

Selbständig Gesund & Nachhaltig Gesund

DIE SVS-VORSORGEPROGRAMME



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

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Fotos: Shutterstock

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

GFP-07, Stand: 2023

Inhalt

So funktionieren die Vorsorgeprogramme	3
Selbständig Gesund	6
Nachhaltig Gesund	8
Gesundheitsziel Blutdruck	10
Gesundheitsziel Gewicht	12
Gesundheitsziel Bewegung	14
Gesundheitsziel Tabak	16
Gesundheitsziel Alkohol	18
Sonderregelungen für Typ-2-Diabetiker	20
Häufig gestellte Fragen	21
Schritt für Schritt: Der Weg zum halben Selbstbehalt	22
SVS-Vorsorgeangebote	23
Weitere Informationen	24

Gemeinsam gesünder: Bewegung ins Leben bringen

Gesund bleiben – gesund werden: Wer auf seine Gesundheit achtet, wird belohnt.

Vorbeugen ist besser als heilen: Nach diesem Prinzip kommt Haus- und Vertrauensärzten eine wichtige Rolle zu. Sie betreuen ihre Patienten nicht nur im Krankheitsfall, sondern sie unterstützen sie auch dabei gesund zu bleiben. Patienten wiederum, die aktiv zur Erhaltung ihrer Gesundheit beitragen und alle Ziele des Programms erfüllen, können ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Behandlungen auf bis zu 5 Prozent reduzieren.

Gemeinsames Ziel der SVS und Ärzte ist es, Sie dabei zu unterstützen, möglichst lange gesund zu bleiben und beschwerdefrei zu leben.

Ziel ist, das Bewusstsein zu stärken, dass jeder Einzelne für sein Wohlbefinden selbst mitverantwortlich ist. Manche Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind Folge einer bestimmten Lebensweise und damit beeinflussbar. Seit Jahren bemüht sich die SVS darum, Versicherte nicht erst im Krankheitsfall zu unterstützen, sondern Gesundheit und Lebensqualität zu fördern, etwa mit dem SVS-Gesundheitshunderter.

Nützen Sie das Angebot und nehmen Sie an unseren Programmen **Selbständig Gesund & Nachhaltig Gesund** teil.

So funktionieren die Vorsorgeprogramme Selbständig Gesund

Schritt 1: Gesundheits-Check

Fünf Werte, die jeder durch seine Lebensweise selbst beeinflussen kann, stehen im Mittelpunkt dieses Programms:

- **Blutdruck**
- **Gewicht**
- **Bewegung**
- **Tabak**
- **Alkohol**

Ausgehend von diesen aktuellen Werten legt der Hausarzt gemeinsam mit Ihnen Ihre persönlichen Gesundheitsziele fest. Dazu führt der Arzt zunächst einen ausführlichen Gesundheits-Check (= zum Beispiel im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung – VU) durch. Besondere Regelungen gibt es für Diabetiker. Das Programm „**Therapie Aktiv-Diabetes im Griff**“ wendet sich an alle Typ-2-Diabetiker Österreichs und hilft ihnen mit ihrer Erkrankung umzugehen.

Schritt 2: Gesundheitsziele gemeinsam festlegen

Sind alle Werte in Ordnung lautet das Gesundheitsziel einfach **Gesundheit erhalten**. Zeigen die Resultate Handlungsbedarf heißt es **Gesundheit verbessern**.

Schritt 3: Erreichbare Fortschritte planen

Heißt es **Gesundheit verbessern** legen Sie gemeinsam mit dem Arzt fest, wie der eine oder andere Wert verbessert werden kann. Auch ein Termin, bis wann Erfolge erzielt werden können, wird festgelegt. Maßnahmen zur Verbesserung der einzelnen Werte können mehr Bewegung, eine Raucherentwöhnung oder eine blutdrucksenkende Lebensweise sein. Die Gesundheitsangebote der SVS können bei der Umsetzung einzelner Ziele unterstützen (svs.at/gesundheitsangebote).

Schritt 4: „Evaluierungsgespräch“ Erfolge überprüfen

Nach Ablauf des vereinbarten Zeitraumes (mindestens sechs Monate) gibt es wieder ein Gespräch mit dem Arzt. Dabei wird überprüft, ob die Gesundheitsziele erreicht wurden. Haben Sie die persönlichen Gesundheitsziele erreicht, sind die Anspruchsvoraussetzungen für eine Halbierung des Selbstbehaltes erfüllt. Für alle ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen beträgt der Selbstbehalt dann nur noch zehn statt 20 Prozent. Im Rahmen dieses Gesprächs werden auch neue Gesundheitsziele definiert.

