

Gesundheits- und Vorsorgeangebote im Überblick



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: Alberto Bogo / Stocksy United (Cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
GFP-01, Stand: 2022

Inhalt

SVS – Ein Gewinn für Ihre Gesundheit

Leistungserweiterung zur Gesundheitsvorsorge 5

Alle SVS-Gesundheitsangebote im Detail 9

SVS-Feriencamps 10

SVS-Gesundheitswochen 13

Lebensstil verbessern 14

Bewegung & Fitness 18

Ernährung & Gewicht 20

Seelische Gesundheit & Stress 23

Angebote für Pflegende 27

SVS-Camps 29

SVS-Webinare & Vorträge 31

Weitere Angebote: Vorträge, Workshops und andere
Gesundheitsangebote 32

Bonus für Ihre Gesundheit 44

Krankheiten vermeiden & früh erkennen

Gesundheitschecks zur Vorbeugung 51

Schutzimpfungen (allgemein & Zeckenschutzimpfung) 55

Vorbeugende Maßnahmen bei Berufskrankheiten 56

Zahngesundheit 57

Gesund werden & gesund bleiben

Rehabilitation & Heilverfahren (Kur) 61

Betriebshilfe 65

Gesundheitseinrichtungen der SVS 67

Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und
Krankheitsvorbeugung 69

Case Management 70

Gesundheitsprogramm für Diabetiker – „Therapie aktiv“ 71

Beratungsangebot 72

Kontakt 72

svs.at/gesundheit

SVS – Ein Gewinn für Ihre Gesundheit

Leistungserweiterung zur Gesundheitsvorsorge

Ein gesundes Land braucht gesunde Selbständige. In diesem Sinne steht bei der Sozialversicherung der Selbständigen Prävention an erster Stelle. Die Stärkung der Gesundheit und rechtzeitige Gesundheitsvorsorge sind unser Auftrag und ein besonderes Anliegen in unserer Zielausrichtung.

Die SVS bietet allen anspruchsberechtigten Selbständigen eine breite Palette an Vorsorgeangeboten an, die laufend angepasst und weiter ausgebaut werden.

Zum bereits bekannten und etablierten Gesundheitsangebot gibt es 2022 auch die Gesundheitsaktion „Geimpft gesünder“. Damit wollen wir aktiv Anreize setzen und jene, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, auch „belohnen“.

Geimpft gesünder

Schutzimpfungen zählen generell zu den wichtigsten und auch wirksamsten Präventionsmaßnahmen in der Medizin. Sie schützen den Einzelnen, tragen zum Gemeinschaftsschutz bei und sind auch und gerade in Zeiten einer Pandemie von essentieller Bedeutung. Für die Bereitschaft, sich aktiv mit dem Schutz Ihrer Gesundheit zu befassen und mit den nachgewiesenen Impfungen einen besonderen Aufwand zu tätigen, wird Ihnen von der SVS mit einem einmaligen Bonus in Höhe von 100 Euro gedankt.

Digitale Services – Flexibel und von überall verwendbar

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

Unter **svs.at/gesundheitsangebote** finden Sie alle Feriencamps für Kinder & Jugendliche sowie Gesundheitswochen und Camps für Erwachsene auf einen Blick. Sie können sich die Standorte und die aktuellen, verfügbaren Termine ansehen und den ersten Schritt zur Antragstellung gleich online tätigen.

Webinare & Vorträge zu Gesundheitsthemen

Mit den Online-Gesundheitsangeboten bietet die SVS Online-Kurse und Vorträge zu verschiedensten Gesundheitsthemen, welche der gesundheitlichen Vorbeugung oder Stabilisierung der Gesundheit dienen. Im Vordergrund stehen dabei die Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Die Webinare sind kostenlos, ortsunabhängig und flexibel zugänglich. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen und sind im direkten Kontakt mit ausgewählten Fachexperten. Informieren Sie sich unter **svs.at/onlinegesundheitsangebote**

Jackpot.fit-Online Bewegungsprogramm

Mit **[Jackpot.fit/online](https://jackpot.fit/online)**, dem optimalen Einstieg für Bewegungsmuffel, bleiben Sie auch von zu Hause aus im Training. Nehmen Sie ortsunabhängig und in Echtzeit an 60-minütigen Bewegungseinheiten teil. Jackpot.fit gibt es auch als Präsenz-Programm in verschiedenen Bezirken in fast ganz Österreich.

