

Gesundheits- und Vorsorgeangebote im Überblick



Inhalt

SVS – Ein Gewinn für Ihre Gesundheit	
Schnelle Leistungserweiterung zur Gesundheitsvorsorge	5
Gesundheit fördern & erhalten	
Alle SVS-Gesundheitsangebote im Detail	9
Gesundheitshunderter	40
Selbständig Gesund – halber Selbstbehalt (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)	42
Nachhaltig Gesund – weitere Kostenhalbierung (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)	42
Weitere Angebote: Vorträge, Workshops und andere Gesundheitsangebote	43
Krankheiten vermeiden & früh erkennen	
Gesundheitschecks zur Vorbeugung	56
Schutzimpfungen (allgemein & Zeckenschutzimpfung)	60
Vorbeugende Maßnahmen bei Berufskrankheiten	62
Zahngesundheit	63
Sicherheitsberatung	66
gesund werden & gesund bleiben	
Rehabilitation & Heilverfahren (Kur)	67
Betriebshilfe	71
Gesundheitseinrichtungen der SVS	74
Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und Krankheitsvorbeugung	76
Case Management	77
Gesundheitsprogramm für Diabetiker - "Therapie aktiv"	79
Beratung, Kontakt & weitere Informationen	
Beratungsangebot	80
Kontakt	80
Für Sie da – Ihre SVS	81

SVS – Ein Gewinn für Ihre Gesundheit

Schnelle Leistungserweiterung zur Gesundheitsvorsorge

Das Beste aus beiden Häusern wird zu Ihrem Gewinn für die Gesundheit! Für alle bei der SVS versicherten Selbständigen werden im Zuge der Fusion der SVA und SVB zum Sozialversicherungsträger der Selbständigen (SVS) zusätzliche Angebote zur Förderung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten geöffnet.

Gesundheit stärken und Gesundheitsvorsorge sind unser Auftrag und ein besonderes Anliegen in der Zielausrichtung dieses neuen Sozialversicherungsträgers. So erweitert sich die bestehende, breite Angebotspalette noch deutlich. Folgende freiwillige Vorsorgeleistungen können von allen Selbständigen (Gewerbetreibende, Bauern, Neue Selbständige) ab 01.01.2020 zusätzlich in Anspruch genommen werden, während das bisherige Angebot beider Häuser vollständig erhalten bleibt.

Die einzelnen Angebote werden in den weiteren Kapiteln noch im Detail vorgestellt. Informieren Sie sich auch online unter svs.at/gesundheitsvorsorge.

Als Gewinn für Ihre Gesundheit sind ab 01.01.2020 folgende Gesundheitsangebote für alle SVS-Versicherten geöffnet:

Gesundheitshunderter – Ihr Bonus für zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeinitiativen

Die SVS fördert Ihre Aktivitäten zur Stärkung Ihrer eigenen Gesundheit in den Bereichen Bewegung, Ernährung, gesundes Gewicht, seelische Gesundheit und Rauchfrei mit einem Bonus von 100 Euro bei einer Mindestausgabe von 150 Euro.

Wählen Sie ein für Sie passendes, qualitätsgeprüftes oder individuelles Programm, von Krafttraining, Pilates, Yoga bis zur Raucherentwöhnung und nutzen Sie den Gesundheitshunderter.

Mit dem Gesundheitshunderter haben SVS-Krankenversicherte auch bei diversen Gesundheits-Camps einen finanziellen Vorteil.

Camps zu Gesundheitsthemen – drei bis vier Tage für Ihre Gesundheit

Bei diesen drei- bis viertägigen Camps **für alle** SVS-Krankenversicherten können Sie:

- bei den sehr beliebten „Aktiv-Camps“ verschiedene sportliche Aktivitäten kennenlernen,
- bei den „No-Smoking-Camps“ ist ein erfolgreicher Rauchstopp das Ziel,
- bei den „Ernährungs-Camps“ steht ein alltagstaugliches, genussvolles Essen und Trinken im Mittelpunkt und
- bei den „Aktiv-Camps mit Vorsorgeuntersuchung“ können Sie gleich vor Ort die Vorsorgeuntersuchung absolvieren, um dann praktische Tipps für eine Beibehaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit zu erhalten.

Gesundheits-Check Junior – lückenlose Vorsorgeuntersuchung von klein auf (für Kinder und Jugendliche) und Gesundheitshunderter für Kinder

Das Vorsorgeprogramm Gesundheits-Check Junior für 6 bis 18-jährige wurde entwickelt, um eine lückenlose Vorsorgeuntersuchung vom Mutter-Kind-Pass bis zur Jugendlichenuntersuchung und Vorsorgeuntersuchung (ab dem 18. Lebensjahr) zu gewährleisten. Als Bonus für die Absolvierung kann für Sportwochen, Schikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder für die Teilnahme an einem qualitätsgeprüften Angebot für Kinder ein Gesundheitshunderter beantragt werden.

Gesundheitsangebote für Kinder & Jugendliche

Für Kinder & Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren wird eine Reihe an Feriencamps mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten, die alle eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens zum Ziel haben. In den 17-tägigen Feriencamps widmen sich Fachspezialisten den Themen: Lese- und Rechtschreibförderung, Logopädie, Orthopädie, Übergewicht, Seelische Stärkung, Fit & Gesund, Atemwegs- und Hauterkrankungen. Auf ein tolles Freizeitprogramm und viele gemeinschaftliche Aktivitäten wird großer Wert gelegt.

Gesundheitsangebote für Senioren

Alle Senioren, die bei der SVS versichert sind, können drei verschiedene Gesundheitsangebote in Anspruch nehmen:

- „Senioren-Aktiv“, eine Gesundheitswoche mit dem Schwerpunkt körperliche und geistige Vitalität und Fitness für Gesundheit bis ins hohe Alter.
- Das 15-tägige Angebot „Senioren in belastenden Lebenslagen“ für jene, die eine Hilfestellung bei seelischen Belastungen wie zum Beispiel bei Tod eines Angehörigen, Allein sein oder Generationskonflikt brauchen.
- Bei den 20-tägigen Erholungswochen für Senioren steht die Erhaltung der ganzheitlichen Gesundheit für ein langes, möglichst beschwerdefreies, gesundes und selbstbestimmtes Leben im Mittelpunkt.

Kurse, Vorträge & Workshops

Angebotsöffnung für gesundheitsfördernde Kurse und Workshops vor Ort mit mindestens 15 TeilnehmerInnen mit verschiedenen Schwerpunkten: Bewegungskurse zum Erlernen von Nordic-Walking oder Smovey, Stressvorbeugung, Sonnenschutz, Seniorensicherheit und -gesundheit sowie Tests & Messungen im Bewegungsbereich zur Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit und Fitness für alle SVS-Versicherten.

Online-Service für Gesundheitsangebote – Termine finden und gleich online anmelden!

Es wurde nicht nur die SVS-Webseite (svs.at) neu, modern und mit vielen Informationen rund um die Gesundheit unter „Gesundheit & Vorsorge“ erstellt, sondern als digitales Service eine neue Gesundheitsplattform, das „Online-Service für mehrtägige Gesundheitsangebote“, eingerichtet. Unter svs.at/gesundheitsangebote finden Sie alle Gesundheitsangebote von Feriencamps für Kinder & Jugendliche bis zu Gesundheitswochen für Aktive und Senioren auf einen Blick. Sie können sich die Standorte und aktuellen Termine ansehen und den ersten Schritt zur Anmeldung gleich online tätigen.

Gesundheit fördern & erhalten

Alle SVS-Gesundheitsangebote im Detail

Die SVS hat zur Vorsorge und Förderung der Gesundheit ganz spezielle, auf die Altersgruppen und Lebenssituationen ihrer Kunden abgestimmte Gesundheitsangebote entwickelt.

Es gibt zielgruppenspezifische Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren sowie für Versicherte in bestimmten Lebensumständen und mit besonderen Bedürfnissen, wie zum Beispiel für Pflegende oder Menschen in seelisch belastenden Lebenslagen. Dabei erhalten Versicherte von jung bis alt außerhalb ihres gewohnten Umfeldes in mehrtägigen Aufenthalten fachliche und medizinische Unterstützung, Tipps und Anregungen zur Sportausübung und Informationen, die eine körperliche, geistige und seelische Stärkung ebenso wie eine Lebensstilverbesserung bewirken.

Die Kosten einiger Gesundheitsangebote übernimmt weitgehend die SVS. Es gibt nur eine geringe Kostenbeteiligung abhängig vom Einkommen sowie Art und Dauer des Aufenthalts. Für die drei- bis viertägigen SVS-Camps kann der Gesundheitshunderter verwendet werden.

Erkundigen Sie sich online unter svs.at/gesundheitsangebote oder wenden Sie sich an Ihre Landesstelle oder an das Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit. Kontaktinformationen erhalten Sie im Kapitel „Kontakt“.

Hinweis:

In den folgenden Kapiteln steht **GSVG** für Gewerbliches Sozialversicherungsgesetz und **BSVG** für Bauern-Sozialversicherungsgesetz.

Gesundheitsangebote für Kinder & Jugendliche

Zielgruppe: Die Gesundheitsangebote, auch Feriencamps genannt, mit unterschiedlichen Schwerpunkten sind seit 01.01.2020 für alle bei der SVS (mit)versicherten Kinder und Jugendlichen zugänglich.

Inhalt: Bei den 17-tägigen Aufenthalten bekommen Mädchen und Burschen im Alter von 8 bzw. 10 bis 15 Jahren in verschiedensten Settings Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe. Diese besonderen Gesundheitsangebote finden in den Sommerferien im „Jugendparadies Lindenhof“ in Spital am Pyhrn und die Aufenthalte mit Schwerpunkt Atemwegs- und Hauterkrankungen in Lignano (Italien) statt.

Je nach Schwerpunkt werden Einzel- oder Gruppentherapien bzw. Gruppenaktivitäten, Workshops sowie ein tolles altersgerechtes Freizeitprogramm angeboten. Auch die Eltern werden beim Informations- und am Abschlusstag und darüber hinaus für die weitere Unterstützung ihres Kindes zu Hause eingebunden.

Voraussetzungen: Pflichtversicherung der Eltern nach dem BSVG/GSVG in der Kranken- und Pensionsversicherung.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS. Eine Kostenbeteiligung fällt je nach Einkommen und abhängig vom Standort an.

Näheres erfahren Sie unter svs.at/feriencamps, im Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit oder in Ihrer Landesstelle.

Folgende Schwerpunkte werden angeboten:

Feriencamp Lese- & Rechtschreibförderung oder Logopädie

Die Aufenthalte richten sich an Kinder und Jugendliche mit Legasthenie, einer Lese- und Rechtschreibschwäche, einer Teilleistungsschwäche bzw. mit Problemen bei der Lautbildung, mit einem gestörten Sprachablauf, einer Sprachstörung oder einer myofunktionellen Störung.

In Kleingruppen und in Einzelbetreuung arbeiten Fachkräfte mit den Kindern an der Verbesserung der jeweiligen persönlichen Situation. Zur Verminderung des Leidensdruckes konzentrieren sich die Fachkräfte neben der fachlichen Intervention bzw. Behandlung auf

die Förderung des Selbstbewusstseins und auf die Stärkung des Selbstvertrauens. Die Einbindung der Eltern erfolgt am Informations- und Abschlusstag.

Voraussetzung: Die Antragstellung erfolgt durch den Hausarzt. Dem Antrag sind Erhebungsunterlagen (Schule, Eltern, Therapeuten) beizulegen.

Feriencamp Orthopädie

Kinder mit bestimmten Haltungstörungen oder Fehlhaltungen bekommen die Möglichkeit, abgestimmt auf das jeweilige Haltungsbild, in Kleingruppen spezifisches Haltungsturnen sowie Training und Bewegung im Wasser unter Anleitung von Physiotherapeuten zu erlernen. Ein spezifisches Heimprogramm dient dazu, dass die Kinder die Übungen zuhause in den Alltag integrieren. Die Einbindung der Eltern erfolgt am Informations- und Abschlusstag.

Voraussetzung: Bei erstmaliger Teilnahme ist eine fachärztliche Antragstellung erforderlich. Bei einer Wiederholung der Maßnahme ist der Antrag vom Hausarzt zu stellen.

Feriencamp Übergewicht

Übergewichtige Kinder und Jugendliche erlernen bei diesem Aufenthalt und einem zweitägigen Follow-Up richtiges Bewegungsverhalten in Theorie und Praxis.

Viel Bewegung in spielerischer Form, Schwimmen, Ballspielen oder Radfahren sowie ein gutes Verhalten in Stresssituationen ergänzen das Programm. Den Kindern stehen neben dem Betreuerteam ein Arzt, eine Ernährungsfachkraft und eine psychosoziale Fachkraft unterstützend zur Seite.

Weiters ist eine Teilnahme von Eltern und Kind am Follow-Up (Samstag bis Sonntag im Frühjahr des Folgejahres) notwendig.

Voraussetzung: Für die Teilnahme ist ein Antrag durch den Hausarzt erforderlich.

Feriencamp Seelische Stärkung

Dieses Gesundheitsangebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die besondere Belastungs- oder Problemsituationen zu bewältigen haben. In Gruppeneinheiten mit psychologischen Fachkräften stehen die Entwicklung der inneren Stärke, die Förderung

des Selbstwertgefühles sowie ein „Werkzeugkoffer“ für einen guten Umgang mit schwierigen Situationen im Vordergrund. Neben der körperlichen und seelischen Erholung sind auch der Austausch untereinander und der Aufbau von sozialen Beziehungen von großer Bedeutung.