Schritt 5: Reduzierung beantragen

Um den reduzierten Selbstbehalt zu bekommen, müssen Sie einen Antrag stellen. Das Formular „**Meine Gesundheitsziele**“ finden Sie in allen SVS-Kundencentern oder auf svs.at/selbstaendiggesund zum Download.

Schritt 6: Regelmäßige Gesundheits-Checks

Sind alle Gesundheitsziele umgesetzt, ist die nächste Untersuchung dann – abhängig vom Alter – erst nach zwei bis drei Jahren fällig. Die SVS wird Sie rechtzeitig daran erinnern, einen neuen Termin zu vereinbaren.

Das Programm **Selbständig Gesund** gilt nicht nur bei SVS-Vertragsärzten, sondern auch bei Wahlärzten. Geldleistungsberechtigte Versicherte können ebenfalls an dem Programm teilnehmen. Sie erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung (dies entspricht einer Halbierung des Selbstbehaltes von 20 auf 10 Prozent)!

Nachhaltig Gesund

Sie sind bereits erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund, haben Ihre fünf Gesundheitsziele erreicht und somit Ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf zehn Prozent reduziert. Dann bleiben Sie motiviert und reduzieren Sie den Selbstbehalt auf bis zu fünf Prozent.

Dies gelingt, indem Sie **nachhaltig erfolgreich am Programm teilnehmen** oder als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto **„Bring a Friend“** weiterempfehlen.

„Bring a Friend“

Sie sind erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und empfehlen dieses Programm einem anderen GSVG-Versicherten weiter. Nimmt der angeworbene Versicherte erfolgreich am Programm Selbständig Gesund teil, dann wird Ihr Selbstbehalt auf fünf Prozent reduziert. Erfolgreiche Teilnahme heißt, dass der angeworbenen Versicherte seine Ziele erreicht und sein Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf zehn Prozent reduziert wurde. Ihre Reduzierung läuft solange bis Sie eine Erinnerung von der SVS erhalten (= ursprünglich gewährter Zeitraum der Kostenhalbierung).

„Nachhaltig gesund“

Sie sind erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und stehen kurz vor der Verlängerung der Kostenhalbierung. Die SVS erinnert Sie daran, ein Evaluierungsgespräch bei Ihrem Vertrauensarzt zu vereinbaren. Erreichen Sie die ursprünglich vereinbarten Ziele weiterhin oder haben Sie die angepassten Zielsetzungen erfolgreich umgesetzt, dann können Sie einen Antrag auf Nachhaltig Gesund stellen. Nach Genehmigung reduziert sich der Selbstbehalt auf fünf Prozent für einen weiteren Zeitraum von 2-3 Jahren (abhängig vom Alter).

Gesundheitsziel Blutdruck

Zu hoher Blutdruck (in der Fachsprache: Hypertonie) ist Mitverursacher vieler Erkrankungen, z.B. Erblindung oder grüner Star. Wenn der Blutdruck gut eingestellt ist, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.

Ein gesunder Blutdruck – unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch – ist daher ein wichtiger Bestandteil Ihrer Gesundheit. Leider wird hoher Blutdruck oft lange nicht bemerkt, weil man zunächst keinerlei Beschwerden hat. Die regelmäßige Kontrolle im Rahmen des Gesundheits-Checks ist daher sehr wichtig.

Vorbeugen ist einfach

Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, hohem Blutdruck vorzubeugen oder ihn – sollte er bereits erhöht sein – zu senken. Der Rauchstopp, mehr Bewegung, weniger Kochsalz- und Alkoholkonsum, Stressbewältigung und Gewichtsabnahme sind die wichtigsten und einfachsten Maßnahmen. Für jene Fälle, in denen diese Maßnahmen nicht ausreichen, gibt es entsprechende medikamentöse Therapien.

Gesundheitsziel Blutdruck

Stellt Ihr Hausarzt einen erhöhten Blutdruck fest, wird er mit Ihnen geeignete Maßnahmen zur Senkung des Blutdrucks festlegen sowie einen Zeitrahmen, in dem sich entsprechende Fortschritte erzielen lassen.