Gesundheitshunderter – Ihr Bonus für zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeinitiativen

Die SVS fördert Ihre Aktivitäten zur Stärkung der eigenen Gesundheit in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Mentales und Rauchfreiheit. Der Bonus beträgt bei Erfüllung der Voraussetzungen 100 Euro pro Jahr bei einer Mindestausgabe von 150 Euro.

Wählen Sie ein für Sie passendes qualitätsgeprüftes oder individuelles Programm, von Kraft- und Ausdauertraining, Entspannungsmethoden, psychosozialer Begleitung bis zur Ernährungsberatung oder Raucherentwöhnung. Der SVS-Gesundheitshunderter bringt auch bei den SVS-Camps einen finanziellen Vorteil (svs.at/gesundheits-hunderter).

Sicherheitshunderter – Ihr Bonus für Kurse und Trainings

Investieren Sie in Ihre Sicherheit und holen Sie sich Ihren Sicherheitshunderter (max. 100 Euro pro Kalenderjahr). Diese finanzielle Unterstützung erhalten Sie für ausgewählte Kurse oder Praxis-Trainings zur Förderung von Arbeitssicherheit und zur Prävention von Unfällen. Das passende Angebot finden Sie unter svs.at/sicherheitshunderter

Camps zu Gesundheitsthemen – drei bis vier Tage für Ihre Gesundheit

Bei den drei- bis viertägigen SVS-Camps können SVS-Krankenversicherte eine kurze Pause vom Alltag genießen. Sie eignen sich speziell für all jene, die ihren Betrieb nicht für längere Zeit verlassen können oder möchten. Bei dem breiten Angebot an Aktiv-Camps, Gesunder-Rücken-Camps, Mental-Camps, Ernährungs-Camps und No-Smoking-Camps ist für jeden etwas dabei. Für die „schlanke Geldbörse“ gibt es einige dieser Camps als Bestpreis-Camps.

Als Bonus für die Teilnahme an einem SVS-Camp können Sie den SVS-Gesundheitshunderter beantragen (svs.at/camps)

Endlich rauchfrei mit der SVS

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben! Rauchen belastet die Gesundheit und erhöht das Risiko für viele Krankheiten. Ein Rauchstopp bringt viele Vorteile: Geld- und Zeitersparnis, Unabhängigkeit, Schutz von Angehörigen und Freunden und vor allem eine Verbesserung der eigenen Gesundheit.

Die SVS bietet für diesen wichtigen Schritt in ein rauchfreies Leben verschiedene Angebote. Diese finden unter **svs.at/rauchfrei**

Hinweis:

In den folgenden Kapiteln steht

GSVG für Gewerbliches Sozialversicherungsgesetz und

BSVG für Bauern-Sozialversicherungsgesetz

FSVG für Freiberuflichen-Sozialversicherungsgesetz

Alle SVS-Gesundheitsangebote im Detail

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

Es gibt zielgruppenspezifische Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dabei erhalten Versicherte von jung bis alt außerhalb ihres gewohnten Umfeldes in mehrtägigen Aufenthalten fachliche 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 beantragt werden.

Die einzelnen Angebote werden in den folgenden Kapiteln noch im Detail vorgestellt. Informieren Sie sich auch im Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit oder online unter **svs.at/gesundheitsangebote** (genaue Kontaktdaten Seite 72).

SVS-Feriencamps

Cooler Feriencamps mit Gesundheitsplus

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bzw. 10 (je nach Schwerpunkt) bis 15 Jahren.

