

# Po prostu dobre ubezpieczenie

Przegląd usług



## Poznaj nasze usługi

**Masz pytania? Chętnie odpowiemy – w kontakcie osobistym, telefonicznym lub e-mailowym. Sprawdź nas!**

### **Jesteśmy do Twojej dyspozycji**

#### **Kontakt osobisty**

Znajdziesz nas w całym kraju, w 110 punktach obsługi. Na życzenie możemy również odwiedzić Cię w domu. Chętnie ustalimy z Tobą indywidualny termin spotkania.

#### **Kontakt telefoniczny**

Niektóre pytania nie mogą czekać: właśnie dlatego jesteśmy dostępni przez całą dobę pod bezpłatnym numerem **0800 5548640554** – naturalnie również w weekendy, niedziele i dni świąteczne.

Wszystkie zwroty nawiązujące do osób w niniejszym dokumencie obejmują osoby dowolnej płci (męska/żeńska/inna). Nie wymieniamy jednak wszystkich płci za każdym razem, aby zwiększyć czytelność naszego dokumentu.

### Kontakt e-mailowy

Wolisz do nas napisać? Żaden problem! Czekamy na wiadomości, które możesz wysłać na adres [service@kkh.de](mailto:service@kkh.de) lub za pośrednictwem naszego formularza kontaktowego: [kkh.de/kontaktformular](https://www.kkh.de/kontaktformular)

### W internecie – Moje KKH

Szybko, łatwo i otwarte przez całą dobę, 365 dni w roku: to właśnie „Moje KKH”. W swojej osobistej strefie możesz załatwić wiele spraw online. Możesz na przykład w bardzo łatwy sposób wysłać zwolnienia lekarskie lub inne dokumenty drogą elektroniczną. Skorzystaj z wszystkich możliwości i zarejestruj się najlepiej od razu na: [kkh.de/meinekkh](https://www.kkh.de/meinekkh)

Interesują Cię tematy dotyczące zdrowia – albo nasze świadczenia i usługi? Obserwuj nasze kanały w mediach społecznościowych:



### Nasz specjalny serwis dla Twojego zdrowia

#### Opinia drugiego specjalisty

Podjęcie decyzji o operacji lub rezygnacji z zabiegu bywa bardzo trudne – wtedy pomocne może być zasięgnięcie opinii drugiego specjalisty. Aby umożliwić Ci podjęcie bezpiecznej decyzji, oferujemy już teraz tę usługę dla wielu planowych operacji. Na przykład: w dziedzinie ortopedii, otolaryngologii, kardiologii, urologii lub przed terapią onkologiczną. Więcej informacji: [kkh.de/zweitmeinung](https://www.kkh.de/zweitmeinung)

### Numer awaryjny poza granicami kraju

Choroby nie znają granic – tak jak i nasze usługi. Dlatego doradzimy Ci nawet – oczywiście również wtedy, gdy za granicą zachorujesz albo pojawią się pytania natury medycznej. Wystarczy, że zadzwonisz do nas pod numer **+49 511 23567396** lub skorzystasz z adresu [kkh.de/notruf-ausland](https://www.kkh.de/notruf-ausland)

### Usługa przypomnień e-mailowych

Dzięki naszej usłudze przypomnień e-mailowych możesz jeszcze lepiej planować swoje terminy wizyt profilaktycznych. Powiadomimy Cię e-mailowo z odpowiednim wyprzedzeniem o kolejnej wizycie profilaktycznej. To bardzo proste – sprawdź: [kkh.de/erinnerung](https://www.kkh.de/erinnerung)

### Umówienie wizyty u specjalisty

Potrzebujesz pilnie wizyty u specjalisty? Chętnie pomożemy Ci znaleźć termin. Nasza usługa umówienia wizyty u specjalisty jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00–18.00 pod numerem **089 950084188** lub pod adresem [kkh.de/facharzt-terminservice](https://www.kkh.de/facharzt-terminservice)

### Infolinia medyczna

Jeżeli zachorujesz i będziesz pilnie potrzebować porady specjalisty, po prostu do nas zadzwoń. Chętnie pomożemy, oferując poradę medyczną wykwalifikowanego specjalisty w zakresie chorób, leków i innych tematów dotyczących zdrowia. Nasza infolinia medyczna jest dostępna bezpłatnie i całodobowo pod numerem **089 950084188**. Więcej informacji: [kkh.de/gesundheits hotline](https://www.kkh.de/gesundheits hotline)