Das **Gesundheitsziel Blutdruck** gilt als erreicht, wenn der aktuelle systolische Wert unter 140 mmHg und der diastolische Wert unter 90 mmHg liegen, oder wenn der Blutdruck im Beobachtungszeitraum ausreichend eingestellt war. Letzteres können Sie auch mit regelmäßigen Selbstmessungen nachweisen.

Ausnahmen

Es gibt Einzelfälle, in denen es nicht möglich oder medizinisch nicht sinnvoll ist, das Ziel zu erreichen. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, wird Ihr Hausarzt Sie darüber informieren!

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
<p>Blutdruck normal (unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)</p>	<p>Blutdruck normal (unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)</p>
<p>Blutdruck erhöht (ab 140 mmHg systolisch oder ab 90 mmHg diastolisch)</p>	<p>Blutdruck normal (unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch)</p>

Gesundheitsziel Gewicht

Erhöhtes Gewicht und insbesondere Fettleibigkeit (in der Fachsprache: Adipositas) sind Risikofaktoren für viele Erkrankungen. So wird z.B. die Entstehung von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) durch Fettleibigkeit begünstigt. Die Kombination von Fettleibigkeit, Diabetes mellitus und Bluthochdruck erhöht das Risiko enorm für Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßprobleme, Fußprobleme, Nierenerkrankungen und Augenerkrankungen bis zur Erblindung.

Grundlage Body-Mass-Index

Um festzustellen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt, wird der sogenannte Body-Mass-Index (BMI)* berechnet. Ergibt die Berechnung einen Wert zwischen 18,5 und 24,9 bedeutet das: Das Gewicht liegt im Normalbereich. Liegt der Wert darunter, bedeutet dies Untergewicht; ein Wert darüber Übergewicht oder Fettleibigkeit.

Gesundheitsziel Gewicht

Stellt der Hausarzt Über- oder Untergewicht fest, lautet das Gesundheitsziel für Sie **„Normalgewicht erreichen“**. Unter Umständen sind dazu mehrere Schritte notwendig. Bei Übergewicht oder Fettleibigkeit sollten Sie bis zum Evaluierungsgespräch zumindest fünf Prozent Gewicht abnehmen.

Ausnahmen

Einzelfälle, wo es nicht möglich oder medizinisch nicht sinnvoll ist das Ziel zu erreichen, sind etwa Schwangerschaft, bestimmte Hormonerkrankungen oder die Einnahme mancher Medikamente. Ihr Hausarzt wird Sie in diesem Fall entsprechend informieren.

* Der BMI ergibt sich, wenn man das Gewicht (in Kilogramm) durch die Körpergröße (in Meter) zum Quadrat dividiert.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
Untergewicht (Body-Mass-Index unter 18,5)	Normalgewicht (Body-Mass-Index 18,5–24,9)
Normalgewicht (Body-Mass-Index 18,5–24,9)	Normalgewicht (Body-Mass-Index 18,5–24,9)
(Prä-)Adipositas (Body-Mass-Index ab 25)	Gewichtsabnahme um mindestens 5 Prozent des Körpergewichts

SVS-Gesundheitsangebote

Die SVS unterstützt Sie mit verschiedenen Angeboten am Weg zu Ihrem Gesundheitsziel. Näheres zu den SVS-Camps, Gesundheitswochen oder zum SVS-Gesundheitshunderter finden Sie unter svs.at/ernaehrungscamps und svs.at/gesundheitsangebote

Gesundheitsziel Bewegung

Wer sich ausreichend bewegt, bleibt länger gesund: Regelmäßige Bewegung optimiert Blutfett- und Blutzuckerwerte, schützt vor chronischen Krankheiten, beugt Osteoporose vor und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.

Das richtige Tempo finden

In einem ersten Schritt kann es bereits genügen, täglich zügig zur Arbeit zu gehen oder Stiegen statt dem Lift zu benützen. Auf Ihr individuelles Risikoprofil (z.B. Herz- Kreislauf-Erkrankungen) wird bei der Besprechung der Teilziele selbstverständlich Rücksicht genommen. Keinesfalls sollten Sie nach Jahren ganz ohne sportliche Betätigung plötzlich mit intensivem Training beginnen.

Gesundheitsziel Bewegung

Sollten Sie in den letzten Jahren keine Bewegung gemacht haben, so lautet Ihr **Gesundheitsziel „Wieder in die Gänge kommen!“**: Das heißt, es geht zunächst darum, dass Sie wieder gelegentliche oder regelmäßige Bewegung machen.