Inhalt: Bei den 15-tägigen Aufenthalten während der Sommerferien bekommen Mädchen und Buben Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe. Die gesundheitlichen Anliegen der Kinder und Jugendlichen sind ganz individuell. Durch das Setzen verschiedener Schwerpunkte soll auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Heranwachsenden eingegangen werden. Eines haben aber alle Feriencamps gemeinsam: Jede Menge Spiel und Spaß sind garantiert!

Teilnahmevoraussetzungen: An einem Feriencamp können Kinder und Jugendliche von 8 bzw. 10 bis 15 Jahren teilnehmen, die

- in der Krankenversicherung bei der SVS anspruchsberechtigt sind,
- einen Gesundheits-Check Junior bei einem Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde oder bei einem Allgemeinmediziner innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragsstellung nachweisen können.
- folgende Impfungen nachweisen können: Tetanus, FSME, Röteln, Masern, Mumps, Diphtherie und Pertussis (Keuchhusten). Eine Teilnahme trotz fehlender Tetanus- und FSME-Impfung ist nur mit Einverständniserklärung möglich.

Dauer und Kosten: Die Feriencamps dauern insgesamt 15 Tage. Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Folgende Schwerpunkte werden angeboten:

SVS-Feriencamps für 8- bis 15-Jährige

Legasthenie

Bei diesem Feriencamp erhalten Kinder und Jugendliche mit Legasthenie, einer Lese- und Rechtschreibschwäche oder einer Teilleistungsschwäche Hilfe und Unterstützung. Pädagogen arbeiten in Kleingruppen mit den Kindern und Jugendlichen an der Verbesserung der persönlichen Situation.

Logopädie

Für Kinder und Jugendliche mit Problemen bei der Lautbildung, mit einem gestörten Sprachablauf, einer Sprechstörung oder einer myofunktionellen Störung bietet das Feriencamp Logopädie Hilfe. Durch tägliche individuelle Einzelförderung können bei den Betroffenen während des Schuljahres erreichte Erfolge stabilisiert bzw. eine Verschlechterung über die Ferien verhindert werden.

Orthopädie

Die Stärkung des Bewegungs- und Stützapparates der Kinder und Jugendlichen steht bei diesem Feriencamp im Fokus. Unter Anleitung von Physiotherapeuten wird an der Kräftigung ihrer Muskulatur und an der Korrektur von Haltungsschwächen. Dabei lernen sie auf spielerische Weise ein gesundes Bewegungsverhalten.

Atemwegserkrankungen

Dieses Feriencamp richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche mit Atemwegserkrankungen. Es werden Atemtechniken und Entspannungsübungen erlernt, um auftretende Symptome zu lindern. Die Teilnehmenden bekommen Hilfe zur Selbsthilfe und können ihre Kenntnisse über die eigene Krankheit vertiefen. Zusätzlich profitieren sie vom Austausch in der Gruppe. Außerdem wirkt sich das Höhenklima positiv auf die Beschwerden aus.

Hauterkrankungen

Kinder und Jugendliche mit Hauterkrankungen erhalten Hilfen und Tipps für den besseren Umgang mit ihrer Erkrankung im Alltag und sie profitieren vom Austausch in der Gruppe. Besonderer Wert wird auf die richtige Hautpflege, den Sonnenschutz und den entsprechenden Umgang mit den notwendigen Medikamenten gelegt.

Mit vertieften Kenntnissen über die Erkrankung wird ein besserer Umgang damit und eine Linderung der Beschwerden erreicht.

10- bis 15-Jährige

Fit & G'sund

Dieses Gesundheitsangebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die sich mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise, Sport und gesunder Ernährung beschäftigen und diese zu Hause im Alltag umsetzen wollen. Während des Feriencamps gibt es die Möglichkeit, verschiedene Sportarten kennenzulernen. Zusätzlich werden Grundlagen für eine gesunde Ernährung altersgerecht vermittelt. Entspannung und Psychohygiene kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Übergewicht

Übergewichtige Kinder und Jugendliche erlernen bei diesem Feriencamp ein richtiges Bewegungs- und Essverhalten in Theorie und Praxis. Ziel ist eine langfristige Stabilisierung des Körpergewichtes. Durch eine psychosoziale Betreuung wird außerdem ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Lebensqualität geleistet. Nach ca. 6 Monaten findet ein dreitägiger Auffrischer gemeinsam mit den Eltern statt.