Voraussetzung: Für die Teilnahme ist vor der ärztlichen Antragstellung (durch den Hausarzt) ein Telefongespräch erforderlich.

Feriencamp Fit & Gesund

Das Gesundheitsangebot „Fit und Gesund“ richtet sich an Kinder, die sich mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise, Sport und gesunder Ernährung beschäftigen und diese zu Hause im Alltag umsetzen wollen. Beim Aufenthalt gibt es die Möglichkeit, drei verschiedene Sportarten auszuwählen. Die Grundlagen für gesundes Essen und Trinken werden mit viel Spaß altersgerecht vermittelt. Durch das Erlernen von verschiedenen Entspannungsübungen und einer richtigen Atemtechnik lernen die Kindern mit Stresssituationen im Alltag gut umzugehen. Auch ein Workshop zur Suchtvorbeugung wird angeboten.

Voraussetzung: Für die Teilnahme ist ein Antrag durch den Hausarzt notwendig.

Feriencamps Atemwegs- oder Hauterkrankungen

Diese Feriencamps richten sich speziell an Kinder und Jugendliche mit Atemwegs- oder Hauterkrankungen.

Die betroffenen Kinder erlernen eine richtige Atemtechnik sowie durch Entspannungsübungen auftretende Symptome zu lindern. Weiters bekommen sie Hilfe zur Selbsthilfe und können ihr Wissen über die eigene Krankheit vertiefen. Das Meeresklima wirkt sich zudem positiv auf die Beschwerden aus. Natürlich sind auch Spiel und Spaß bei allen Aufenthalten mit dabei!

Voraussetzung: Bei erstmaliger Teilnahme ist eine fachärztliche Bestätigung (Haut-/Lungen- oder Kinderfacharzt) erforderlich. Bei einer Wiederholung des Feriencamps ist der Antrag vom Hausarzt zu stellen.

Standort: Die Feriencamps Atemwegs- und Hauterkrankungen finden in Lignano in Italien statt.

Lebensstil verbessern

Aktiv-Camp mit Vorsorgeuntersuchung

(vormals Vorsorge-Aktiv-Camp)

Zielgruppe: in der SVS krankenversicherte Aktive sowie deren mitversicherte Partner

Inhalt: Im Rahmen eines viertägigen Aufenthalts können Sie entspannt die Vorsorgeuntersuchung absolvieren und etwas für eine gesunde Lebensführung tun. Gesundheitsrisiken werden identifiziert und Empfehlungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden erarbeitet.

Voraussetzungen:

- Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG
- Alter über 18 Jahre
- die letzte Vorsorgeuntersuchung liegt mindestens zwölf Monate zurück

Kosten: Der Paketpreis ist vorerst selbst zu bezahlen, danach kann ein Gesundheitshunderter beantragt werden.

Gesundheitswoche Aktiv werden (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

(vormals Gesundheitswoche für Aktive)

Zielgruppe: Versicherte nach GSVG im Alter von 35 bis 60 Jahren mit erhöhtem BMI (über 25) oder erhöhten Werten wie Blutdruck, Cholesterin oder Blutzucker

Inhalt: Aufbauend auf Werten der Vorsorgeuntersuchung zielt das Angebot darauf ab, einen gesünderen Lebensstil zu vermitteln, um Beschwerden zu verhindern und Risikofaktoren zu reduzieren. Das Programm besteht aus einem siebentägigen Aufenthalt und rund sechs Monate danach verpflichtenden Auffrischungstagen.

Voraussetzungen:

- Aktive GSVG-Krankenversicherung
- Alter zwischen 35 und 60 Jahre
- bestimmte Risikofaktoren
- keine Teilnahme an ähnlichen Angeboten in den letzten zwei Jahren
- Vorsorgeuntersuchung (nicht älter als ein Jahr)

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, je nach Einkommen ist eine geringe Zuzahlung vorgesehen.

Gesundheitswoche Active Aging (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Für selbständig erwerbstätige Pensionisten

Inhalt: Mit dem siebentägigen Aufenthalt und einem mehrtägigen-Auffrischkurs nach sechs Monaten können Sie Ihr subjektives Wohlbefinden steigern und die Gesundheit verbessern, um Herausforderungen sowohl im Job als auch im Privatleben leichter bewältigen zu können. Gesunde Lebensweisen werden gestärkt und Risikofaktoren erkannt und minimiert. Die Teilnehmer erwartet eine interessante Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Anwendungen rund um die Säulen der Gesundheit, Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Im Speziellen werden Maßnahmen zum aktiven Altern, zur Lebensfreude im Alter und zur Erhaltung der Mobilität angeboten.

Mittels einer Eingangsuntersuchung wird der aktuelle Gesundheitsstatus erhoben und ein Fitnesstest durchgeführt, dieser dient als Hilfestellung für weitere individuelle Maßnahmen. Je nach Programmpunkt gibt es Einzel-Einheiten wie eine Ernährungsberatung oder Gruppen-Einheiten in Form von Workshops oder Vorträgen durch Experten wie Diätologen, Sportwissenschaftler, Ärzte und Psychologen.

Voraussetzungen :

- Selbständig erwerbstätige Pensionisten, Frauen ab 60 bzw. Männer ab 65
- aufrechte Kranken- und Pensionsversicherung nach dem GSVG bzw. Pflichtversicherung nach dem FSVG und Bezieher einer Pension (bzw. Pensions-Anspruch trotz erreichtem Regel-pensionsalter noch nicht beansprucht)
- Absolvierung einer Vorsorgeuntersuchung im letzten Jahr
- Keine in Anspruch genommene Gesundheitswoche innerhalb der letzten zwei Jahre
- Keine behandlungs- oder pflegebedürftigen gesundheitlichen/körperlichen/psychischen Probleme
- Mobilität

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, je nach Einkommen ist eine geringe Zuzahlung vorgesehen.

Gesundheitswoche Ganzheitlich Gesund (für Bauern)

(vormals Gesundheits-Aktiv-Woche Lebensstil & Vorsorge)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen und Bauern, auch im Nebenerwerb, die einen gesunden Lebensstil erleben, erlernen und zu Hause umsetzen wollen.

Inhalt: Im siebentägigen Aufenthalt steht eine gesunde Lebensführung im Mittelpunkt. Informationen zu den drei Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden – werden durch Vorträge und praktische Übungen vermittelt. Bewegungs-, Ausgleichs- und Entspannungstraining, Tipps zur medizinischen Vorsorge und praktische Übungen für den Alltag steigern Gesundheitsbewusstsein und –kompetenz. Erleben und erlernen Sie eine alltagstaugliche Lebensweise und erfahren Sie einen netten Austausch mit Bäuerinnen und Bauern aus ganz Österreich.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme am ganztägig aktiven Programm (inkl. Sportprogramm) muss möglich sein
- Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Gesundheitswoche Entspannt durch die Wechseljahre (für Bäuerinnen)

(vormals Gesundheits-Aktiv-Woche FrauenSache)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen, auch im Nebenerwerb, die gesund und kompetent durch diese Lebensphase gehen möchten

Inhalt: Sie steigern Ihr Wissen über körperliche, psychische und altersbedingte Veränderungen in den Wechseljahren. Das erleichtert deren Akzeptanz und einen guten Umgang damit. Bei den Workshops erfahren Sie sehr viel über unterstützende Ernährung, lernen Körper-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und erhalten alltagstaugliche Tipps für mögliche Beschwerden. Veränderungen als Chance nutzen, sich positive Aspekte bewusst machen, ein Workshop mit einer Frauenärztin, Bewegungstraining für mehr Fitness - zum Ausgleich und auch zur Vorbeugung von Osteoporose – und eine kleine Diagnose-Straße sind ebenso Teil dieser abwechslungsreichen Woche.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversicherte Frauen ab dem 45. Lebensjahr
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme am Sportprogramm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Bewegungsangebote

Aktiv-Camps: Sportarten entdecken

Zielgruppe: in der SVS krankenversicherte Aktive sowie deren mitversicherte Partner

Inhalt: Bei den Aktiv-Camps verbringen Sie drei oder vier Tage mit Bewegung und Entspannung und erhalten viele neue Informationen. Es werden verschiedene Sportarten für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger angeboten.

Voraussetzungen: aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG

Kosten: Ein Paketpreis ist selbst zu bezahlen, später kann ein Gesundheitshunderter beantragt werden.

Gesundheitswoche Gesunder Rücken (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Gewerbetreibende im Alter von 35 bis 60 Jahren, die unter unspezifischen Rückenproblemen leiden

Inhalt: Das mehrtägige Programm samt späteren Auffrischungstagen zielt darauf ab, bestehende Schmerzen langfristig zu lindern und durch einen gesunden, aktiven Lebensstil den Rücken positiv zu beeinflussen. Inhalte des Programms sind: Rücken-Testung (inkl. Auswertung), Vorträge, Haltungsanalyse und -kompetenz, rückschonendes Verhalten, Kräftigung, Ausdauertraining, Dehnung, Mobilisation, Ernährung und Entspannung.

Voraussetzungen:

- Aktive Gewerbetreibende, mit Krankenversicherung nach GSVG, im Alter von 35 bis 60 Jahren
- Unspezifische Rückenprobleme (ohne Ausfall)
- Keine Teilnahme an ähnlichen Programmen in den vergangenen zwei Jahren
- Vorsorgeuntersuchung nicht älter als ein Jahr

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Zuzahlung zu leisten.

Gesundheitswoche Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigern (für Bauern)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen und Bauern, auch im Nebenerwerb, die neue Sportarten kennenlernen und regelmäßig zu Hause umsetzen wollen.

Inhalt: Im Mittelpunkt des siebentägigen Aufenthalts steht ein gesundes Bewegungsverhalten und das Kennenlernen von Sportarten, die Sie auch zu Hause leicht durchführen können. Eine sportmedizinische Untersuchung samt persönlicher Trainingsempfehlung, gesundes Ausdauer- und Krafttraining, Übungen für eine gesunde Wirbelsäule, Koordination und Mobilisation sowie die richtige Ernährung und Entspannung sind weitere zentrale Bestandteile, um Ihre Gesundheitskompetenz zu Bewegung und Sport zu steigern.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme am Sportprogramm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Ernährung & Gewicht

Ernährungs-Camps Genussvoll Essen

Zielgruppe: Aktive bei der SVS Krankenversicherte

- **Basiscamp „Besser essen – leichter leben“** für jede Altersgruppe
- **Specialcamp „Genussvoll durch die Lebensmittel“** für Versicherte über 45

Inhalte: Gerade Selbständige haben es mit ihren unregelmäßigen Arbeitszeiten oft schwer, gesund zu essen. Die Infos und Tipps, die Sie beim Basiscamp erhalten, sind für den Alltag von Selbständigen hilfreich und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar. Das Camp soll Sie dabei unterstützen, Ihre bisherigen Essgewohnheiten zu reflektieren und Stolpersteine auf dem Weg zu ausgewogenen Mahlzeiten zu überwinden. Fragen zum gesunden Abnehmen werden ebenso geklärt, wie Esstrends von Low Carb bis Detox besprochen.

Im Spezialcamp „Genussvoll durch die Lebensmittel“ fließen zudem Erkenntnisse über die Veränderungen des Körpers mit den Jahren ein und welche Unterstützung er benötigt, um Gewicht, Blutdruck und Cholesterinwerte im grünen Bereich zu halten.

Voraussetzungen:

Aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG oder dem BSVG

Kosten: Die Kosten (ein Paketpreis) sind selbst zu tragen, im Anschluss kann ein Gesundheitshunderter beantragt werden.

Gesundheitswoche Mein Gewicht im Griff (für Bäuerinnen)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen, die ein gesundes Gewicht erreichen und mit einer alltagstauglichen Lebensweise auf Dauer halten wollen.

Inhalt: Bei diesem siebentägigen frauenspezifischen Aufenthalt samt einem dreitägigen Nachfolgetreffen nach ungefähr einem Jahr wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie gesund abnehmen und das Gewicht langfristig halten können. Nach einer umfassenden Körperanalyse und sportmedizinischen Untersuchung erhalten Sie persönliche Empfehlungen für ein gutes Essverhalten und Bewegungstraining. Richtige Speisen- und Getränkeauswahl, Ideen zum richtigen Naschen, Umgang mit Heißhunger, Bewegungstraining für die Figur sowie für Kraft und Ausdauer in Theorie und Praxis und viele praktische Tipps erleichtern die Umsetzung zu Hause und mit Ihrer Familie. Eine Förderung der mentalen Stärke und ein gutes Stressmanagement helfen, Rückfällen vorzubeugen. Gute Verhaltensweisen sollen zur Gewohnheit werden.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme am Sportprogramm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Gesundheitswoche Fit für den Betrieb (für Bauern)

Zielgruppe: Aktive Bauern, die ihre Kraft und Leistungsfähigkeit mit gesundem Gewicht steigern wollen und mit einer gesunden und aktiveren Lebensführung ein gesundes Gewicht halten wollen.

Inhalt: Der männerspezifische siebentägige Aufenthalt mit dreitägigem Folgetreffen nach ungefähr einem Jahr bietet Ihnen die Chance, ein gesundes Gewicht zu erreichen und dann zu halten. So kann die tägliche Arbeit am Betrieb noch besser und leichter erledigt werden. Sie erhalten einen umfassenden Körpercheck mit Kraftanalyse und sportmedizinischer Untersuchung. Durch richtiges Essen und Trinken, Naschtraining sowie persönlich angepasstes Bewegungstraining können Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer steigern. Mit den vielen praktischen Tipps für zu Hause soll das Gewicht nachhaltig reduziert und auf Dauer gehalten werden. Eine Förderung der mentalen Stärke und ein gutes Stressmanagement helfen, Rückfällen vorzubeugen, für mehr Leistung und Lebensqualität.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme am Sportprogramm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Seelische Gesundheit

Gesundheitswoche Burnoutprävention (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Aktive Gewerbetreibende und Neue Selbständige, die Stress entgegenwirken wollen sowie Personen, die noch nicht wegen Burnout in Behandlung sind, jedoch Symptome und Anzeichen dafür zeigen.