Mit der SVS zu mehr Bewegung

Ihre SVS unterstützt Sie beim Start in ein fitteres Leben:

- SVS-Aktiv-Camps vermitteln Ihnen erfahrene Trainer die Grundlagen von Sportarten wie z.B. Nordic Walking oder Skilanglauf und helfen Ihnen, die richtige Trainingsherzfrequenz zu ermitteln.
- Jackpot.fit Bewegungsprogramme sind wöchentliche Kurse mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist, dass Sie langfristig körperlich fit bleiben.

Die Teilnahme an den Angeboten kann mit dem **SVS-Gesundheits-hunderter** unterstützt werden.

Bei den Gesundheitswochen Fit & G'sund steht die Stärkung eines gesunden Lebensstils rund um die drei Säulen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Vordergrund.

Details zu den Programmen erhalten Sie auf **svs.at/aktivcamps**, **svs.at/jackpot**, **svs.at/gesundheitsangebote** oder unter der Telefonnummer 050 808 808

Ausnahmen

Auch hier gibt es Ausnahmefälle, in denen es nicht möglich oder medizinisch nicht sinnvoll ist, das Ziel zu erreichen, etwa bei bestimmten Muskel- und Gelenkerkrankungen oder einem Unfall.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
keine (Kalorienverbrauch unter 1.000 kcal pro Woche)	Gelegentliche Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 1.000 kcal pro Woche
Gelegentlich (Kalorienverbrauch zwischen 1.000 kcal und 1.999 kcal pro Woche)	Regelmäßige Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 2.000 kcal pro Woche
Regelmäßig (Kalorienverbrauch ab 2.000 kcal pro Woche)	Regelmäßige Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 2.000 kcal pro Woche

Gesundheitsziel Tabak

Die Erkrankungen, die mit Tabakkonsum zusammenhängen, sind bekannt: Die im Zigarettenrauch enthaltenen Stoffe zerstören die Blutgefäße und sind für das so genannte „Raucherbein“ verantwortlich. Raucher erkranken häufiger an Krebs, besonders der Lippen, Zunge, Speiseröhre, Lunge, Magen, Dickdarm und Blase. Auch das Risiko für chronische Lungenkrankheiten wie Bronchitis ist erhöht.

Hilfe beim Entzug

Nikotin wirkt binnen weniger Sekunden direkt auf das Gehirn und ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Professionelle Angebote zur Raucherentwöhnung können eine große Hilfe sein und erhöhen die Erfolgchancen eines Rauchstopps um ein Vielfaches.

Gesundheitsziel Tabak

Um dieses **Gesundheitsziel** zu erreichen, gibt es nur einen Weg: **nicht Rauchen**. Als Nichtraucher lautet das Ziel, rauchfrei zu bleiben.

Unterstützung beim Rauchstopp

Die SVS unterstützt Sie bei der Teilnahme an Gruppen- und Einzelberatungen der Gesundheitskasse. Einen etwaigen Selbstbehalt können Sie über den Gesundheitshunderter fördern lassen.

Zudem ist die SVS Partner des österreichweiten Rauchfrei Telefons.

Rauchfrei Telefon

Für Fragen, Information und Beratung rund um das Thema Nichtrauchen steht Ihnen auch das kostenfreie **Rauchfrei Telefon** unter **0800/810 013** von Montag bis Freitag, zwischen 10:00 und 18:00 Uhr zur Verfügung. Sie können Ihre Anfragen auch per E-Mail an **info@rauchfrei.at** senden.

Nach einem umfassenden Anamnesegespräch werden Sie zu den weiteren Beratungsterminen zurückgerufen! Siehe auch **rauchfrei.at**.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
Raucher	Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)
Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)	Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)

Weitere Angebote unter **svs.at/rauchfrei**

Gesundheitsziel Alkohol

Ein gewisses Maß an Alkoholkonsum ist oft Teil unserer Kultur, etwa zu einem festlichen Mahl oder zu besonderen Anlässen. In kleinen Mengen – etwa ein Glas Rotwein zum Essen – stellt Alkohol für die meisten Menschen kein Problem dar.

Die Menge macht den Unterschied

Übermäßiger Alkoholkonsum ist ein ernstes Problem, das eine Reihe gesundheitsschädlicher Folgen hat: Langfristiger Alkoholmissbrauch schädigt Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen. Er kann eine Reihe von Stoffwechselkrankheiten auslösen, Nerven und Gehirn zerstören und zu schweren Persönlichkeitsveränderungen führen. Alkoholkrankheit an sich ist eine chronische Suchterkrankung.

