

# Gestärkt in der Pflege

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



svs.at

SVS

Gemeinsam gesünder.

# Auszeit vom Pflegealltag!

Die Pflege eines nahen Angehörigen kann seelisch und körperlich äußerst anstrengend sein. Oft unbemerkt gerät man in eine Spirale aus Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Die Teilnahme an der Gesundheitswoche ermöglicht eine Verschnaufpause vom Pflegealltag, um sich bewusst Zeit für sich und die eigene Gesundheit zu nehmen. Dabei steht neben einem abwechslungsreichen Aktivprogramm die Stärkung der seelischen Gesundheit im Vordergrund.

Darüber hinaus vermitteln Fachreferenten praktische Tipps und Hilfen, um die Pflegesituation zuhause zu erleichtern. Als besonders bereichernd wird der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen erlebt. Dieses Gesamtpaket an Erholung, Weiterbildung und gelebter Gemeinschaft trägt dazu bei, die oft leeren Energietanks wieder aufzufüllen. Die pflegenden Angehörigen werden für den Alltag gestärkt und lernen, auch für ihre eigene Gesundheit Sorge zu tragen.

## Inhalte

- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Gruppen- und Einzelgespräche mit einer psychologischen Fachkraft
  - Stärkung der Resilienz und des Selbstwertes
  - Erkennen und Förderung persönlicher Kraftquellen zur Bewältigung der Pflegesituation
  - Stressvorbeugung und -bewältigung
- Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Theoretische und praktische Tipps für die Pflege
  - Umgang mit Demenzpatienten
  - Ergonomie in der Pflege
  - Rechtliche Fragen

## Zielgruppe

Frauen und Männer, die die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen mit Bezug von Pflegegeld tragen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Die Gesundheitswoche können Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflicht- oder freiwillig versichert sind,
- Pensionsbezieher bei der SVS oder
- in der Krankenversicherung bei der SVS anspruchsberechtigt sind und
- innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung (VU) in Anspruch genommen haben oder erfolgreich am Programm Selbständig Gesund „Meine Gesundheitsziele“ teilnehmen (gilt nur für Gewerbetreibende und Neue Selbständige anstelle der VU).

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

## Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 10 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einem verpflichtenden 3-tägigen Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der 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](https://svs.at/gesundheitsangebote) oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:  
E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at), Tel.: 050 808 808