Inhalt: In dem zwei-Jahres Programm mit einer Woche in einer Kur-einrichtung und drei Auffrischungsterminen zu je vier Tagen erlernen die Teilnehmer durch individuelle Techniken und positive Verhaltensweisen einen gesunden Umgang mit Stress. Negative körperliche und psychische Auswirkungen von Stress und Anspannung werden erkennbar gemacht, um einem Burnout vorzubeugen.

Voraussetzungen:

- aktive Krankenversicherung nach GSVG
- Beendigung des zweijährigen Programms vor dem gesetzlichen Pensionsalter
- Noch nicht wegen Burnout in Therapie

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS. Eine geringe Zuzahlung ist zu leisten.

Gesundheitswochen Frauen/Männer in belastenden Lebenslagen (für Bayern)

(vormals „Frauen und Männer in besonderen Situationen“ FIBS/MIBS)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen und Bauern, deren psychische Gesundheit durch belastende Lebenssituationen gefährdet ist und die eine professionelle Beratung und Auszeit suchen. Diese Gesundheitswochen werden für Männer und Frauen separat durchgeführt.

Inhalt: Der 15-tägige Aufenthalt plus zwei dreitägige Nachfolge-treffen sollen für Sie eine Hilfestellung zur Krisenbewältigung und zur Verminderung von Belastungen sein, sowie eine seelische und körperliche Erholung ermöglichen. In Gruppen- und Einzelberatung mit psychosozialen Fachkräften werden Selbstfindung und Orientierung gefördert, Kraftquellen erschlossen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Kommunikationsfähigkeit gefördert. Eine Rechtsberatung sowie ein abwechslungsreiches Aktiv- und Rahmenprogramm sind ebenfalls Bestandteile dieser Gesundheitswochen.

Voraussetzungen:

- Frauen (bis zur Vollendung des 60. Lebensjahres) und Männer (bis zur Vollendung des 65. Lebensjahres)
- Betriebsführung eines land(forst)wirtschaftlichen Betriebs oder hauptberufliche Beschäftigung in einem solchen
- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach BSVG pflicht-versichert
- besonders belastende Lebenssituation (z.B. Krisen, Konflikte, Todesfälle, körperliches und seelisches Leid)
- Teilnahme an einem Informationsgespräch

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesundheitswochen Mütter mit Kleinkindern in belastenden Lebenslagen (für Bayern)

(vormals Junge Familie)

Zielgruppe: Aktive Bäuerinnen mit Kleinkindern, die durch familiäre, gesundheitliche oder soziale Stresssituationen belastet sind und dies verbessern möchten.

Inhalt: Diese Hilfestellung ist für Familien konzipiert. Mütter in belastenden Lebenssituationen nehmen mit ihren Kleinkindern an dem 16-tägigen Aufenthalt teil, die Partner werden beim Partnerwochenende eingebunden. Nach drei Monaten folgt ein dreitägiges Auffrischungstreffen. Als Mutter lernen Sie einen guten Umgang mit Belastungen durch Gruppen- und Einzelgespräche mit psychosozialen Fachkräften sowie durch persönlichkeitsstärkende Gespräche und Übungen. Sie erhalten kinderfachärztliche Informationen sowie Wissen über Hilfsangebote. Ein moderates Bewegungsprogramm mit Nordic Walking und Beckenbodentraining runden das Angebot ab, um Gesundheit und das seelische Wohlbefinden zu verbessern.

Voraussetzungen:

- Frauen, die in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG pflicht- oder freiwillig versichert sind und
- zumindest ein Kind zwischen 1,5 Jahren und dem schulpflichtigen Alter zum Aufenthalt mitnehmen

Leider nicht teilnehmen können Frauen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung für die Mutter ist vorgesehen.

Gesundheitswoche Gestärkt im Alltag (für Bauern)

(vormals Gesundheits-Aktiv-Woche Energie tanken & Kraft schöpfen)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die ihre seelische Gesundheit rechtzeitig stärken und bewusst auf einen Ausgleich und eine gesunde Lebensführung achten wollen.

Inhalt: Die seelische Gesundheit zu stärken, Belastungen vorzubeugen bzw. gut damit umzugehen, sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben. Im siebentägigen Aufenthalt wird Ihnen ein bewusster Umgang mit den eigenen Kraftquellen, Zeitmanagement und ein guter Umgang mit Belastungen vermittelt. Durch die vielen Anregungen zu gutem Essen und Trinken, Bewegungs- und Entspannungsübungen können Sie mehr Wohlbefinden erlangen. Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

Voraussetzungen:

- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- aktiv erwerbstätig in Voll- oder Nebenerwerb
- Vorsorgeuntersuchung innerhalb der letzten zwölf Monate vor Antragstellung
- Teilnahme an einem ganztägigen aktiven Programm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Rauchfrei

No-Smoking-Camp

Zielgruppe: in der SVS krankenversicherte Aktive und deren mitversicherte Partner

Inhalt: Ein Wochenende lang werden die Teilnehmer von einem professionellen Expertenteam auf dem Weg in ein rauchfreies Leben begleitet. Es geht darum, sich ganz bewusst für ein rauchfreies Leben zu entscheiden und die Sucht entspannt hinter sich zu lassen.

Voraussetzungen: aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG

Die angemeldeten Personen erhalten ca. sechs Wochen vor Campbeginn einen Fragebogen. Die endgültige Teilnahmeauswahl erfolgt nach Durchsicht und Prüfung der ausgefüllten Fragebögen.

Kosten: Das Camp ist selbst zu bezahlen. Später kann ein SVS-Gesundheitshunderter dafür beantragt werden.

Gesundheitsangebote für Pflegende

Gesundheitswochen Für pflegende Eltern (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

(vormals Eltern-Kind-Kur)

Zielgruppe: Gewerbetreibende und Neue Selbständige Mütter und Väter, die ein Kind pflegen.

Inhalt: Die Betreuung und Pflege von Kindern mit besonderen Bedürfnissen sind eine besondere Herausforderung – in finanzieller, körperlicher und psychischer Hinsicht. Dieses Angebot ermöglicht eine 14-tägige Auszeit und Erholung. Durch die Betreuung des Kindes durch Heilpädagogen oder Kinderkrankenpfleger sechs Stunden am Tag bleibt den Eltern genug Zeit für Therapien und Erholung.

Voraussetzungen:

- nach dem GSVG Pflichtversicherte oder
- Angehörige im Sinne des GSVG oder
- Pensionsbezieher nach dem GSVG,
- die die Betreuung eines Kindes übernehmen, für das ein Pflegegeld-Anspruch besteht bzw. für das eine erhöhte Familienbeihilfe bezogen wird.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, je nach Einkommen ist eine geringe Zuzahlung vorgesehen. Für weitere Begleitpersonen gibt es kostengünstige Wochenpauschalen, die privat zu bezahlen sind.

Gesundheitswochen Während der Pflege (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

(vormals: Erholungsaufenthalt für pflegende Angehörige)

Zielgruppe: Gewerbetreibende und Neue Selbständige, die einen Angehörigen ab Pflegegeldstufe 3 pflegen.

Inhalt: Der 14-tägige Aufenthalt soll Ihnen als pflegender Angehöriger helfen, körperlich und seelisch zu neuen Kräften zu kommen. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Tipps und Hilfestellungen für die häusliche Pflege samt Hilfsangeboten zur Unterstützung im Alltag.

Voraussetzungen:

- Krankenversichert nach dem GSVG oder FSVG
- Personen, die die Hauptlast der Pflege einer Person (ab Pflegegeldstufe 3) tragen

Gesundheitswochen Für pflegende Eltern (für Bauern) (vormals Pflegende und ihr Kind mit Beeinträchtigung)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die ihr Kind mit einer körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigung betreuen.

Inhalt: Mütter und/oder Väter, die ihr Kind pflegen, sollen bei den 15-tägigen Gesundheitswochen eine Gelegenheit zu körperlicher und seelischer Erholung erhalten und können eine gemeinsame Auszeit mit dem Kind nehmen. Zur Entlastung werden die Kinder vor Ort von qualifiziertem Fachpersonal betreut und versorgt.

Während der Gesundheitswochen erhalten Sie auch viele praktische Tipps und Hilfestellung für eine Entlastung bei der Pflege durch qualifizierte Fachberatung. Der Austausch mit Gleichgesinnten trägt enorm zur persönlichen Unterstützung bei.

Voraussetzungen:

- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- anspruchsberechtigt in der Krankenversicherung nach dem BSVG oder
- Pensionsbezieher nach dem BSVG
- Mütter und Väter, die die Hauptlast der Pflege ihres Kindes mit Beeinträchtigung (ab Pflegegeldstufe 2) tragen.

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesundheitswochen Während der Pflege (für Bauern) (vormals Pflegende Angehörige)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die einen Angehörigen zu Hause pflegen.

Inhalt: Pflegende Angehörige können sich in Form der 15-tägigen Gesundheitswochen körperlich und seelisch erholen. Sie erhalten praktische Tipps und Hilfestellungen durch Fachkräfte, um die oft körperlich und psychisch belastende Pflegearbeit besser zu bewältigen. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm in gemeinschaftlicher Atmosphäre und ein gegenseitiger Austausch sorgen für zusätzliches Wohlbefinden.

Voraussetzungen:

- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- anspruchsberechtigt in der Krankenversicherung nach dem BSVG oder
- Pensionsbezieher nach dem BSVG
- Personen, die die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen mit Bezug von Pflegegeld tragen.

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Infokurs zur Pflege (für Bauern)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die einen Angehörigen pflegen

Inhalt: Das viertägige Gesundheitsangebot soll Sie als Pflegeperson durch praktische Übungen, Vorträge und Gespräche ermutigen und befähigen, achtsam mit Ihrer eigenen Gesundheit umzugehen sowie die Gesundheitskompetenz zu stärken. Zusätzlich zur kurzen Verschnaufpause von der Pflege und dem wertvollen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten erhalten Sie einen guten Überblick über die vielen Hilfs- und Unterstützungsangebote. Fachliche Inputs mit rechtlichen Inhalten, Impulsvorträge zum Thema Demenz und Gerontologie sollen Sie als Pflegeperson in Ihrer Aufgabe stärken.

Voraussetzungen:

- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- anspruchsberechtigt in der Krankenversicherung nach dem BSVG oder
- Pensionsbezieher nach dem BSVG
- Personen, die die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen mit Bezug von Pflegegeld tragen.

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesundheitswochen Nach der Pflege (für Bauern)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die einen Angehörigen gepflegt haben. Dieses Gesundheitsangebot kann innerhalb eines Jahres nach dem Tod der zu pflegenden Person in Anspruch genommen werden, um sich eine verdiente Auszeit zu nehmen.

Inhalt: Der 15-tägige Aufenthalt trägt zur körperlichen und seelischen Erholung im ersten Jahr nach dem Tod des Pfleglings bei. In Gruppen- und Einzelberatung durch eine psychosoziale Fachkraft wird die Trauerarbeit und Neuorientierung gefördert. Ein abwechslungsreiches Aktiv- und Rahmenprogramm sowie die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch bewirken zusätzliche Stärkung.

Voraussetzungen:

- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach BSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- anspruchsberechtigt in der Krankenversicherung nach dem BSVG oder
- Pensionsbezieher nach dem BSVG
- Personen, die zuletzt die Hauptlast der Pflege einer Person (ab Pflegegeldstufe 3) getragen haben

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesund im Unternehmen

Mehr Gesundheit in Ein-Personen-Unternehmen - Gesundes EPU (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Ein-Personen-Unternehmen, die bereits einige Jahre selbständig sind und sich gesund weiterentwickeln wollen.

Inhalt: Gesundheit und Arbeitsfähigkeit sind für EPUs zentrale Schlüsselfaktoren für Wettbewerbsfähigkeit und unternehmerischen Erfolg. Das siebentägige Programm und ein dreitägiger Auffrischkurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, ihr Unternehmen auf verschiedenen Ebenen zu durchleuchten und weiter zu entwickeln. Eine gesundheitsförderliche Ausrichtung, ein guter Umgang mit Stress und ein gutes Zeitmanagement stehen dabei im Vordergrund. Auch Entspannungstechniken und Bewegungstraining stehen auf dem Programm.

Voraussetzungen:

- aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG
- Ein-Personen-Unternehmen
- Neben der Selbständigkeit kein Dienstverhältnis oder Bezug einer Pension (Ausnahmen bei geringfügiger Beschäftigung).

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine geringe Zuzahlung ist zu leisten.

Gesundheitswoche Arbeitsmedizin & Sicherheit im Arbeitsalltag (für Bauern)

(vormals Arbeitsmedizinische Woche)

Zielgruppe: Aktive Bauern, (Lehr)Betriebsführer sowie hauptberuflich im land(forst)wirtschaftlichen Betrieb beschäftigte Angehörige bis 55 Jahre, welche ihre Arbeitsbedingungen und ihr Arbeitsverhalten sicher und gesund gestalten möchten

Inhalt: In der siebentägigen Gesundheitswoche sollen Ihnen Belastungen bei der Arbeit am bäuerlichen Betrieb bewusst werden. Mit Beispielen wird aufgezeigt, wie diese Belastungen reduziert bzw. vermieden werden können. Schwerpunkte sind Informationen über verschiedene Berufskrankheiten und deren Verhinderung, ergänzt durch Workshops zu Stressmanagement, Burnout-Vorbeugung, Betriebsbegehungen mit praktischer Belastungsanalyse und Übungen für körperschonendes, effizientes Arbeiten. Zentraler Programmpunkt ist ein Gesundheitscheck mit zusätzlichen arbeitsmedizinischen Untersuchungen. Neben weiteren Themen wie Sonnenschutz und Sturzvorbeugung wird auch der gegenseitige Austausch unter Kolleginnen und Kollegen sehr geschätzt.