Seelische Stärkung

Zielgruppe dieses Feriencamps sind 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.

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter svs.at/feriencamps

SVS-Gesundheitswochen

Bei den SVS-Gesundheitswochen können Sie sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen. Dabei erwartet Sie eine spannende Kombination aus Vorträgen und vielen praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Die Angebote sollen Ihnen helfen, selbständig Ihre Gesundheitsziele zu erreichen um möglichst lange selbstbestimmt und beschwerdefrei zu bleiben. Je nach Lebenslage und persönlicher Situation können Sie an einem für Sie passenden Angebot zur Verbesserung der Gesundheit teilnehmen.

Hier ein Überblick über die verschiedenen Schwerpunkte der Gesundheitswochen:

Lebensstil verbessern

- Fit & G'sund für Aktive
- Fit & G'sund für Senioren
- Entspannt durch die Wechseljahre

Bewegung & Fitness

- Gesunder Rücken
- Leistungsfähigkeit & Fitness

Ernährung & Gewicht

- Gewichtsmanagement für Frauen
- Gewichtsmanagement für Männer

Seelische Gesundheit & Stress

- Seelisch gestärkt im Alltag
- Burnoutprävention – Stressmanagement bei Arbeitsüberlastung
- Burnoutprävention – Belastende Lebenslage für Frauen
- Burnoutprävention – Belastende Lebenslage für Männer

Angebote für Pflegende

Gestärkt in der Pflege

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter svs.at/gesundheitswochen

Lebensstil verbessern

Gesundheitswoche Fit & G'sund für Aktive

Mehr Gesundheit für Körper, Geist und Seele!

Zielgruppe: Gesunde und aktive Frauen und Männer, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Inhalt: Dieses Angebot zielt auf die Stärkung eines gesunden Lebensstils sowie die Erkennung und Minimierung von gesundheitlichen Risikofaktoren ab. Dazu erwartet die Teilnehmenden eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Alle Themen werden von Fachspezialisten in Theorie und viel Praxis vermittelt.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Gesundheitswoche Fit & G'sund für Senioren

Im Alter selbstbestimmt, fit und aktiv bleiben!

Zielgruppe: Aktive Senioren, die einen gesunden Lebensstil im Alter anstreben, ihre Lebenszufriedenheit und Lebensfreude erhöhen möchten sowie an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können und wollen.

Inhalt: Dieses Angebot richtet sich an Senioren, die ihren Lebensalltag aktiv gestalten möchten. Dabei erwartet sie eine interessante Kombination aus Theorie und Praxis. Experten vermitteln die Säulen, die einen gesunden Lebensstil ausmachen – Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Im Speziellen werden Maßnahmen zum aktiven Altern und zur Erhaltung der Mobilität angeboten.

Neben den gesundheitsfördernden Aktivitäten stehen auch das eigene Wohlbefinden und die Lebensfreude im Alter im Mittelpunkt. Das Programm trägt dazu bei, das Ziel „Gesund alt werden“ bestmöglich zu erreichen.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können Senioren in Anspruch nehmen, die

- Pensionsbezieher bei der SVS (ausgenommen Bezug einer Erwerbsunfähigkeitspension) sind oder
- ab dem Erreichen des Regelpensionsalters in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung bei der SVS pflichtversichert 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.

Gesundheitswoche Entspannt durch die Wechseljahre

„Cool“ bleiben bei Hitzewallungen & Co!

Zielgruppe: Aktiv erwerbstätige Frauen ab 45 Jahren, die in ihrem Alltag mit Veränderungen in den Wechseljahren gut umgehen möchten sowie an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können und wollen.