Ernsteste Gesundheitsschäden können bereits bei Konsummustern eintreten, die von vielen Menschen noch als ganz „normal“ erlebt werden.

Betroffene entwickeln – oft ohne es zu ahnen – durch langjähriges regelmäßiges Trinken chronische Leiden.

Auch das Unfall- und Verletzungsrisiko steigt erheblich.

Gesundheitsziel Alkohol

Beim Gesundheits-Check wird mit Hilfe eines speziellen Fragebogens ermittelt, ob der Alkoholkonsum in einem verträglichen Maß liegt oder ob es ratsam ist, den Alkoholkonsum einzuschränken.

Das Ergebnis des Fragebogens wird in so genannten Audit-Punkten ausgedrückt: Als unbedenklich gelten bei Frauen weniger als fünf Audit-Punkte, bei Männern weniger als acht Audit-Punkte.

Das **Gesundheitsziel** gilt als erreicht, wenn die zulässige **Audit-Punktezahl nicht überschritten wird**.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
<p>Problematischer Alkoholkonsum laut Alkoholfragebogen bei der Vorsorgeuntersuchung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Frauen ab 5 Audit-Punkten • bei Männern ab 8 Audit-Punkten 	<ul style="list-style-type: none"> • bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkte • bei Männern weniger als 8 Audit-Punkte
<p>Unproblematischer Alkoholkonsum laut Alkoholfragebogen bei der Vorsorgeuntersuchung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkte • bei Männern weniger als 8 Audit-Punkte 	<ul style="list-style-type: none"> • bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkte • bei Männern weniger als 8 Audit-Punkte

Sonderregelung für Typ-2-Diabetiker

Auch die Eigenverantwortung chronisch Kranker wird belohnt. Daher gibt es für Typ-2-Diabetiker eine Sonderregelung: Diabetiker, die am „Therapie Aktiv“-Programm der Sozialversicherung teilnehmen, können ebenfalls den reduzierten Selbstbehalt (zehn statt 20 Prozent) in Anspruch nehmen.

Therapie Aktiv

Therapie Aktiv ist ein Programm, das chronisch Kranken eine intensivere Betreuung durch den Arzt und mehr Wissen über die Krankheit bringt. Im Mittelpunkt steht der Patient, der aktiv und eigenverantwortlich seine Krankheit in Angriff nimmt. Arzt und Patient legen für den Patienten sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Gemeinsam werden die einzelnen Behandlungsschritte geplant.

Durch regelmäßige Kontrollen beim Arzt und regelmäßige Selbstkontrolle wird ein optimaler Behandlungserfolg erreicht. Komplikationen und Folgeschäden werden vermieden oder zumindest verzögert. Das Resultat ist eine bessere Lebensqualität und ein Gewinn an Lebensjahren.

Alle Informationen über **Therapie Aktiv** sowie eine Liste von Ärzten, die dieses Programm unterstützen, finden Sie auf **therapie-aktiv.at**.

Häufig gestellte Fragen

Was ist, wenn ich nur vier von fünf Zielen erreiche?

Sie müssen alle fünf Ziele erreichen, um den reduzierten Selbstbehalt zu bekommen.

Für welche Leistungen gilt der halbe Selbstbehalt?

Die Begünstigung gilt für alle ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen bei Vertrags- und Wahlärzten. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um zehn Prozent höhere Vergütung.

Ab wann kann ich frühestens die Begünstigung erhalten?

Frühestens sechs Monate nach dem ersten **Gesundheits-Check (= Vorsorgeuntersuchung)** bei Ihrem Hausarzt. Voraussetzung ist, dass alle Gesundheitsziele erreicht wurden.

Muss die Reduzierung des Selbstbehaltes beantragt werden?

Ja. Für den Antrag muss das Formular „**Meine Gesundheitsziele**“ bzw. „**Nachhaltig Gesund**“ vorgelegt werden. Die Reduzierung gilt dann ab dem nächsten Monatsanfang nach Antragstellung.

Wie lange gilt die Reduzierung des Selbstbehaltes?

Das ist abhängig von Ihrem Alter: Vor Vollendung des 40. Lebensjahres gilt der halbe Selbstbehalt für drei Jahre, ab Vollendung des 40. Lebensjahres für zwei Jahre. Vor Ablauf werden Sie von der SVS rechtzeitig an den nächsten Gesundheits-Check erinnert.