Voraussetzungen:

- Personen unter 55 Jahren
- nach dem BSVG kranken- und pensionspflichtversichert
- Teilnahme an einem ganztägigen aktiven Programm muss möglich sein

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, es ist eine geringe Kostenbeteiligung vorgesehen.

Gesundheitswochen Rund um die Betriebsübergabe (für Bauern)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern kurz vor der Pensionierung bzw. Betriebsübergabe oder in den ersten Jahren nach Beendigung ihrer Erwerbstätigkeit.

Inhalt: Das 15-tägige Angebot ist eine Ausstiegshilfe aus dem Erwerbsleben und Einstiegshilfe in die Pensionszeit und soll Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden langfristig verbessern. Herausforderungen bei der Betriebsübergabe wie die geänderten Rollen, Mitarbeit am Betrieb, zwischenmenschliche Konflikte und rechtliche Aspekte werden besprochen und aufgearbeitet. Neben Gruppen- und Einzelberatungen durch psychosoziale Fachkräfte werden Erholungs- und Entspannungsübungen, Gymnastik, Stressbewältigung sowie ein abwechslungsreiches Aktiv- und Rahmenprogramm angeboten.

Voraussetzungen:

- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- Pensionsbezieher nach dem BSVG

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesund im besten Alter – Senioren

Gesundheitswoche Senioren – Aktiv

Zielgruppe: aktive Senioren bis zum 75. Lebensjahr

Inhalt: Bei dem siebentägigen Gesundheitsangebot für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren erfahren Sie, wie man auch nach dem Erwerbsleben noch lange selbstbestimmt, fit und aktiv bleibt.

Diese Gesundheitswoche beinhaltet für Sie einen umfassenden Körpercheck, viel Bewegung zur Stärkung von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht, sowie Informationen und praktische Tipps zur gesunden Ernährung im Alter. Durch Impulse zur Steigerung des seelischen Wohlbefindens und der Lebensfreude, Sicherheitsvorträge zur Vermeidung von Unfällen, Gedächtnistraining und Information zur Orientierung im Gesundheitssystem können Sie gestärkt nach Hause fahren.

Voraussetzungen:

- Pensionsbezieher bei der SVS oder ab dem Erreichen des Regelpensionsalters unter 75 Jahren
- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG/GSVG pflicht- oder freiwillig versichert
- Teilnahme an einem ganztägigen aktiven Programm muss möglich sein

Leider nicht teilnehmen können Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfachversichert sind und nicht nach dem BSVG/GSVG krankenversichert sind.

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesundheitswochen Senioren in belastenden Lebenslagen

Zielgruppe: Senioren, die einer andauernden belastenden Lebenssituation ausgesetzt sind und diese bewältigen wollen.

Inhalt: Beim 15-tägigen Gesundheitsangebot lernen Sie, wie man seelische Belastungssituationen besser bewältigen kann. Ziel dieses Angebotes ist es, die Lebensfreude und die Lebenszufriedenheit im Alter zu erhöhen. Gruppen- und Einzelberatungen und Erfahrungsaustausch unter der Leitung von psychosozialen Fachkräften unterstützen Sie dabei, mit seelischen Belastungen besser umzugehen und diese meistern zu können. Viele Tipps, Infos und praktische Übungen zu gesunder Ernährung, stärkender Bewegung und Entspannung geben ein Rüstzeug zu einem gesunden Leben im Alter.

Voraussetzungen:

- Pensionsbezieher bei der SVS oder ab dem Erreichen des Regelpensionsalters
- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG/GSVG pflicht- oder freiwillig versichert

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Erholungswochen für Senioren

Zielgruppe: Personen mit leichten altersbedingten Beschwerden, die aktive Erholung brauchen und einen gesunden Lebensstil anstreben.

Inhalt: Das 20-tägige Angebot bietet Ihnen mit einer Mischung aus Vorträgen und praktischen Übungen aktive Erholung in gemeinschaftlicher Atmosphäre. Sie erhalten Unterstützung auf dem Weg zu mehr Unabhängigkeit, Selbständigkeit und den Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Die drei Säulen der Gesundheit stehen hier im Zentrum: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Dabei erfahren Sie, wie man auch nach dem Erwerbsleben noch fit und aktiv bleibt und seelisches sowie körperliches Wohlbefinden in jedem Alter steigern kann.

Voraussetzungen:

- Pensionsbezieher bei der SVS oder ab dem Erreichen des Regelpensionsalters
- in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG/GSVG pflicht- oder freiwillig versichert oder
- anspruchsberechtigt in der Krankenversicherung nach dem BSVG/GSVG

Kosten: Die Kosten übernimmt die SVS, eine Kostenbeteiligung ist vorgesehen.

Gesundheitshunderter

Zielgruppe: Alle SVS Krankenversicherten

Inhalt: Jährliche Unterstützung von 100 Euro bei einer Mindestausgabe von 150 Euro für einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit in folgenden Bereichen:

- Bewegung (zum Beispiel: Krafttraining, Rückenkräftigung, Personal Training, Pilates etc.)
- Ernährung (zum Beispiel: Abnehmen, Sporternährung, Ernährung im Alter, Unterstützung bei Unverträglichkeiten etc.)
- Stress/Burnout (zum Beispiel: Coaching und Beratung, Diagnose von Belastungen etc.)
- Entspannung/Körperarbeit (zum Beispiel: Yoga, Tai Chi, Massage, Shiatsu etc.)
- Rauchfrei (Beratung und Begleitung bei der Entwöhnung)
- Aufenthalt am Green Care Auszeithof (Qualitätsgesichertes Gesundheitsprogramm am Bauernhof)
- Teilnahme an SVS-Camps

Qualitätsgeprüfte Programme sind von der SVS-Fachabteilung geprüft, z.B. Aktiv-Camps, Aktiv-Camps mit Vorsorgeuntersuchung, No-Smoking-Camps, Ernährungs-Camps, Aufenthalt auf einem zertifizierten Green Care Auszeithof mit Gesundheitsprogramm und Angebote von SVS-Gesundheitspartnern (gelistet unter svs.at/partnerangebote)

Individuelles Programm: selbst zusammengestellte gesundheitsfördernde Maßnahmen mit einer Mindestinvestition von 150 Euro. Für die Gewährung des Gesundheitshunderter ist hier jedoch eine Absolvierung der Vorsorgeuntersuchung notwendig. Für Unternehmer: bei einer aktiven Teilnahme am Programm „Selbständig Gesund“ entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.

Hinweis: bei den Anbietern werden bestimmte Qualifikationen vorausgesetzt. Für eine ärztlich verordnete Maßnahme bzw. Therapie, Schmerz- oder Krankenbehandlung wird kein Gesundheitshunderter gewährt.

Voraussetzungen:

- Krankenversichert nach dem GSVG oder BSVG
- Der Versicherte muss mindestens 150 Euro in eine gesundheitsfördernde Leistung investieren, die von einem Gesundheitsanbieter erbracht wird, der den SVS-Anbieterkriterien entspricht.

Selbständig Gesund – halber Selbstbehalt (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Ein Gesundheitsbonus für Gewerbetreibende und Neue Selbständige. Erreichen Sie Ihre Gesundheitsziele und halbieren Sie den Selbstbehalt im Fall einer Krankenbehandlung!

Inhalt: Beim Programm „Selbständig Gesund“ werden bei einer Vorsorgeuntersuchung gemeinsam mit dem Arzt persönliche Gesundheitsziele in den Bereichen Blutdruck, Gewicht, Bewegung, Tabak und Alkohol festgelegt, die auf den Erhalt oder eine Verbesserung Ihrer erhobenen Werte innerhalb eines bestimmten Zeitraumes abzielen. Nach Ablauf des vereinbarten Zeitraumes (mindestens sechs Monate) gibt es ein Evaluierungsgespräch, bei dem überprüft wird, ob die Gesundheitsziele erreicht wurden. Ist dies der Fall, kann die Reduzierung des Selbstbehaltes um die Hälfte beantragt werden – Sie zahlen also nur mehr 10 Prozent statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen.

Die nächste Untersuchung und Verlängerung Ihrer Selbstbehalt-Reduzierung ist abhängig vom Alter erst nach zwei bis drei Jahren wieder fällig. Dabei werden neue Gesundheitsziele besprochen, die dann im Rahmen von zukünftigen Evaluierungsgesprächen überprüft werden. Die SVS wird Sie rechtzeitig daran erinnern.

Nachhaltig Gesund – weitere Kostenhalbierung (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Ein Gesundheitsbonus für Gewerbetreibende und Neue Selbständige. Erfolgreiche Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund können den Selbstbehalt auf bis zu 5% reduzieren.

Inhalt: Die SVS und ihre Vertragsärzte unterstützen erfolgreiche Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund mit dem „Nachhaltig Gesund“-Vorsorgeprogramm dabei, gesund zu bleiben.

Es gibt zwei Möglichkeiten wie Sie zur weiteren Reduktion des Selbstbehaltes kommen:

Nehmen Sie nachhaltig erfolgreich am Programm teil oder empfehlen Sie als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend“ weiter, dann wird der Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen auf 5 % reduziert.

Weitere Angebote: Vorträge, Workshops und andere Gesundheitsangebote

Nehmen Sie an Vorträgen, Workshops und anderen Gesundheitsprojekten zu verschiedenen Schwerpunkten teil und profitieren Sie vom Fachwissen unserer Gesundheitsförderer und den Programmen der Österreichischen Sozialversicherung.

Für Auskunft und Anmeldung zu den folgenden Angeboten wenden Sie sich einfach an das Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit. Kontaktinformationen erhalten Sie im Kapitel „Für Sie da – Ihre SVS“.

Angebote für Schulen

Gesunde Schule - Fit4Life

Zielgruppe: Schüler, Lehrer, Direktion, Personal und Eltern an landwirtschaftlichen Fach-, Berufs- und Höheren Schulen österreichweit.

Inhalt: Vierjähriges Projekt mit dem Ziel, durch gute Rahmenbedingungen und gesundes Verhalten gutes Lernen, Arbeiten und Zusammenleben in der Schule zu ermöglichen. Für die Jugendlichen soll nach dem Verlassen der Schule ein gesunder und sicherer Lebensstil selbstverständlich sein.

Gemeinsam mit Direktion, Lehrkräften, dem nicht-unterrichtenden Personal, Schülern und Eltern wird Positives im Schulalltag gestärkt und Verbesserungspotential in Schule und Internat erarbeitet. Hauptthemen dabei sind gesunde Ernährung und Verpflegung, Ausgleichsbewegung, Sport, ein gutes Miteinander, Stressmanagement, Suchtvorbeugung, Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstkompetenz und Sicherheit im Betrieb und in der Freizeit.

Für alle anderen Schultypen wird das Projekt „Gesunde Schule“ von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) angeboten.

Voraussetzungen: Gemeinsame Zustimmung des Lehrkörpers (3/4-Mehrheit) und unterzeichnete Kooperationsvereinbarung zwischen Schule und SVS.

Kosten: Das Programm ist eine kostenlose Serviceleistung der SVS.

Schulstunden, Vorträge, Workshops

Zielgruppe: Schüler an landwirtschaftlichen Schulen österreichweit

Inhalt: An allen landwirtschaftlichen Fach-, Berufs- und Höheren Schulen bietet die SVS Vorträge und Workshops zu allen Themen der Gesundheitsförderung und Sicherheitsberatung wie Ernährung, Bewegung, seelisches Wohlbefinden, Stressmanagement, gutes Miteinander und Suchtprävention, um den Schülern altersadäquat und frühzeitig zu vermitteln, wie man gesund lebt. So lernen die SchülerInnen die SVS als wichtigen Gesundheitspartner kennen.

Kosten: Die genannten Schultypen können die ein bis drei Schulstunden dauernden Vorträge und Workshops kostenlos in Anspruch nehmen.

Kindersicherheit am Bauernhof und in der Freizeit

Zielgruppe: Kinder, Lehrer, Eltern, Schulleitung an ländlichen Volksschulen österreichweit

Inhalt: An ländlichen Volksschulen werden im Rahmen von Gastunterricht oder Exkursionen und „Schule am Bauernhof“ die Themen Kindersicherheit am Bauernhof, im Haushalt und in der Freizeit vermittelt. Es geht dabei um das Wissen und Erkennen von Gefahren bei Maschinen, Geräten, Materialien, in Gebäuden und im Umgang mit Tieren.

Kosten: Die kostenlosen Workshops dauern ein bis drei Schulstunden und beinhalten neben Lern- und Arbeitsmaterialien für den Unterricht auch einen kindgerechten Film mit einem Maskottchen, dem Sicherheitskater Moritz.

Bewegung & Lebensstil

Bewegungskurse und Workshops

Zielgruppe: SVS-Versicherte und Angehörige mit Interesse am Thema Bewegung

Inhalt: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben und lernen Sie Sportarten wie Nordic Walking, Smovey oder Nordic Cruising kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Nordic Walking zählt zu den optimalen Bewegungsformen, auch für Ungeübte, unabhängig von Alter und Kondition. Es schont die Gelenke und eignet sich als Gruppensport. Auch **Smoveys** liegen voll im Trend! Diese zwei grünen Ringe bestehen aus einem Spiralschlauch und vier Edelstahlkugeln. Beim Schwingen erzeugen die Kugeln eine Vibration, die bis in die Tiefenmuskulatur spürbar ist, die Muskulatur aktiviert, das Bindegewebe strafft und den Stoffwechsel fördert.