## Zachowaj zdrowie

**Lepiej zapobiegać niż leczyć: właśnie dlatego wspieramy Twoje zdrowie poprzez naszą bogatą ofertę profilaktyki i wczesnego wykrywania. Dzięki temu długo zachowasz aktywność, sprawność i zdrowie.**

### **Szczepienia ochronne przeciw grypie**

Z nami nikt nie musisz bać się grypy: zapewniamy szczepienie ochronne przeciw grypie dla wszystkich naszych ubezpieczonych – niezależnie od wieku, również dla przewlekle chorych. Więcej informacji: [kkh.de/grippeschutz](https://kkh.de/grippeschutz)

### **Wczesne wykrywanie raka piersi i jajnika**

W niektórych rodzinach rak piersi i jajnika występuje częściej niż w innych. Kobietom z tych rodzin wysokiego ryzyka pomagamy w ustaleniu indywidualnego ryzyka i wczesnym rozpoznaniu choroby. Działamy w ścisłej współpracy

z wyspecjalizowanymi lekarzami i klinikami. Więcej informacji: [kkh.de/brek](https://kkh.de/brek)

### **Kontrola stanu zdrowia**

Dzięki kompleksowej kontroli zdrowia dowiesz się, czy cieszysz się dobrym zdrowiem. Kontrolę tę oferujemy jednorazowo dla naszych dorosłych ubezpieczonych w wieku 18–34 lat i co trzy lata dla osób w wieku powyżej 35 lat. Więcej informacji: [kkh.de/check](https://kkh.de/check)

**Badanie przesiewowe w kierunku raka skóry**  
Aby zapewnić Ci lepszą ochronę przed rakiem skóry, dofinansujemy badanie przesiewowe w kierunku raka skóry co dwa lata już od 18. urodzin. Powyżej 35 lat wczesne rozpoznanie jest bezpłatne. Więcej informacji: [kkh.de/hautkrebsfrueherkennung](http://kkh.de/hautkrebsfrueherkennung)

#### **KKH Bonus**

Żyjesz aktywnie i zdrowo? Skorzystaj z naszej premii KKH Bonus. Za aktywność prozdrowotną otrzymasz premię pieniężną w wysokości do 50 EUR albo możesz wykorzystać dwukrotność tej kwoty jako budżet zdrowotny (np. na osteopatię, profesjonalne czyszczenie zębów). Więcej informacji: [kkh.de/bonus](http://kkh.de/bonus)

#### **KKH Bonus Digital**

Wolisz załatwiać sprawy online, a nie pocztą? To możliwe również w naszym programie premiowym. Możesz szybko i łatwo wysłać dokumenty potwierdzające Twoją aktywność prozdrowotną do cyfrowego zeszytu. Więcej informacji: [kkh.de/bonusdigital](http://kkh.de/bonusdigital)

#### **Bieg z KKH**

Zrobić coś dobrego w biegu: to możliwe, jeśli weźmiesz udział w naszym biegu KKH. Wszystkie opłaty startowe przeznaczamy na rzecz organizacji pożytku publicznego. Więcej informacji: [kkh.de/lauf](http://kkh.de/lauf)

#### **Kursy profilaktyczne**

Lubisz się ruszać? A może interesujesz się zdrowym odżywianiem? Chętnie zaoferujemy Ci dofinansowanie do dwóch certyfikowanych kursów w roku kalendarzowym, dotyczących ruchu, zwalczania stresu, relaksu, odżywiania lub

profilaktyki nałogów. Najlepiej sprawdź od razu w naszej bazie danych ofert profilaktycznych – na pewno znajdziesz tam coś dla siebie: [kkh.de/kurse](http://kkh.de/kurse)

#### **Wyjazdy profilaktyczne**

Nie masz czasu uczestniczyć w kursach profilaktycznych w swojej okolicy ze względów zawodowych lub prywatnych? Wypróbuj aquafitness, nordic walking albo jogę w malowniczych zakątkach, bez presji czasowej. Nasz partner, firma Dr. Holiday, przygotował dla Ciebie atrakcyjne oferty wyjazdów profilaktycznych. Twoje korzyści: oferujemy dofinansowanie kursów profilaktycznych w ramach wyjazdów o sprawdzonej jakości. Więcej informacji: [kkh.de/reisewelten](http://kkh.de/reisewelten)