Gibt es den reduzierten Selbstbehalt auch für Angehörige?

Auch Ehepartner müssen einen Gesundheits-Check machen und eigene Gesundheitsziele festlegen, damit der Selbstbehalt reduziert wird. Kinder sind wie bisher vom Kostenanteil befreit.

Schritt für Schritt: Der Weg zum halben Selbstbehalt

Schritt 1: Gesundheits-Check

Im Rahmen eines ausführlichen **Gesundheits-Checks** (Vorsorgeuntersuchung) werden fünf Werte, die jeder durch seine Lebensweise selbst beeinflussen kann, erhoben.

Schritt 2: Gesundheitsziele gemeinsam festlegen

Basierend auf den Ergebnissen des **Gesundheits-Checks** besprechen Sie mit dem Arzt individuelle Gesundheitsziele – das kann entweder der Erhalt guter Werte oder die Verbesserung in einzelnen Bereichen sein.

Schritt 3: Erreichbare Fortschritte planen

Gemeinsam mit dem Arzt wird festgelegt, wie der eine oder andere Wert verbessert werden kann. Die verschiedenen Gesundheitsangebote der SVS können dabei helfen: svs.at/gesundheitsangebote

Schritt 4: „Evaluierungsgespräch“: Erfolge überprüfen

Nach Ablauf des vereinbarten Zeitraumes (mindestens 6 Monate) wird überprüft, ob die **Gesundheitsziele** erreicht wurden. Neue **Gesundheitsziele** werden definiert.

Schritt 5: Reduzierung beantragen

Um zum reduzierten Selbstbehalt zu kommen, stellen Sie bei der SVS einen Antrag. Das Formular „**Meine Gesundheitsziele**“ gibt es beim Arzt, auf svs.at/selbstaendiggesund zum Download oder in den **SVS-Kundencentern**.

Schritt 6: Regelmäßige Gesundheits-Checks

Sind alle **Gesundheitsziele** umgesetzt, ist die nächste Untersuchung dann abhängig vom Alter erst nach zwei bis drei Jahren fällig. Wir erinnern Sie rechtzeitig daran.

SVS-Vorsorgeangebote

Selbständig Gesund

Sie haben Ihre persönlichen Gesundheitsziele erreicht?

Die SVS halbiert Ihren Selbstbehalt bei ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen von 20 auf zehn Prozent

- Gültigkeitsdauer unter 40 Jahre: 36 Monate
- Gültigkeitsdauer über 40 Jahre: 24 Monate

Nachhaltig Gesund

Ihr Selbstbehalt wird weiter bis auf fünf Prozent reduziert



„Bring a friend“:

Motivieren Sie Freunde und Bekannte am „Selbständig Gesund“-Programm teilzunehmen und freuen Sie sich – vielleicht schon sechs Monate später – gemeinsam über das Erreichen der Gesundheitsziele und über die Reduktion Ihres Selbstbehaltes von zehn auf fünf Prozent bei ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen.

Sie erfüllen die Gesundheitsziele auch nach den drei bzw. zwei Jahren, dann nehmen Sie am Programm „Nachhaltig Gesund“ teil und Ihr Selbstbehalt wird bei ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen von zehn auf fünf Prozent reduziert.

Rechtzeitig vor Ablauf der Selbstbehalts-Reduktion erinnert Sie die SVS daran, bei Ihrem Vertrauensarzt wieder einen Gesundheitscheck zu vereinbaren. Wenn Sie Ihre aktuellen oder neu vereinbarten Gesundheitsziele erfüllen, stellen Sie bei der SVS den Folgeantrag „Nachhaltig Gesund“ und Ihr Selbstbehalt wird auf fünf Prozent reduziert.

Die SVS erinnert Sie automatisch alle 36 bzw. 24 Monate an Ihren nächsten persönlichen Gesundheitscheck – bleiben Sie weiterhin gesund und profitieren Sie von einem reduzierten Selbstbehalt.

Weitere Informationen

Tel.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **svs.at/selbstaendiggesund**

Rauchfrei Telefon - ein kostenfreies, österreichweites Beratungs- und Informationsangebot Telefon: **0800 810 013 rauchfrei.at**

Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

SVS-Gesundheitsangebote zur Erreichung der Gesundheitsziele unter **svs.at/gesundheitsangebote**.

