema Darmkrebs sensibilisieren, denn es geht uns alle an. Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und nutzen Sie das Angebot der Vorsorgeuntersuchung – sie kann Leben retten!

www.debeka.de/darmkrebs

VORSORGE

✔ **Aktiv gegen Darmkrebs**

Ob im Radio oder im Fernsehen: Das Thema Darmkrebsvorsorge ist

Ermitteln Sie Ihr Risiko anhand des Selbsttests online: lebensblicke.de/darmkrebs/selbsttest

VENEN

✔ **Kompressionstherapie**

Geschwollene Arme? Schwere Beine? Sie leiden an einer Störung des Lymphsystems, des venösen Systems oder der Fettgewebeverteilung? Diese Erkrankungen können mit der sog. komplexen physikalischen Entlastungstherapie (KPE) begleitend behandelt werden.

PRÄVENTIONSKURSE

Unsere Kostenbeteiligung für Präventionskurse:

Sie sind nach den Tarifen B, B-Easy, HS, N, NW, N-SB oder Nmed versichert? Dann beteiligen wir uns an den Kosten für Präventionskurse mit dem tariflichen Prozentsatz. Pro Kalenderjahr sind bis zu zwei Präventionskurse erstattungsfähig, insgesamt bis zu einem Rechnungsbetrag von 150 Euro.

Weitere Details zur Erstattung finden Sie in Ihren Tarifbedingungen (Teil II, A.8 Präventionskurse, Tarif HS: Teil II, A.7 Präventionskurse). Alle anderen Tarife sehen keine Leistungen für Präventionskurse vor.



✓ **Mammografie-Screening**

Bestimmte genetische oder hormonelle Vorbelastungen, aber auch der eigene Lebensstil (Alkoholkonsum und Rauchen) sowie Übergewicht können das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen.

Bundesweit werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre zu einem Mammografie-Screening eingeladen. Ziel des Screening ist es, eine Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen und so die Chancen einer Therapie zu steigern. Die Einladung inkl. Informationsmaterial erhalten die Frauen dieser Altersgruppe von den örtlichen Einwohnermeldeämtern.

www.debeka.de/mammografie

✓ **Präventionsreisen**

Sie möchten aktiv sein und etwas für Ihre Gesundheit tun? Der Alltag lässt Ihnen dafür aber keinen Raum? Machen Sie doch aus Ihrem Urlaub



eine Präventionsreise! Während einer Präventionsreise widmen Sie sich intensiv Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden. Ihre „Auszeit“ vom Alltag beinhaltet bis zu zwei Präventionskurse mit jeweils ca. acht Kurseinheiten. Verpflegung und Übernachtung sind bereits in den Arrangements inbegriffen, die Hotelkategorie wählen Sie selbst.

Unser Kooperationspartner AKON bietet Präventionsreisen zu den Themen Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung an. In Präventionskursen lernen Sie gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, um Krankheiten und deren Entstehung vorzubeugen, mit dem Ziel, das Erlernte dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

www.debeka.de/praeventionsreisen
www.akon.de/debeka

✓ **Online-Präventionskurse – #CyberHealth**

Sie möchten selbst mehr für Ihre Gesundheit tun? Dann können Sie einen qualitätsgeprüften Online-Präventionskurs unseres Kooperationspartners CyberHealth GmbH nutzen – ohne Terminstress und aufwendige Anreise. Während der Kursdauer von acht Wochen erhalten Sie konkrete Übungsanleitungen sowie Expertenwissen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung oder Suchtprävention. Wählen Sie einen passenden Online-Präventionskurs aus dem vielfältigen Angebot: Diabetes-Prävention, Erfolgreich abnehmen, Endlich Nichtraucher, Rückencoaching, Kraft und Ausdauer, Pilates, Yoga u. v. m.

www.debeka.de/cyberhealth



DER DEBEKA GESUNDHEITS- RATGEBER

Wie bewältigen Sie Ihren Alltag möglichst rückschonend? Was tun, wenn das kranke Kind die Medikamente nicht einnimmt? Sind Sie auf der Suche nach einer Vorsorgevollmacht zum Downloaden? Sie möchten sich zu einem bestimmten Gesundheitsthema informieren?