#### **PhysioPlus**

Czasami czujesz się zeszywniały i mało ruchliwy? Wybierz się na kontrolę do gabinetu fizjoterapeutycznego. Dla naszych ubezpieczonych od 18. urodzin oferujemy jednorazowo bezpłatną kontrolę stanu zdrowia PhysioPlus. W ciągu 60 minut dowiesz się, w jaki sposób możesz trwale złagodzić pierwsze dolegliwości i zwiększyć swoją sprawność fizyczną. Więcej informacji: [kkh.de/physioplus](http://kkh.de/physioplus)

#### **Trener online**

Kursy profilaktyczne możesz łatwo realizować z domu: oferujemy inteligentne programy online, dotyczące stresu i snu, żywienia lub kręgosłupa i ruchu. Kursy trwają od ośmiu do dziesięciu tygodni i dostarczają cennych wskazówek i inspiracji do zdrowego stylu życia. Jeżeli chcesz, możesz korzystać z kursów w ramach KKH Bonus. Więcej informacji: [kkh.de/coaches](http://kkh.de/coaches)



## Powrót do zdrowia

**Aby pomóc Ci szybciej wyzdrowieć, oferujemy Ci innowacyjne oferty zdrowotne i niezawodne metody leczenia.**

### **Operacje ambulatoryjne**

Wiemy, że nie wszyscy mogą pozostać w szpitalu po operacji. Dlatego nasi ubezpieczeni w wielu przypadkach mogą skorzystać z ambulatoryjnych operacji. Dzięki sprawdzonym i skutecznym metodom operacji dzieci i dorośli otrzymują doskonałą opiekę, a po wszystkim mogą odpocząć w domu, w znajomym otoczeniu. Więcej informacji: [kkh.de/ambulante-op](https://kkh.de/ambulante-op)

### **Disease-Management-Programme (DMP)**

Przewlekła choroba? Nie zostawimy Cię z tym tematem! Dzięki naszym programom Disease Management Programme (DMP) dowiesz się, jak radzić sobie ze swoją chorobą, na przykład cukrzycą, chorobą wieńcową, astmą, POChP lub rakiem piersi. Otrzymasz ustrukturyzowane leczenie zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, a w razie potrzeby specjalne przeszkolenie oraz broszury informacyjne. Więcej informacji: [kkh.de/dmp](https://kkh.de/dmp)



### **Swobodny wybór szpitala**

Chcemy zadbać o Twoje dobre samopoczucie: dlatego u nas możesz swobodnie wybrać szpital z podpisaną umową na terenie całych Niemiec. Decydujesz więc, gdzie będziesz się leczyć – bez dodatkowych kosztów leczenia.

### **Pomoc w domu**

Kiedy chorujesz i nie masz nikogo, kto mógłby się zająć Twoim domem lub dziećmi, możesz potrzebować pomocy w domu. Chętnie będziemy partycypować w tych kosztach, jeżeli zapłaciliśmy również za Twoje leczenie. Więcej informacji:

[kkh.de/haushaltshilfe](http://kkh.de/haushaltshilfe)

### **Centra leczenia migreny**

Często borykasz się z bólem głowy lub migreną? Chętnie pomożemy Ci w złagodzeniu dolegliwości. Oferujemy Ci możliwość zgłoszenia się do jednego z tych dwóch centrów leczenia bólu głowy:

- Jena: Mitteldeutsches Kopfschmerzzentrum
- Monachium: Oberbayerisches Kopfschmerzzentrum

Tam przejdiesz szczegółowe badania, po których wspólnie ze specjalistami ustalicie, jak będzie wyglądać Twoje dalsze leczenie i terapia. Więcej informacji: [kkh.de/kopfschmerz](http://kkh.de/kopfschmerz)

### **Prywatne kliniki**

Współpracujemy z wybranymi prywatnymi klinikami, w których nasi ubezpieczeni mogą skorzystać z ekskluzywnego leczenia:

- Hamburg: Martini-Klinik
- Kolonia: MediaPark Klinik
- Bad Griesbach: Asklepios Klinik St. Wolfgang
- Hanower: INI – International Neuroscience Institute

Wszystkie kliniki oferują wysoki komfort na poziomie hotelowym. Więcej informacji:

[kkh.de/privatkliniken](http://kkh.de/privatkliniken)

### **Tinnitracks**

Aplikacja medyczna, która może ułatwić życie chorym cierpiącym na szumy uszne: to właśnie „Tinnitracks”. Aplikacja oferuje chorym terapię online. Dla naszych ubezpieczonych chętnie pokryjemy koszty leczenia w formie neuroterapii z wykorzystaniem Tinnitracks (licencja roczna) na smartfon. Więcej informacji: [kkh.de/tinnitracks](http://kkh.de/tinnitracks)