Bei der **Bewegungsstraße (Ergonomie im Alltag)** üben Sie körperchonendes und effizientes Arbeiten samt Ausgleichsübungen und lernen, wie Sie Rücken und Wirbelsäule bei der täglichen Arbeit schonen und stärken. Dabei werden die häufigsten Arbeitsbewegungen im Alltag näher besprochen.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Die Kurse werden kostenlos von ausgebildeten Bewegungsexperten der SVS abgehalten. Leihmaterialien, Leihstöcke und Leih-Smoveys werden von der SVS zu Verfügung gestellt.

jackpot.fit – Bewegungsprogramme

Zielgruppe: erwachsene Frauen und Männer mit dem Wunsch, sich mehr zu bewegen um die Bewegungsempfehlungen für gute Gesundheit zu erreichen

Inhalt: Mit dem Bewegungsprogramm jackpot.fit, das derzeit in der Steiermark, Kärnten, Burgenland und Oberösterreich angeboten und weiter ausgebaut wird, können Sie in regelmäßigen Bewegungskursen ein gut abgestimmtes Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß ausprobieren. Ziel ist regelmäßige Bewegung für bessere Fitness und Lebensqualität.

Kosten: Das erste Semester ist kostenlos. Danach ist ein Mitgliedsbeitrag zu bezahlen, wofür der Gesundheitshunderter beantragt werden kann.

Tests & Messungen

Zielgruppe: SVS-Versicherte und Angehörige mit Interesse am Thema Bewegung und dem Ziel, regelmäßig aktiv sein zu wollen

Inhalt: Lassen Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit und persönliche Fitness mit Tests und Messungen wie Ausdauerbelastungstest, Test von Körperstabilität und Sensomotorik, Vermessung der Wirbelsäule und Körperzusammensetzungsanalyse überprüfen. Daraus werden individuelle Bewegungsempfehlungen abgeleitet und Sie erfahren, wie Sie Ihre Fitness am besten erhalten und verbessern können. Der Test kann nach regelmäßigem Training zum Beispiel in der Gruppe nach einem halben bis einem Jahr wiederholt und so die Fortschritte festgestellt werden.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Kostenlose Serviceleistung der SVS. Geräte und Leihmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Vortrag Gesunder Blutdruck

Zielgruppe: SVS-Versicherte und Angehörige

Inhalte: Im Rahmen eines Vortrages erhalten Sie Informationen über Einflussfaktoren für einen gesunden Blutdruck und Tipps zur richtigen Selbstmessung mit Hilfe von zur Verfügung gestellten Blutdruckmessgeräten.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Kostenlose Serviceleistung der SVS. Geräte und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Der Vortrag kann auch in andere Gesundheitsvorträge eingebaut werden.

Vortrag Sonnenschutz

Zielgruppe: Selbständige, die oft im Freien arbeiten, wie Bauern, Gärtner, Dachdecker

Inhalt: Dieser Vortrag informiert Sie über die Gefahren eines intensiven Sonnenbadens und die Verwendung sowie den Umgang mit persönlichen Schutzmaßnahmen. Weiters kann der jeweilige Hauttyp und mittels eines Messgeräts die Eigenschutzzeit der Haut ermittelt werden.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Kostenlose Serviceleistung der SVS. Geräte und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Endlich rauchfrei

Rauchfrei Telefon & App

Das Rauchfrei Telefon und die Rauchfrei App unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Diese wertvollen Angebote dienen der Beratung und Unterstützung bei Ihrem wichtigen Vorhaben. Die Experten des Rauchfrei Telefons beraten Sie persönlich zum Rauchstopp und begleiten Sie mit bis zu sieben Gesprächen in die Rauchfreiheit. Sowohl das Erstgespräch als auch die weiterführenden Gespräche - für die Sie angerufen werden - sind kostenfrei.

Das Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
Mo-Fr von 10:00-18:00

Erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihren Rauchstopp und wie Sie rauchfrei bleiben auch mit der Rauchfrei-App. Nähere Infos unter www.rauchfrei.at

Ambulante Raucherentwöhnung der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Zielgruppe: alle SVS-Krankenversicherten, die Raucher sind und rauchfrei werden möchten.

Inhalt: Als SVS-Versicherter haben Sie die Möglichkeit, bei Raucherentwöhnungsprogrammen anderer Sozialversicherungsträger teilzunehmen.

Besuchen Sie ein Seminar zur Entwöhnung oder vereinbaren Sie einen Termin mit einem Raucherberater. Angeboten werden Einzel- oder Gruppentherapien. Es gibt auch psychotherapeutische Angebote wie autogenes Training oder eine Ernährungsberatung.

Kosten: Die Kosten werden direkt über die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) verrechnet, die SVS zahlt einen Anteil für jeden SVS-Versicherten dazu. Ist ein Eigenanteil von über 150 Euro zu leisten, kann für diesen der individuelle Gesundheitshunderter beantragt werden.

Nähere Informationen für Ihr Bundesland finden Sie in den Landesstellen der ÖGK bzw. im Internet unter svs.at/rauchfreiangebote.

Stationäre Raucherentwöhnung Weyer (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: aktive Gewerbetreibende zwischen 30 und 50 Jahren, die starke Raucher sind und bereit sind, einen Rauchstopp umzusetzen

Inhalt: Im Rehabilitationszentrum Weyer können Raucher in einem 14-tägigen Kuraufenthalt unter fachlicher Betreuung die Entwöhnung umsetzen. Zu Beginn findet ein ärztliches Anamnese-gespräch statt. Es werden die positiven Effekte eines Rauchstopps aufgezeigt und Informationen über Sucht und Selbstkontrolle gegeben, um ein Mehr an Lebensqualität, Vitalität, Leistungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Gesundheit zu erreichen.

Eine individuelle Analyse zeigt das Rauchverhalten inklusive Erfassung der Nikotin-Abhängigkeit und Kohlenmonoxidmessung. Strategien zur langfristigen Abstinenz werden entwickelt und mittels Bewegungs- und Entspannungsübungen und Biofeedback-Training Alternativen zur Stressbewältigung geboten. Psychologische Einzelgespräche und Nachbetreuungsmöglichkeiten durch geschulte Gesundheitspsychologen des Rauchfrei Telefons machen die Entwöhnung zum Erfolg. In der Zeit des Aufenthaltes stehen den Versicherten zudem diverse Nikotinersatzpräparate und Entwöhnungsmedikamente zur Verfügung.

Voraussetzungen:

- aktive Gewerbetreibende, kranken- und pensionsversichert nach dem GSVG
- Alter zwischen 30 und 50 Jahre
- Täglicher Zigarettenkonsum von mehr als 30 Zigaretten
- Wunsch in ein rauchfreies Leben zu starten

Kosten: Je nach Einkommen ist eine geringe Zuzahlung zu leisten.

Seelische Gesundheit

Vorträge & Workshops zur Stressvorbeugung „Entspannt durchs Leben oder Stress“

Zielgruppe: SVS-Versicherte und Angehörige mit Interesse an Stressmanagement und Entspannung

Inhalt: In ein- bis dreistündigen Vorträgen und Workshops mit ausgebildeten Trainern wird die persönliche Stresstoleranz ermittelt und Übungen zur Stressvorbeugung und Entspannung erlernt. In einer zunehmend komplexer und dynamischer werdenden Umwelt bleibt kaum jemand von Zeitdruck und Stress verschont, weshalb der Schwerpunkt auf Vorbeugung und Entspannung gelegt wird. Nehmen Sie teil und fühlen Sie sich im Alltag wohl.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Kostenlose Serviceleistung der SVS. Geräte und Materialien werden von der SVS zu Verfügung gestellt.

Ernährung & Gewicht

SVS-Is(s)t-Gesund

Zielgruppe: alle SVS-Krankenversicherten, die übergewichtig/ adipös sind und ihr Gewicht reduzieren möchten

Inhalt: Das Abnehmprogramm umfasst sechs Beratungen (inklusive Messung der Körperzusammensetzung) bei Diätologen zu je 30 bis 90 Minuten und versteht sich als ein sanftes Abnehmen mit dem Ziel einer langfristigen Gewichtsreduktion. Einzel- oder Gruppenberatungen unterstützen die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Essverhaltens. Dazu gehören auch die Erstellung eines Ernährungsplans, Einkaufstraining und Produktinformationen sowie Tipps zur Rückfallprophylaxe. Alle Diätologen, die das Abnehmprogramm anbieten, finden Sie unter svs.at/partnerangebote.

Kosten: Für das Programm ist ein Pauschalpreis zu bezahlen, danach kann ein Gesundheitshunderter beantragt werden.

Workshop „Richtig essen von Anfang an - REVAN“

Zielgruppe: alle (werdenden) Eltern, Schwangere, Stillende, Partner und Angehörige

Inhalt: In Workshops wird werdenden Eltern, Schwangeren, Stillenden, Partnern und Angehörigen richtiges Essen und Trinken während der Schwangerschaft und Stillzeit vermittelt und die Einführung der Beikost für das Baby sowie die Themen Ernährung und Essen am Familientisch für ein- bis drei-jährige und vier- bis zehn-jährige Kinder praxisnahe vermittelt. In ganz Österreich erhalten Eltern und Angehörige alltagstaugliche Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung für die ganze Familie.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos und wird von den Österreichischen Sozialversicherungsträgern unterstützt. Melden Sie sich für einen Workshop telefonisch oder über die Webseite an: www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/workshops

Gesund im Unternehmen

Gesund ist erfolgreich – Wien (für Gewerbetreibende und Neue Selbständige)

Zielgruppe: Unter dem Motto „Geht´s mir gut - geht´s meinem Unternehmen gut“ organisiert die SVS gemeinsam mit der Wirtschaftskammer Wien ein Gesundheitsprogramm für Ein-Personen-Unternehmen (EPU) sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU).

Inhalt: Sie arbeiten in dem mehrmonatigen Programm an der körperlichen und seelischen Fitness. Durch Bewegungseinheiten, Vorträge und Workshops werden Sie dabei unterstützt, Lebensqualität und wirtschaftlichen Erfolg zu verbinden.

Voraussetzungen:

- Aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG
- Sie führen ein EPU oder ein KMU (mit max. 9 Mitarbeitern) und sind aktives Mitglied der Wirtschaftskammer Wien

Kosten: Teilnahmegebühr von 150 Euro. Ab einer Teilnahme an mindestens 14 Einheiten können Sie den Gesundheitshunderter nach Programmende im Wert von 100 Euro einlösen.

Kontakt: Eveline Hornak - Wirtschaftskammer Wien
Telefon: 01/514 50-1115, Mail: eveline.hornak@wkw.at

Future Proof (für Bauern)

Zielgruppe: Bäuerliche Familienbetriebe in Vorarlberg und der Steiermark sowie Projektpartner

Inhalt: Im Pilotprojekt zum Aufbau betrieblicher Gesundheitsförderung in landwirtschaftlichen Betrieben werden 18 Betriebe bis 2022 nach einem Modell zur Gesundheitsförderung in Kleinstbetrieben begleitet. Alle Personen am Bauernhof sollen befähigt werden, den Alltag mit seinen Herausforderungen gesund und wertschätzend zu gestalten. Gesundheit, Lebensqualität und ein gutes Miteinander sowie betrieblicher Erfolg gehen dabei Hand in Hand.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Gesundheitskompetenzring (für Bauern)

Zielgruppe: Mitglieder, Mitarbeiter und Partner des Maschinenrings

Inhalt: Im gemeinsamen Projekt des Maschinenrings Steiermark, der SVS und externer Gesundheitsexperten werden Themen zur Gesundheitsförderung wie Bewegung, gesunde Wirbelsäule, Entspannung und Ausgleich, Anti-Stress Ernährung, Burnout und wirtschaftlicher Erfolg erarbeitet und ein Online-Gesundheitskompetenzportal aufgebaut. Ziel ist die Stärkung der Gesundheit und Gesundheitskompetenz der Mitglieder und Mitarbeiter des Maschinenrings.

Sicherheit

Die SVS bietet über die Sicherheitsberatung Knowhow und zahlreiche Aktionen und Infokampagnen zur Vermeidung von Arbeitsunfällen und Vorbeugung von Berufskrankheiten an. In Vorträgen, Kursen und Seminaren zur Sicherheit am Betrieb werden gesetzliche Vorgaben und praktische Ratschläge leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

Folgende Kurse werden von der SVS finanziell gefördert:

Traktor-Fahrsicherheitskurse

Inhalt: Die Kurse dauern einen Tag und beinhalten einen kurzen theoretischen Teil und einen umfangreichen Praxisteil auf einer Teststrecke. Selbstverständlich soll das Kursangebot auch von Personen genutzt werden, die bereits jahrelange Erfahrung mit Traktoren haben.

Erste-Hilfe-Kurse

Inhalt: Bei Verletzungen oder plötzlichen Erkrankungen am Betrieb muss Erste Hilfe geleistet werden können. Um das zu gewährleisten, ist eine entsprechende Ausbildung notwendig. Diese erfolgt in Form von Erste-Hilfe-Kursen, welche von Vertragspartnern der SVS, wie z.B. Rotes Kreuz, Arbeitersamariterbund, veranstaltet werden. Die SVS leistet an die Vertragspartner für die Abhaltung der Erste-Hilfe-Kurse Kostenzuschüsse, damit es möglichst viele gut ausgebildete Helfer in den Betrieben gibt.