Nutzen Sie unseren **Gesundheits-Ratgeber** als Informationsquelle rund um Ihre Gesundheit:

- ✓ informative Nachschlagemöglichkeiten zu Krankheiten und Behandlungsverfahren
- ✓ Medikamentendatenbank
- ✓ Suche für Facharzt, Krankenhaus oder Notfallapotheke
- ✓ Impfkalender, Reisetipps und Länderbeschreibungen
- ✓ abwechslungsreiche Artikel über Ernährung, Sport, Reise, Wellness, Baby und Kind u. v. m.

www.debeka-gesundheit.de

DEBEKA ONLINE

Sind Sie auf der Suche nach einem Psychotherapeuten?
WegWeiser (Seite 14) hilft Ihnen!

✔ SOS: Hilfe im Ausland

Sie sind im Ausland unterwegs, vielleicht sogar im Urlaub. Was ist, wenn Sie wegen eines Unfalls oder einer Erkrankung Hilfe brauchen? Die Suche nach einem Arzt oder Krankenhaus kann herausfordernd sein, gerade wenn man fremd ist.

Die „Auslands-SOS“-App der Debeka ist Ihr persönlicher Sofortkontakt zu unserem 24-Stunden-Notrufservice!* Mit dem Suchbegriff „Debeka“ bei Google Play und im App Store finden Sie die kostenlose App zum Download.

✔ Arzt- und Kliniksuche

Suchen Sie einen Arzt, Therapeuten oder eine (Kur-)Klinik? Wir unterstützen Sie dabei. Dafür brauchen wir nur ein paar Angaben von Ihnen. Per Online-Formular übermitteln Sie uns Ihre Anfrage schnell und unkompliziert.
www.debeka.de/arztuche

✔ proGesundheit im Internet

Kennen Sie schon unsere Internetseite? Dort fassen wir alle Leistungen von Debeka proGesundheit zusammen. Wünschen Sie weiterführende Informationen zu unseren Versorgungsprogrammen, Sonderkonditionen und Service-

leistungen oder zu aktuellen Themen wie z. B. Corona oder Organspende? Auch dann sind Sie dort genau richtig!
www.debeka.de/progesundheit

✔ Infothek

Haben Sie eine Ausgabe der beliebten Informationsreihe „Im Fokus“ verpasst? Dann werfen Sie doch einen Blick in unsere Infothek. Dort finden Sie auch alle unsere Servicebrochüren. Ob zum Thema Ernährung, Bluthochdruck oder private Pflegepflichtversicherung – in der Infothek schmökern Sie online.
www.debeka.de/infothek

DIE AUSLANDS-SOS-APP

Ihr Sofortkontakt bietet:

- ✔ 24-Stunden-Notrufhotline und Hotline für Arzt- oder Krankenhaussuche
- ✔ weltweites Notrufverzeichnis, Länderinformationen und Impfpfehlungen
- ✔ Tipps zur Ersten Hilfe
- ✔ GPS-Übermittlung per E-Mail im Notfall

Unser 24-Stunden-Notrufservice* steht Ihnen auch unabhängig von unserer App unter folgender Rufnummer zur Seite: **+49 261 498-9901**.

www.debeka.de/service/app



* Um den Debeka-Auslandsservice nutzen zu können, müssen Sie bei uns krankenversichert sein mit Schutz für Auslandsbehandlungen (z. B. Auslandsreise-Krankenversicherung, private Krankenversicherung, auch in weiteren Zusatztarifen enthalten).

Wir helfen Ihnen dabei, in allen Bereichen die für Sie passenden Lösungen zu finden:

- ✓ Gesundheit absichern
- ✓ Lebensstandard sichern
- ✓ Vermögen und Zuhause schützen
- ✓ Mobilität und Reisen
- ✓ Finanzieren der eigenen vier Wände
- ✓ Vermögen bilden
- ✓ Bezüge-/Gehaltskonto (ein Produkt der BBBank)
- ✓ Firmenschutz für Unternehmen und Selbstständige



Ihr/e Debeka-Ansprechpartner/in

Debeka
Krankenversicherungsverein a. G.

Lebensversicherungsverein a. G.
Allgemeine Versicherung AG
Pensionskasse AG
Bausparkasse AG

56058 Koblenz
Telefon 08 00 888008200
www.debeka.de