

Während der Pflege

SVS-GESUNDHEITSWOCHEN



Unser Angebot

Auszeit vom Alltag gibt neue Kraft und Energie. Die Pflege eines nahen Angehörigen kann seelisch und körperlich äußerst anstrengend sein. Oft unbemerkt geraten die Pflegenden in eine Spirale von Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Die Teilnahme an den Gesundheitswochen Während der Pflege ermöglicht eine Verschnaufpause vom Pflegealltag, um sich einfach einmal bewusst Zeit für sich nehmen zu können.

Während des Aufenthaltes steht die Gesundheit der Pflegepersonen in Form von körperlicher und seelischer Erholung im Vordergrund.

Als besonders bereichernd erleben die Teilnehmenden den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen.

Außerdem vermitteln Fachreferenten praktische Tipps, Hilfen und Hilfsangebote rund um das Thema Pflege.

Dieses Gesamtpaket an Erholung, Weiterbildung und gelebter Gemeinschaft trägt jedenfalls dazu bei, die oft leeren Energietanks wieder aufzufüllen. Die teilnehmenden Frauen und Männer werden für den Pflegealltag gestärkt und lernen auch für sich selbst Sorge zu tragen.

„Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man sich auch gut um andere kümmern.“

Inhalte/Programm

Seelische Gesundheit und Entspannung

- Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche
 - Stärkung der Resilienz und des Selbstwertes
 - Erkennen und Förderung persönlicher Kraftquellen
 - Stressvorbeugung & -bewältigung
- Entspannungsmethoden
- Entspannungsmassagen

Fachspezifische Informationen

- Theoretische und praktische Tipps für die Pflege
- Demenz und Validation
- Informationen über Hilfsangebote und Hilfsmittel für die Pflege
- Vortrag und Einzelberatung zu rechtlichen Themen
- Medizinische Prävention
- Ernährung
- Gesundheitskompetenz

Aktivprogramm

- Aktiv in den Tag
- Beckenbodentraining
- Rückenschule
- Nordic Walking, Wandern, Spaziergänge

Zeit für Gemeinschaft

Der Aufenthalt bietet die Möglichkeit zum Kontakte knüpfen und gegenseitigen Austausch. Verschiedene Gruppenaktivitäten sorgen für einen sehr gemeinschaftlichen Rahmen. Oft entsteht ein neues Netzwerk an Freunden, in dem man Sorgen und Freuden austauschen kann.

Daneben bleibt auch Zeit für sich selbst und zum Seele baumeln lassen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die

- die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen mit Bezug von Pflegegeld tragen und
- dadurch einer körperlichen und/oder seelischen Belastungssituation ausgesetzt sind.

Nicht geeignet ist das Angebot bei

- psychischen und/oder körperlichen Erkrankungen, die es unmöglich machen, am vorgesehenen Programm teilzunehmen.

Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Die Gesundheitswochen können Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken und/oder Pensionsversicherung nach dem GSVG/FSVG/BSVG pflicht- oder freiwillig versichert sind,
- Pensionsbezieher bei der SVS oder
- in der Krankenversicherung bei der SVS anspruchsberechtigt sind.

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert 15 Tage.

Die Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS.

Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter svs.at/gesundheitsangebote oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit, welches Sie per E-Mail unter dlz.sg@svs.at oder
- telefonisch unter 050 808 808 aus ganz Österreich erreichen.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Foto: ©thodonal - stock.adobe.com (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-119, Stand: 2021