Vorträge & Workshops zur Seniorengesundheit

- „Fit in die zweite Lebenshälfte“
- „Gesund und sicher im Alter“

Zielgruppe: Die Angebote richten sich an aktive SVS-Versicherte, Pensionisten und Angehörige, welche ihr Leben gesund und ihren Wohn- und Arbeitsbereich sicher gestalten wollen.

Inhalt: Im Zentrum steht die Wissensvermittlung über einen altersgerechten, gesunden Lebensstil, altersgerechte Bewegung, Ernährung und Entspannung, für mehr Gesundheit und Vitalität. Zweiter Schwerpunkt ist die unfallfreie und sichere Gestaltung von Haus und Betrieb mit Checklisten, einfachen Übungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Alltag und mit Tipps zur Umsetzung für zu Hause.

Voraussetzung: selbstorganisierte Gruppe mit mindestens 15 Personen

Kosten: Kostenlose Serviceleistung der SVS. Materialien werden von der SVS zur Verfügung gestellt.

Krankheiten vermeiden & früh erkennen

Gesundheitschecks zur Vorbeugung

Lückenlose Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks von klein auf ermöglichen es Ihnen und Ihrem Arzt, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zu setzen, um Krankheiten zu verhindern.

Mutter-Kind-Pass Untersuchung

Alle bei uns versicherten Frauen haben Anspruch auf kostenlose Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, die beim Arzt mit der e-card in Anspruch genommen werden können.

Der Mutter-Kind-Pass unterstützt Schwangere und Kleinkinder. Die Vorsorge startet bereits während der Schwangerschaft. In den ersten Lebenswochen des Kindes und später sind bestimmte Untersuchungen vorgesehen, die der frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Krankheiten dienen.

Die korrekte Durchführung der Mutter-Kind-Pass Untersuchungen ist Voraussetzung für den Bezug des Kinderbetreuungsgeldes. Der Arzt bestätigt die Untersuchungen in Ihrem Mutter-Kind-Pass.

Was umfasst das Untersuchungsprogramm?

- Fünf gynäkologische Untersuchungen der werdenden Mutter vor der Geburt
- Zusätzlich eine Blutuntersuchung sowie drei Ultraschalluntersuchungen
- Eine Hebammenberatung in der 18. - 22. Schwangerschaftswoche
- Ab der Geburt neun Untersuchungen des Kindes
- Einschließlich einer orthopädischen, einer Hals-Nasen-Ohren-Untersuchung und zwei Augenuntersuchungen

Wer führt Untersuchungen des Kindes durch?

- Die erste Anlaufstelle ist Ihr Kinderarzt sowie
- Arzt für Allgemeinmedizin
- Fachambulatorien für Kinderheilkunde
- Ärzte in den Mutter- bzw. Elternberatungsstellen
- Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde, Orthopädie, Hals-Nasen- und Ohrenheilkunde, Augenheilkunde und Optometrie

Alle Untersuchungen können Sie bei Vertragsärzten und Vertrags-einrichtungen kostenlos in Anspruch nehmen. Wählen Sie einen Arzt, mit dem die SVS keinen Vertrag hat, erhalten Sie einen Kostenersatz.

Humangenetische Untersuchungen

Unter Humangenetischen Untersuchungen werden Beratungen und Untersuchungen verstanden, mit denen das Risiko genetisch bedingter Erkrankungen gesenkt werden soll.

Unter diese „Maßnahme zur Erhaltung der Volksgesundheit“ fallen:

- Genetische Familienberatung
- Pränatale Diagnostik
- Zytogenetische Untersuchungen

Voraussetzungen: aufrechte Krankenversicherung bei der SVS

Ärztliche Verordnung und eine Bewilligung der SVS

Gesundheits-Check Junior

Zielgruppe: SVS-mitversicherte Kinder und Jugendliche zwischen dem vollendeten 6. und 18. Lebensjahr

Inhalt: Die SVS hat das Vorsorgeprogramm entwickelt, um die Lücke zwischen den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen und der Jugendlichenuntersuchung (nach Vollendung des 15. Lebensjahres) zu schließen.

Mit dem Gesundheits-Check Junior soll Folgendes erreicht werden:

- Gesundheitsrisiken bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig erkennen
- das Gesundheitsbewusstsein stärken
- Präventionsmaßnahmen bei Bewegungsmangel, ungesunden Ernährungsgewohnheiten, Störungen der Lungenfunktion, Allergien und Suchtmittelmissbrauch (z.B. Alkohol, Zigaretten) setzen und
- Unterstützung in wichtigen Entwicklungsphasen wie Einschulungen oder Pubertät bieten

Als **Bonus** für die Teilnahme am Programm gibt es danach die Möglichkeit einen **Gesundheitshunderter** für z.B. Sportwochen, Schikurse und Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder ein qualitätsgeprüftes Programm für Kinder bei einem SVS-Gesundheitspartner (svs.at/partnerangebote) zu beantragen.

Das Programm kann einmal innerhalb von zwölf Monaten bundesweit bei Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde sowie bei Allgemeinmediziner*innen (Vertragsärzte der SVS und Wahlärzte) und im Gesundheitszentrum für Selbständige in Wien für die 12- bis 18-Jährigen in Anspruch genommen werden.

Jugendlichenuntersuchung

Für Jugendliche zwischen dem vollendeten 15. und 18. Lebensjahr, die bei der SVS pflichtversichert sind, kann die Jugendlichenuntersuchung, ein Gesundheitscheck, einmal pro Jahr kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Die meisten Jugendlichen, die bei der SVS als Gewerbetreibende pflichtversichert sind, haben eine Berechtigung zur Führung eines Deszendentenfortbetriebs, d.h. sie führen als Erben einen Betrieb weiter. Im bäuerlichen Bereich handelt es sich vorwiegend um im land(forst)wirtschaftlichen Betrieb hauptberuflich beschäftigte Kinder des Betriebsführers.

Vorsorgeuntersuchung

Nach Vollendung des 18. Lebensjahres kann einmal jährlich eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung nach einem normierten Untersuchungsprogramm in Anspruch genommen werden. Vereinbaren Sie einen Termin dafür direkt mit Ihrem Arzt bzw. einem Ambulatorium! Wenn es notwendig ist, erfolgt im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung auch eine Überweisung zu einer fachärztlichen Untersuchung.

Die Vorsorgeuntersuchung umfasst:

- Berechnung Body-Mass-Index, Messung Taillenumfang
- Blutuntersuchung
- Blutdruckmessung
- Blutzuckeruntersuchung
- Test der Hör- und Sehleistung
- Klinische Untersuchung und Erfragung allfälliger Hautveränderungen
- Früherkennung von Zahnfleischerkrankungen
- PAP-Abstrich-Befund (Gebärmutterhalskrebs) bei Frauen
- Koloskopie (Darmspiegelung) ab dem 50. Lebensjahr

Brustkrebs-Früherkennung

Zur Brustkrebsvorsorge wurde das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (www.frueh-erkennen.at) eingeführt.

Es richtet sich an gesunde Frauen (ohne Anzeichen einer Brustkrebs-erkrankung), die ihr 40. Lebensjahr vollendet haben. Ziel ist es, Brustkrebs in einem möglichst frühen Stadium zu entdecken, um ihn mit bestmöglichem Erfolg behandeln zu können.

Wenn Sie zwischen 45 und 69 Jahre alt sind, ist Ihre e-card automatisch alle zwei Jahre für die Durchführung einer Mammographie (Bruströntgen) freigeschaltet. Als Service erhalten Sie zudem alle zwei Jahre ein Schreiben zur Information und Erinnerung, erstmalig Mitte des Monats, in das Ihr 45. Geburtstag fällt.

Sind Sie zwischen 40 und 44 Jahre alt oder 70 Jahre und älter, können Sie sich freiwillig zum Brustkrebsfrüherkennungsprogramm anmelden. Rund eine Woche nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie den Einladungsbrief.

Schutzimpfungen (allgemein & Zeckenschutzimpfung)

Beugen Sie Krankheiten durch einen umfassenden Impfschutz vor.

Schutzimpfungen sind effektive Gesundheitsvorsorge. Da es bei vielen Infektionskrankheiten keine wirksame Behandlung gibt, können diese mit schweren Komplikationen verbunden sein. Durch Impfungen vermeiden Sie diese Risiken.

Schutzimpfungen für Kinder

Alle im österreichischen Kinderimpfkonzert enthaltenen Schutzimpfungen können von Kindern bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres bei den Gesundheitsbehörden (u.a. Magistrat, Gemeinde, Mütterberatungsstellen) kostenlos in Anspruch genommen werden. Nähere Informationen sind im Internet unter www.sozialministerium.at abrufbar.

Schutzimpfungen für Erwachsene

Für bestimmte Schutzimpfungen übernimmt die SVS die Kosten, wenn diese nicht ohnehin von der Gesundheitsbehörde durchgeführt werden bzw. leistet Zuschüsse.

Ob die SVS die Kosten für eine bestimmte Schutzimpfung übernimmt, sollten Sie vorher erfragen. Anträge auf Schutzimpfungen schicken Sie mit einer ärztlich bestätigten Begründung an Ihre SVS-Landesstelle.

Zeckenschutzimpfung und FSME-Impfaktion für Bauern

Für die Zeckenschutzimpfung gibt es in jedem Fall Zuschussleistungen.

Die SVS unterstützt darüber hinaus Bauern, die eine besondere Risikogruppe darstellen, mit gratis FSME-Impfaktionen als Berufskrankheitenvorsorge. Die kostenlosen FSME-Impfaktionen finden in ganz Österreich immer im Frühjahr statt.

Teilnahmeberechtigt sind unter anderen Voll- und Nebenerwerbslandwirte sowie im Betrieb mittätige Angehörige, die in die bäuerliche Unfallversicherung (BSVG) einbezogen sind.

Schutzimpfungen bei Auslandsreisen

Für Reisen in bestimmte Länder werden Schutzimpfungen empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Bei Auslandsreisen aus beruflichen Gründen zahlt die SVS einen Kostenzuschuss zu notwendigen Impfungen (zum Beispiel gegen Gelbfieber, Cholera). Die Kosten für prophylaktische Maßnahmen vor einer Urlaubsreise müssen vom Versicherten zur Gänze selbst gezahlt werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Landesstelle.

Vorbeugende Maßnahmen bei Berufskrankheiten

Bei Berufskrankheiten kann die SVS bereits Unfallheilbehandlung und berufliche Maßnahmen der Rehabilitation, z.B. Teilersatz für Ersatzarbeitskräfte, im Vorfeld erbringen, wenn dadurch die Gefahr des Entstehens einer Berufskrankheit abgewendet werden kann. Das Vorliegen von Versehrtheit ist hier nicht erforderlich. Voraussetzung ist das Vorliegen eines Unfallversicherungsschutzes.

Welche Krankheiten als Berufskrankheiten gelten, zählt eine Liste im ASVG (Anlage 1 des Allgemeinen Sozialversicherungsgesetzes) auf. Diese beinhaltet derzeit 53 Krankheitsbilder.

Erfahren Sie mehr zum Thema Berufskrankheit in unserer Broschüre „Unfallversicherung“ oder unter svs.at/unfallversicherung.

Zahngesundheit

Mundhygiene und Paradontalbehandlungen

Für Mundhygiene gibt es einmal jährlich einen Zuschuss von 35 Euro. Paradontalbehandlungen werden zweimal jährlich mit 40 Euro bezuschusst

Zuschuss für Gewerbetreibende und Neue Selbständige

Für Mundhygiene gibt es einmal jährlich einen Zuschuss von 30 Euro. Paradontalbehandlungen werden zweimal jährlich mit 40 Euro bezuschusst.

Zuschuss für Bauern

Für die Mundhygiene gibt es einmal jährlich einen Zuschuss von 35 Euro.

Mundhygiene für Kinder als Sachleistung

Kinder zwischen dem vollendeten 10. und dem vollendeten 18. Lebensjahr können einmal jährlich Mundhygiene beim Vertragspartner als Sachleistung in Anspruch nehmen. Für Kinder und Jugendliche, die laufend in einer kieferorthopädischen Behandlung mit festsitzenden Geräten sind, wird die Mundhygiene zweimal jährlich übernommen (auch wenn die kieferorthopädische Behandlung nicht von der SVS finanziert wird).

Zahnspangen

Zahnspangen bzw. die Kieferorthopädie haben die Aufgabe, Gesundheitsschädigungen zu vermeiden oder zu beseitigen – und nicht nur der Ästhetik zu dienen.

Bei medizinischer Notwendigkeit gibt es bis zum 18. Geburtstag zwei besondere Leistungen ohne Kostenanteil im Bereich der Zahnmedizin.

1. Frühkindliche Zahnbehandlung bei schweren Fehlstellungen ab dem sechsten Lebensjahr. Diese erfolgt in der Regel durch abnehmbare Zahnspangen. Hier geht es um kieferorthopädische Behandlungen im frühkindlichen Alter, die bei definierten Zahnfehlstellungen vor Vollendung des zehnten Lebensjahres angewendet werden. Die Behandlung kann bei allen Zahnärzten und Kieferorthopäden vorgenommen werden und sichert durch frühe Korrektur die möglichst gesunde Entwicklung des Gebisses.

2. „Gratis-Zahnspange“ - festsitzende Zahnspange ohne Kostenanteil bei Kindern und Jugendlichen zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr bei schweren Fehlstellungen. Es handelt sich dabei um alle nötigen Leistungen rund um die Behandlung mit Metallbrackets, Bändern, Bogenfolgen und Gummizügen.