### **Migotanie przedsionków**

Jeżeli Twoje serce nagle zaszwanuje, pomożemy! Aby stwierdzić, czy cierpisz na migotanie przedsionków, pokryjemy koszty specjalistycznego EKG. Więcej informacji:

[kkh.de/vorhofflimmern](http://kkh.de/vorhofflimmern)



## Dla całej rodziny

**Zdrowie to sprawa rodzinna: dlatego oferujemy dodatkowe badania profilaktyczne i oferty profilaktyki dla dużych i małych.**

### **Oczekiwanie na dziecko, ciąża i macierzyństwo**

Chcemy być przy Tobie przed ciążą, podczas i po ciąży: dlatego partycypujemy w kosztach sztucznego zapłodnienia, badania w kierunku streptokoków dla kobiet w ciąży, opieki położnej lub pomocy w domu. Dodatkowo pokrywamy koszty przewidzianych badań przesiewowych w czasie ciąży. Więcej informacji: [kkh.de/schwangerschaft](https://kkh.de/schwangerschaft)

### **Zajęcia w szkole rodzenia z partnerem**

Ciąża to sprawa kobiety? Nie tylko: wiele par chce wspólnie przygotować się do zbliżającego się porodu. Dlatego dofinansowujemy zajęcia w szkole rodzenia dla partnera w wysokości do 80 EUR. Więcej informacji: [kkh.de/hebammen](https://kkh.de/hebammen)

### **Pakiet BabyCare dla kobiet w ciąży**

Co jest ważne, co prawidłowe? Te pytania zadaje sobie wiele kobiet w ciąży. Nasz pakiet BabyCare dostarcza odpowiedzi – obszerny poradnik,



praktyczna aplikacja ze wskazówkami i listami kontrolnymi oraz kwestionariusz do własnej analizy. Więcej informacji: [kkh.de/babycare](http://kkh.de/babycare)

### **Szczepienia i badania profilaktyczne dla dzieci**

Ponieważ dziecko potrzebuje szczególnej ochrony, pokrywamy koszty wszystkich standardowych ubezpieczeń. Obejmuje to na przykład szczepienia przeciwko rotawirusom dla niemowląt w wieku 6–32 tygodni lub szczepienie przeciwko HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) dzieci w wieku 9–14 lat. Oprócz regularnych badań profilaktycznych (U1 do U9 i J1) nasi ubezpieczeni do dnia 17. urodzin otrzymują dodatkowe badania profilaktyczne (U10, U11 i J2). Więcej informacji:

[kkh.de/kinderuntersuchungen](http://kkh.de/kinderuntersuchungen)

### **Bezpłatne ubezpieczenie rodzinne**

U nas możesz bezpłatnie ubezpieczyć swoje dzieci do dnia 25. urodzin lub swojego współmałżonka, na określonych warunkach. Osoby ubezpieczone w wieku do 18 lat są nawet zwolnione z ustawowych dopłat (np. za leki, z wyjątkiem ustawowej dopłaty do kosztów przejazdów).

### **Profesjonalne czyszczenie zębów**

Czyszczenie zębów z aparatem na zębach bywa trudne. Dlatego partycypujemy w kosztach profesjonalnego czyszczenia zębów przed zastosowaniem stałego aparatu i po nim. Więcej informacji: [kkh.de/pzr](http://kkh.de/pzr)

\* Twój lekarz rozliczy badania bezpośrednio z Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. W przypadku U10, U11 i J2 lekarz musi przystąpić do umowy między KKH a Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

## **Bliscy sprawujący opiekę**

### **PflegeCoach**

Bliscy sprawują opiekę: to czasem spada nagle. Z naszym programem PflegeCoach chcemy pomóc Ci w tym wyzwaniu. Coach przekaże Ci instrukcje i treści kursu pielęgnacyjnego w praktyce krok po kroku. Możesz korzystać z coacha online w bardzo łatwy sposób przez całą dobę, tam gdzie realizowana jest opieka: w domu. Więcej informacji: [kkh.de/pflegecoach](http://kkh.de/pflegecoach)

### **Przewodnik pielęgnacyjny**

Z naszym przewodnikiem pielęgnacyjnym szybko i łatwo znajdziesz odpowiednią ofertę dla siebie lub swoich bliskich. Przekaze Ci wszystkie informacje, których potrzebujesz: informacje dotyczące struktur, cen, oraz adresy placówek pielęgnacyjnych. Naturalnie zawiera także recenzje pielęgnacyjne. Więcej informacji:

[kkh.de/pflegelotse](http://kkh.de/pflegelotse)

### **Wyjazdy dla opiekunów**

Opieka nad bliskimi może stanowić nie lada wyzwanie – wtedy szczególnie ważne jest, aby pomyśleć o własnym zdrowiu. Właśnie dlatego nasz partner Dr. Holiday oferuje wyjątkowe wyjazdy profilaktyczne dla naszych ubezpieczonych, którzy sprawują opiekę nad swoimi bliskimi. Wyjazdy te obejmują prozdrowotne kursy ruchowe i relaksacyjne oraz stwarzają idealne warunki do wymiany doświadczeń z innymi opiekunami. Oprócz tego program obejmuje bezpłatne seminarium pielęgnacyjne. Podczas seminarium możesz uzyskać szczegółowe informacje na tematy związane z pielęgnacją i praktyczne wskazówki na co dzień. Więcej informacji: [kkh.de/reisewelten](http://kkh.de/reisewelten)



## Zapewnij sobie korzyści

**Program premiowy lub pakiet cenowy do wyboru: kto dba o zdrowy styl życia i swoje zdrowie, u nas zyskuje podwójnie.**

### **2te-ZahnarztMeinung**

Współpracujemy z 2te-ZahnarztMeinung, portalem aukcyjnym w zakresie wypełnień stomatologicznych. Dzięki temu możesz porównać różne oferty leczenia stomatologicznego w swoim regionie. W ten sposób oszczędzasz nawet 56% udziału własnego. Więcej informacji: [kkh.de/zweite-zahnarztmeinung](http://kkh.de/zweite-zahnarztmeinung)

### **Biodentis**

Koronka, częściowa koronka, most czy inlay: za pośrednictwem naszego partnera biodentis GmbH nasi ubezpieczeni otrzymują wysokiej jakości wypełnienie stomatologiczne na specjalnych warunkach. Naturalnie produkcji wyłącznie niemieckiej i z sześcioletnią gwarancją. Więcej informacji: [kkh.de/biodentis](http://kkh.de/biodentis)

### Aparat retencyjny

Po zabiegu szczękowym może dojść do ponownego przesunięcia zębów. Aby temu zapobiec, partycypujemy w kosztach stałego aparatu retencyjnego. Oprócz tego dofinansowujemy ewentualne naprawy podczas leczenia.

Więcej informacji: [kkh.de/retainer](https://kkh.de/retainer)

### KKH Bonus

Żyjesz aktywnie i zdrowo? Skorzystaj z naszej premii KKH Bonus. Za aktywność prozdrowotną otrzymasz premię pieniężną w wysokości do 50 EUR albo możesz wykorzystać dwukrotność tej kwoty jako budżet zdrowotny (np. na osteopatię, profesjonalne czyszczenie zębów).

Więcej informacji: [kkh.de/bonus](https://kkh.de/bonus)

### Wybór pakietów cenowych

Dbaj świadomie o zdrowie i oszczędzaj pieniądze: to możliwe dzięki naszym pakietom cenowym do wyboru. Oczywiście masz zapewnioną kompleksową ochronę w razie zachorowania.

Więcej informacji:

[kkh.de/versicherung/wahltarife](https://kkh.de/versicherung/wahltarife)

- **Pakiet składkowy ze swobodą świadczeń** – zwracamy do 600 EUR, w zależności od wysokości Twoich dochodów. Idealny, jeżeli cieszysz się dobrym zdrowiem i odwiedzasz lekarza lub szpital tylko z powodu badań profilaktycznych i przesiewowych.
- **Pakiet zasiłku chorobowego dla samodzielnych** – bezpieczna sprawa, jeżeli zachorujesz i utracisz dochody.
- **Pakiet oszczędny Plus** – w ciągu roku otrzymasz zwrot nawet 400 EUR, jeżeli rzadko chorujesz i potrzebujesz niewielu świadczeń (np. koszty recept).
- **Pakiet witalny** – w ciągu roku otrzymasz premię natychmiastową do 100 EUR, jeżeli unikniesz pobytu w szpitalu.

**Zadowoleni?  
Warto polecić  
nas innym!**

Odbierz  
25 EUR!

Za każdą nowo pozyskaną osobę nagrodzimy Cię kwotą 25 EUR. Po prostu zarekomenduj nas pod adresem [kkh.de/empfehlen](https://kkh.de/empfehlen) lub zeskanuj kod QR.



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

30125 Hannover

[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)

[kkh.de](http://kkh.de)