Voraussetzungen:

- Die Behandlung muss vor Vollendung des 18. Lebensjahres beginnen.
- Es muss eine schwerwiegende Zahnfehlstellung mit Schweregrad IOTN 4 oder 5 („Index of Orthodontic Treatment Need“) vorliegen, die aus medizinischer Sicht der Behandlung bedarf. Bei kleineren, rein optischen Makeln greift die Regelung nicht.
- Der Anspruch muss gegenüber dem Vertragskieferorthopäden mittels e-card nachgewiesen werden.
- Die Behandlung muss durch einen qualifizierten Zahnarzt aus dem Bereich der Kieferorthopädie erfolgen.
- Der betreffende Kieferorthopäde muss über einen entsprechenden Vertrag mit der SVS verfügen.

Der erste Weg führt zu einem Zahnarzt, der die Erstberatung vornimmt. Bestätigt dieser den entsprechenden Schweregrad der Fehlstellung, kann die Behandlung beginnen. Bei einer Behandlung durch den Vertragskieferorthopäden ist keine Bewilligung erforderlich. Neu ist auch die Einführung eines Qualitätssicherungssystems durch Messung des Behandlungserfolges.

Bei Behandlung durch einen Wahlkieferorthopäden wird eine Kostenerstattung geleistet, wenn alle folgenden Kriterien gegeben sind:

- der Wahlkieferorthopäde erfüllt zu Behandlungsbeginn die notwendigen Ausbildungs- und Qualitätskriterien und weist diese nach und
- die Leistung entspricht vollständig der Vertragsleistung und
- das Behandlungsergebnis (Verbesserung um mindestens 70 Prozent) ist erreicht und die bezahlte Honorarnote wird vorgelegt

3. Kostentragung für Zahnspangen in sonstigen Fällen
Sind die Voraussetzungen für die „Gratis-Zahnspange“ nicht erfüllt, stellt sich die Frage nach der Kostentragung. Gerade bei teureren Behandlungen ist immer zu empfehlen, vor einer geplanten Behandlung mit der SVS Kontakt aufzunehmen, um die Kostenfrage zu klären.

Die Grundzüge: Bei Inanspruchnahme eines Vertrags-Zahnbehandlers erfolgt die Versorgung bei Behandlungsnotwendigkeit mit einer abnehmbaren Zahnspange gegen Direktverrechnung mit der SVS. Sie haben pro Behandlungsjahr eine Kostenbeteiligung von 283,50 Euro zu zahlen. Ist die Behandlung mit einer festsitzenden Zahnspange erforderlich, leistet die SVS pro Behandlungsjahr eine Vergütung von bis zu 661,50 Euro.

Sicherheitsberatung

Prävention steht bei der SVS an erster Stelle. Die Sicherheitsberatung ist eine sehr wichtige Aufgabe der Unfallverhütung der SVS. Informationen, Aufklärung und das Aufzeigen von Gefahrenquellen tragen durch speziell geschulte Sicherheitsfachkräfte bei Vorträgen sowie direkt vor Ort in den Betrieben dazu bei, das persönliche Sicherheitsbewusstsein für alle Selbständigen zu stärken, um so Unfälle und Berufskrankheiten zu vermeiden.

Zu den **Arbeitsschwerpunkten** zählen: Unfallereignisse und Forschung zu den Unfallursachen, sicherheitstechnische Betriebsberatungen, Kindersicherheitsberatungen, Vorträge, Traktor-Fahrsicherheitskurse und Erste-Hilfe-Kurse. (siehe weitere Angebote: „Vorträge, Workshops und andere Gesundheitsprogramme“)

Die SVS investiert viel in die Sicherheit, wobei auch wissenschaftliche Untersuchungen Basis für neue Arbeitsschwerpunkte sind. Dies trifft insbesondere auf neue Gefahrenquellen, wie den Umgang mit Chemikalien, aber auch auf die Belastung durch ultraviolette Sonnenstrahlung oder arbeitspsychologische Aspekte zu.

Aktuelles Schwerpunktthema ist „Sturzfrei – gefällt mir!“, womit unter anderem Stürze (Stolpern, Ausrutschen) auf der Ebene und Stürze von der Höhe im Fokus stehen. Es werden auch spezielle Vorträge zum Thema Sturzprävention angeboten.

Erfahren Sie Näheres in der Broschüre „Die Unfallversicherung der Selbständigen“ oder im Internet unter svs.at/sicherheitsberatung.

Die **Arbeitsmedizin** setzt sich mit der physischen und psychischen Beanspruchung der Selbständigen durch Arbeit und Arbeitsumwelt auseinander. Hier werden Strategien entwickelt, wie Belastungen nach Möglichkeit vermieden oder zumindest reduziert werden können. Spezielle Aufenthalte, wie das Gesundheitsangebot „Arbeitsmedizin & Sicherheit im Arbeitsalltag“ (für Bauern; siehe Kapitel „Gesund im Unternehmen“), helfen, individuelle Belastungen zu identifizieren und vermeiden zu lernen. Erfahren Sie mehr im Internet unter svs.at/gesundheitsangebote.

gesund werden & gesund bleiben

Rehabilitation & Heilverfahren (Kur)

Heilverfahren (Kur)

Die SVS bietet Ihnen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit Heilverfahren an, welche im Sprachgebrauch oft als Kuren bezeichnet werden.

Das Ziel des 22-29-tägigen Heilverfahrens mit seinen medizinischen und therapeutischen Schwerpunkten ist es, die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Heilverfahren können Versicherten und Pensionsbeziehern gewährt werden. Es handelt sich dabei um eine freiwillige Leistung der SVS auf die kein Rechtsanspruch besteht.

Grundsätzlich können Sie bei medizinischer Notwendigkeit bis zu **zwei Heilverfahren** innerhalb von **fünf Jahren** in Anspruch nehmen.

Voraussetzungen: Antrag durch den Arzt samt medizinischer Begründung und Bewilligung durch die SVS

Rehabilitation & Rehabilitationsberatung

Um nach einer Krankheit oder einem Unfall die Gesundheit und Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen, bietet die SVS Rehabilitationsmaßnahmen an.

Unter bestimmten Voraussetzungen werden medizinische, berufliche und soziale Rehabilitations-Maßnahmen ergriffen, um Gesundheit und Erwerbsfähigkeit so weit wie möglich wiederherzustellen. Sie haben die Möglichkeit, einen Rehabilitationsaufenthalt in einer SVS-Einrichtung zu beantragen. In den neun Gesundheitseinrichtungen werden Behandlungen nach modernsten medizinischen Erkenntnissen durchgeführt. (siehe Kapitel „Gesundheitseinrichtungen der SVS“)

Rehabilitationsberatung

Rehabilitationsberater stehen Ihnen nach einer Erkrankung oder einem Unfall schon während der Heilbehandlung zur Verfügung, um möglichst früh zu beraten und rechtzeitig Rehabilitationsmaßnahmen einleiten zu können. Die Rehabilitationsberatung ist eine spezielle Dienstleistung der SVS, die durch eigene Rehabilitationsberater wahrgenommen wird. Die Berater kommen auch ins Krankenhaus und stehen mit Rat und Tat - vor allem in Leistungsfragen - zur Seite. Haus- und Betriebsbesuche werden vor allem bei Behinderten durchgeführt, die einer beruflichen Rehabilitation bedürfen oder spezielle Hilfsmittel benötigen.

Geeignete Maßnahmen reichen von Rehabilitationsaufenthalten, Beistellung notwendiger Hilfsmittel bis hin zur Einleitung von Betriebshelfereinsätzen und beruflichen Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der Betriebsweiterführung.

Rehabilitationsmaßnahmen im Detail

Medizinische Maßnahmen der Rehabilitation

Medizinische Maßnahmen der Rehabilitation erbringt die SVS ihren Versicherten – je nach Sachverhalt – sowohl aus der Unfall- und Pensionsversicherung als auch aus der Krankenversicherung.

In Anschluss an eine Krankenbehandlung erhalten Sie wenn nötig medizinische Rehabilitation, um Ihren Gesundheitszustand so weit wie möglich wiederherzustellen. Ziel ist es, in der Lage zu sein, ohne Betreuung und Hilfe zu leben. Aus der Unfallversicherung wird medizinische Rehabilitation nach Arbeitsunfällen im Rahmen der Unfallheilbehandlung gewährt.

Die medizinischen Maßnahmen der Rehabilitation umfassen:

- Unterbringung in Rehabilitationszentren
- Kostenübernahme von Körperersatzstücken, orthopädischen Behelfen und anderen Hilfsmitteln (z.B. Rollstühle, Krücken)
- Kostenübernahme von Heilmitteln (z.B. Medikamenten) und Heilbehelfen (z.B. Brillen, Stützstrümpfe, orthopädische Schuheinlagen)

Nicht nur Erwachsene müssen nach einer schweren Krankheit wieder fit für den Alltag werden. Auch Kinder brauchen nach einer

schweren Erkrankung oder einem Unfall rehabilitative Unterstützung. Dafür stehen in Österreich mittlerweile speziell auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ausgerichtete Rehabilitationszentren zur Verfügung, wobei gerade bei Kleinkindern ein Elternteil als Begleitperson mitaufgenommen werden kann. Bei onkologischer Indikation wird auch eine familienorientierte Rehabilitation mitunter für die ganze Familie angeboten bzw. gewährt.

Berufliche Rehabilitation

Die berufliche Rehabilitation soll es Ihnen ermöglichen, Ihren bisherigen Beruf oder eventuell einen neuen Beruf auszuüben. Berufliche Rehabilitationsmaßnahmen werden speziell nach einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit aus der Unfallversicherung oder bei schwerwiegenden Folgen von Krankheiten bzw. schwerwiegenden gesundheitlichen Einschränkungen aus der Pensionsversicherung geleistet.

Die beruflichen Maßnahmen der Rehabilitation umfassen insbesondere:

- Berufliche Aus- und Weiterbildung bzw. Umschulung
- Zuschüsse, Darlehen und sonstige Hilfen, damit die Fortsetzung der Erwerbstätigkeit möglich ist, z.B. zum Ankauf und zur behindertengerechten Adaptierung von Maschinen und Arbeitsgeräten sowie notwendiger Umbaumaßnahmen im Betrieb
- Hilfe zur Erlangung einer Arbeitsstelle oder einer anderen Erwerbsmöglichkeit

Soziale Rehabilitation

Die SVS kann ergänzend auch soziale Rehabilitationsmaßnahmen aus der Unfall- oder Pensionsversicherung gewähren. Ziel ist es, dass Sie nach einem Unfall oder einer schweren Krankheit möglichst dauernd einen angemessenen Platz in der Gemeinschaft einnehmen können.

Die sozialen Maßnahmen der Rehabilitation umfassen insbesondere:

- Zuschüsse oder Darlehen zur behindertengerechten Adaptierung der Wohnung
- Zuschüsse oder Darlehen zum Ankauf bzw. zur Adaptierung eines PKW
- Zuschüsse zu den Führerscheinkosten

Finanzielle Unterstützung: Übergangsgeld

Die SVS leistet unter bestimmten Voraussetzungen ein Übergangsgeld für die Dauer von

- medizinischen Maßnahmen der Rehabilitation* sowie
- Ausbildungen als Maßnahmen der beruflichen Rehabilitation.

Die Höhe des Übergangsgeldes aus der Pensionsversicherung entspricht der zum Zeitpunkt der Rehabilitationsmaßnahmen fiktiv berechneten Pensionshöhe (Erwerbsunfähigkeitspension).

Wird Übergangsgeld aus der Unfallversicherung aufgrund eines Arbeitsunfalles oder einer Berufskrankheit erbracht, so beträgt es für Gewerbetreibende und Neue Selbständige 60 Prozent der Bemessungsgrundlage und für Bauern 40 Prozent der Bemessungsgrundlage.

Für Angehörige wird das Übergangsgeld erhöht, und zwar für Ehegatten um zehn Prozent und für jeden sonstigen Angehörigen um fünf Prozent. Das Gesamtausmaß darf aber die Bemessungsgrundlage nicht übersteigen. Auf das Übergangsgeld werden Geldleistungen aus der Unfallversicherung, ein allfälliges Erwerbseinkommen, ein Arbeitslosengeld bzw. eine Beihilfe des Arbeitmarktservice sowie eine Erwerbsunfähigkeitspension angerechnet.

Voraussetzungen: Antrag des Versicherten oder Veranlassung durch die SVS

Maßnahmen der Rehabilitation werden auf entsprechenden Antrag des Versicherten oder Pensionisten, aber auch von der SVS selbst veranlasst. So wird z.B. im Falle eines Antrages auf Erwerbsunfähigkeitspension geprüft, ob Rehabilitationsmaßnahmen im konkreten Fall zielführender sind. Im Antrag auf Heilverfahren muss die medizinische Notwendigkeit ärztlich begründet werden.

* Gemäß BSVG gebührt Übergangsgeld ab Beginn der neunten Woche der medizinischen Rehabilitation.

Betriebshilfe

Betriebshilfe (für Bauern)

Eine längere Krankheit oder ein Unfall verändert schlagartig die persönliche, aber auch die wirtschaftliche Situation in der Landwirtschaft. Unaufschiebbare Arbeiten müssen sofort erledigt werden. Mit der Betriebshilfe wirkt die SVS hier wirksam entgegen: Für den Einsatz von Betriebshelfern leistet die SVS einen Kostenzuschuss. Ab 15 Tage Arbeitsunfähigkeit sowie bei Kur (Heilverfahren, Erholungsaufenthalt) kann Betriebshilfe in Anspruch genommen werden.

Soziale Betriebshilfe

Soziale Betriebshilfe ist für unaufschiebbare Arbeiten am land- oder fortwirtschaftlichen Betrieb vorgesehen, wenn eine der folgenden Personen ausfällt:

- Betriebsführer
- hauptberuflich beschäftigte Ehegatte, Kind, Wahl-, Stief-, Enkel-, Schwiegerkind oder Übergeber

Einsatzgründe:

- ab zwei Tage Spitalsaufenthalt
- ab 15 Tage Arbeitsunfähigkeit
- bei Kur (Heilverfahren, Erholungsaufenthalt)
- Begleitung eines schwerkranken/behinderten Kindes ins Spital oder zu einem Heilverfahren
- Tod eines Anspruchsberechtigten

Voraussetzungen: Melden Sie den Bedarf an Betriebshilfe jedenfalls vor Einsatzbeginn bei der SVS oder der zuständigen Geschäftsstelle des Maschinenrings.

Zusätzlich muss jeder eingesetzte Betriebshelfer den Einsatzbeginn unverzüglich, spätestens am siebten Tag ab Beginn seines Einsatzes, der SVS melden.

Diese Meldungen können, sofern nicht über den Maschinenring erledigt, telefonisch direkt bei der SVS (050 808 808) erfolgen.

Pauschale Betriebshilfe

Bei einer Krankenhausbehandlung gibt es bei entsprechender Diagnose (ICD10-Code) die Möglichkeit einer pauschalen Abgeltung für Betriebshilfe für unaufschiebbare Arbeiten. Die Geldleistung beträgt täglich 34 Euro. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Broschüre „Krankenversicherung im Überblick“.

Lohnarbeitsmodell

Wenn durch den Maschinenring keine geeignete Einsatzkraft zur Verfügung gestellt bzw. selbst im Rahmen der Nachbarschaftshilfe organisiert werden kann, haben Sie die Möglichkeit, einen Dienstnehmer im Betrieb anzumelden. Die Abwicklung der Zuschussleistung erfolgt über die SVS. Eine Vorfinanzierung ist nicht möglich.

Rehabilitationsbetriebshilfe

Nicht immer reichen die sechs Monate der sozialen Betriebshilfe aus. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die SVS darüber hinaus einen Kostenzuschuss aus dem Titel der beruflichen Rehabilitation bewilligen. Sie ist nur für Versicherte in der Unfall- und Pensionsversicherung nach dem Bauern-Sozialversicherungsgesetz (BSVG) möglich.

Betriebshilfe – Unterstützung während eines medizinischen Rehabilitations-Aufenthalts (für Gewerbetreibende & Neue Selbständige)

Während eines medizinischen Rehabilitationsaufenthaltes und bei Vorliegen von sozialer Schutzbedürftigkeit kann eine Betriebshilfe in Anspruch genommen werden, um den Ausfall der Arbeitskraft auszugleichen. Dabei handelt es sich um freiwillige Leistungen der SVS, die es dem Gewerbetreibenden oder Neuen Selbständigen ermöglichen sollen, den Betrieb fortzuführen. Die Betriebshilfe kann als Geldleistung in Form von Zuschüssen oder als Sachleistung durch Bereitstellung von Betriebshelfern gewährt werden.

Näheres zur Betriebshilfe erfahren Sie im Internet unter svs.at/Krankheit/Hilfe&Unterstützung oder in Ihrer Landesstelle.

Mutterschaftsbetriebshilfe

Bei Mutterschaft besteht die Möglichkeit einer Unterstützung durch Wochengeld oder Mutterschaftsbetriebshilfe, wenn die Mütter aufgrund ihrer selbständigen Tätigkeit in der gewerblichen oder bäuerlichen Krankenversicherung pflichtversichert sind.

Wie funktioniert die Mutterschaftsbetriebshilfe?

Statt des Wochengeldes haben Mütter die Möglichkeit, eine Betriebshilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei handelt es sich um eine Person, die Sie in Ihrem Betrieb für unaufschiebbare Arbeiten ersetzt. Die SVS übernimmt teilweise die Kosten für die Betriebshilfe.

Für Gewerbetreibende und Neue Selbständige hat die SVS in mehreren Bundesländern Verträge mit entsprechenden Vereinen abgeschlossen.

Für Bauern erfolgt die Mutterschaftsbetriebshilfe über die Maschinenringe, mit welchen eine Vereinbarung abgeschlossen wurden.

Gesundheitseinrichtungen der SVS

In den neun Gesundheitseinrichtungen der SVS werden Behandlungen der medizinischen Rehabilitation und Heilverfahren nach modernsten medizinischen Erkenntnissen durchgeführt und stehen allen SVS Versicherten zur Verfügung.

Einen besonderen Schwerpunkt bilden die „Anschluss-Heilverfahren“ (nach Operationen), welche in diesen Einrichtungen angeboten werden.

Im Mittelpunkt stehen die ärztliche Betreuung und medizinische Behandlung. Darüber hinaus spielen aber auch die persönliche Erholung von den Alltagssorgen, der mögliche Austausch mit anderen Selbständigen sowie die Motivation zur gesundheitsbewussten Lebensweise eine große Rolle.

Gesundheitseinrichtungen	Schwerpunkte
HerzReha Bad Ischl www.herzreha.at	Rehabilitation von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselekrankungen
Klinikum am Kurpark Baden www.klinikum-baden.at	Rehabilitation und Anschlussheilverfahren bei orthopädischen und rheumatischen Erkrankungen
Klinikum Bad Gastein www.klinikum-badgastein.at	Rehabilitation nach operativen Eingriffen sowie für entzündliche und degenerative Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat
Klinikum Bad Gleichenberg www.klinikum-badgleichenberg.at	Rehabilitation bei Lungen-, Stoffwechsel- und onkologischen Erkrankungen
Klinikum Bad Hall www.klinikum-badhall.at	Rehabilitation bei kardiologischen und neurologischen Erkrankungen

Gesundheitseinrichtungen	Schwerpunkte
Klinikum Malcherhof Baden www.klinikum-malcherhof.at	Rehabilitation des Bewegungs- und Stützapparates, vor allem bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie nach orthopädischen Eingriffen
Klinikum Schallerbacherhof www.schallerbacherhof.at	Rehabilitation nach orthopädischen Operationen und unfallchirurgischen Versorgung
NRZ Rosenhügel www.nrz-rosenhuegel.at	neurologische und neuropsychologische Rehabilitation
Gesundheitszentrum für Selbständige www.svsgz.at	Gesundheitsvorsorge und ambulante Rehabilitation

Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und Krankheitsvorbeugung

Welche freiwilligen Leistungen bieten wir?

- Landaufenthalte
- Kostenübernahme für Aufenthalte in Kurorten, in Genesungs- und Erholungsheimen und in Kuranstalten
- Unter bestimmten Voraussetzungen: Übernahme von Kosten für Betriebshelfer bei Krankheit

Achtung: Warten Sie die Entscheidung der SVS bezüglich Zuschuss oder Kostenübernahme ab! Es könnten Ihnen sonst finanzielle Nachteile entstehen.

Voraussetzungen für freiwilligen Leistungen zur Festigung der Gesundheit

- ständiger Aufenthalt in Österreich
- Sie haben keine Möglichkeit für gleichartige Maßnahmen durch einen anderen Kostenträger (anderer Sozialversicherungsträger, Bundessozialamt)
- ärztliche Befunde, damit die Zweckmäßigkeit und Notwendigkeit beurteilt werden kann
- für freiwillig Versicherte: Voraussetzung ist eine Versicherungszeit von sechs Monaten in der SVS Krankenversicherung

Case Management

Unfall. Schwere Erkrankung. Was jetzt? Wo und wie erhalte ich Leistungen aus der Sozialversicherung und darüber hinaus? Wie soll es beruflich weitergehen? Die Case Manager der SVS bieten Ihnen kostenlose Beratung und Unterstützung an.

Für wen kommt Case Management in Frage?

Für Versicherte der SVS, die von einer Krankheit, einem Unfall, einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung betroffen sind, wodurch ein umfassender Unterstützungsbedarf in mehreren Lebensbereichen entsteht und die mit dieser Situation überfordert sind.

Wie hilft Ihnen der Case Manager?

Hier einige Beispiele:

- Information über sämtliche Leistungen der Sozialversicherung und auch über die Sozialversicherung hinaus
- eine individuelle und persönliche Betreuung und die gemeinsame Ausarbeitung und Umsetzung eines Hilfeplanes
- Beratung und Hilfe nach Spitalsentlassungen
- Unterstützung zur Erlangung eines Pflegeplatzes
- Planung weiterführender therapeutischer Maßnahmen (Rehabilitation, etc.)
- Anforderung von Heilbehelfen und Hilfsmitteln
- Hilfe bei Anträgen (zum Beispiel Pflegegeld, Rezeptgebührenbefreiung, etc.)
- Koordination des Versorgungsangebots verschiedener Einrichtungen (zum Beispiel Gemeinden, soziale Stützpunkte, Selbsthilfegruppen, Hausarzt, etc.)

Unterstützung nach dem Tod eines Angehörigen

Für Bäuerinnen und Bauern und deren Angehörigen bietet die SVS Case Management im Todesfall an. Case Manager unterstützen und beraten Sie u.a. bei der Beanspruchung von Leistungen aus der Kranken-, Unfall und Pensionsversicherung und bei Entscheidungen in Fragen der Betriebsfortführung.

Was tun unsere Case Manager nicht?

Case Manager greifen nicht in ärztliche Behandlungen bzw. Therapien ein und ermöglichen keine Leistungen, die nicht vorgesehen sind. Sie schränken die Eigenkompetenz nicht ein.

Wie erreichen Sie den Case Manager?

Kontaktieren Sie Ihre zuständige Landesstelle. Die Mitarbeiter der Landesstelle leiten Sie gerne weiter oder geben Ihre Kontaktdaten an den zuständigen Case Manager weiter, damit er sich mit Ihnen in Verbindung setzen kann.

Gesundheitsprogramm für Diabetiker - "Therapie aktiv"

Therapie Aktiv - Diabetes im Griff ist ein Gesundheitsprogramm, das Typ-2-Diabetikern eine intensive Betreuung durch den Arzt und somit mehr Wissen über die Krankheit bringt.

Sie legen gemeinsam mit Ihrem Arzt sinnvolle und erreichbare Ziele fest und planen die einzelnen Behandlungsschritte. Durch die regelmäßigen (Selbst) Kontrollen erreichen Sie einen optimalen Behandlungserfolg. Komplikationen und Folgeschäden können so vermieden oder zumindest verzögert werden. Ihr Gewinn: Eine Erhöhung der Lebensqualität.

Als Teilnehmer am Programm haben Sie die Sicherheit einer regelmäßigen ärztlichen Betreuung hinsichtlich Ihres Diabetes Typ 2. Das bedeutet: Regelmäßige Augenkontrollen, Fußuntersuchungen und HbA1c-Bestimmungen – sowie das Vermeiden von unnötigen Doppeluntersuchungen.

Durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und selbstständige Blutzuckermessungen können Sie „aktiv“ Ihren Behandlungserfolg beeinflussen. Somit können Folgeerkrankungen des Diabetes reduziert oder sogar vermieden werden.

Gewerbetreibende und Neue Selbständige haben durch die Programmteilnahme zudem die Möglichkeit, ihren Selbstbehalt bei Arztbesuchen von 20 auf 10 Prozent zu reduzieren.

Alle Informationen über „Therapie Aktiv“ sowie eine Liste von Ärzten, die dieses Programm unterstützen, finden Sie auf www.therapie-aktiv.at oder in Ihrer Landesstelle.

Beratung, Kontakt & weitere Informationen

Beratungsangebot

Die SVS bietet Ihnen eine umfassende und individuelle Beratung zu allen Fragen der Sozialversicherung. An den regelmäßig stattfindenden Beratungstagen in den Wirtschafts- und Landwirtschaftskammern, aber auch direkt in Ihrem Kundencenter haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen.

Die Beratungstagstermine erfahren Sie in Ihrer Landesstelle, bei den Kammern oder im Internet unter svs.at.

Kontakt

Für Fragen und Auskünfte zu den Gesundheitsangeboten, wenden Sie sich bitte an das

Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit

Mozartstraße 41
4010 Linz
Tel 050 808 808
dlz.sg@svs.at
svs.at/gesundheit

Für alle weiteren Themen wenden Sie sich bitte an Ihre Landesstelle.

Für Sie da – Ihre SVS

Sie erreichen uns per E-Mail für Fragen und Auskünfte zum Themenbereich Gesundheit & Vorsorge unter **dlz.sg@svs.at** oder telefonisch unter **050 808 808** aus ganz Österreich.

Beratung im SVS-Kundencenter in Ihrer Landesstelle:

Wien

Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien

Kärnten

Bahnhofstraße 67
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Niederösterreich

Neugebäudeplatz 1
3100 St. Pölten

Salzburg

Auerspergstraße 24
5020 Salzburg

Burgenland

Siegfried-Marcus-Straße 5
7000 Eisenstadt

Tirol

Klara-Pölt-Weg 1
6020 Innsbruck

Oberösterreich

Mozartstraße 41
4010 Linz

Vorarlberg

Schloßgraben 14
6800 Feldkirch
oder
Montfortstraße 9
6900 Bregenz

Steiermark

Körblergasse 115
8010 Graz

Nützen Sie auch die Informationen der SVS im Internet unter **svs.at**. Hier finden Sie Wissenswertes zu den Leistungen Ihrer Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung, verschiedene Online Services – zum Beispiel zum Einreichen von Wahlarztrechnungen oder das Einholen von Bewilligungen – sowie eine Fülle an Gesundheits- und Serviceangeboten unter **svs.at/gesundheit**.