Inhalt: Thematische Schwerpunkte dieses Gesundheitsangebotes sind die natürlichen körperlichen und psychischen Umstellungen des weiblichen Körpers in den Wechseljahren. Ein fundiertes Wissen darüber erleichtert deren Akzeptanz und einen guten Umgang damit.

Bei Workshops erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes über unterstützende Ernährung, lernen Körper-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten nützliche Tipps für mögliche Beschwerden. Durch einen positiven Lebensstil können etwaige Wechselsymptome gemildert oder gar verhindert werden. Weiters wird vermittelt, wie man Veränderungen als Chance nutzen und sich positive Aspekte verstärkt bewusst machen kann. „Coole“ Tipps im Umgang mit hormonellen Veränderungen, ausgleichende Bewegungseinheiten sowie ein kleiner Gesundheits-Check runden diese abwechslungsreiche Woche ab.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen ab 45 Jahren in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Bewegung & Fitness

Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Die Gesundheitswoche zur Rückenstärkung!

Zielgruppe: Gesunde und aktive Frauen und Männer, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. wiedererlangen möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Inhalt: Das Ziel dieses Angebotes ist es, die Gesundheit und Lebensqualität mit Schwerpunkt auf einen gesunden Rücken zu erhalten, zu stärken bzw. wieder zu erlangen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie dies mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und der richtigen Körperhaltung erreichen können. Trainer und Experten vermitteln Zusammenhänge und Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit und deren positiven Einfluss auf den Rücken.

Im sprichwörtlichen Sinne: Wir wollen Ihnen den Rücken stärken!

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Gesundheitswoche Leistungsfähigkeit & Fitness

Neue Sportarten kennenlernen und Vorteile von Bewegung entdecken!

Zielgruppe: Gesunde und aktive Frauen und Männer, die Leistungsfähigkeit und Fitness aufbauen möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Inhalt: Im Mittelpunkt dieser Gesundheitswoche stehen das Kennenlernen und Ausprobieren gesundheitsförderlicher Bewegungs- bzw. Sportarten, welche auch zu Hause leicht durchgeführt werden können. Zum Programm zählen eine sportmedizinische Untersuchung, gesundes Ausdauer- und Krafttraining sowie Übungen für eine gesunde Wirbelsäule.

Koordinations- und Mobilisationseinheiten, aber auch Informationen über Entspannungsmethoden und Ernährung runden das Angebot ab. Die Teilnahme am Gesundheitsangebot soll Spaß und Energie für Bewegung (wieder) erwecken.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Ernährung & Gewicht

Gesundheitswoche Gewichtsmanagement für Frauen

Eigenes Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten!

Zielgruppe: Aktiv erwerbstätige Frauen, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 88 cm haben sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Bei einem BMI über 35 wird ein Ansuchen um ein Heilverfahren empfohlen.

Inhalt: Diese Gesundheitswoche ist nur für Frauen! Nach einer umfassenden Körperanalyse und sportmedizinischen Untersuchung erhalten die Teilnehmerinnen persönliche Empfehlungen. Familientaugliche Tipps zur Speisen- und Getränkeauswahl, Kochhinweise, Ideen zum Naschen oder ein guter Umgang mit Heißhunger erleichtern die Umsetzung zu Hause.

Ein abwechslungsreiches Figurtraining mit Übungen für mehr Kraft und Ausdauer wird in Theorie und Praxis vermittelt. Durch die Förderung der mentalen Stärke und eines guten Stressmanagements kann Rückfällen vorgebeugt bzw. besser damit umgegangen werden. Gute Verhaltensweisen sollen so im Laufe der Zeit zur Gewohnheit werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen in Anspruch nehmen, die

- einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 88 cm haben
- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Gesundheitswoche Gewichtsmanagement für Männer

Mit einem gesunden Gewicht zu mehr Fitness!

Zielgruppe: Aktiv erwerbstätige Männer, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 102 cm haben sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Bei einem BMI über 35 wird ein Ansuchen um ein Heilverfahren empfohlen.

Inhalt: Diese Gesundheitswoche ist nur für Männer! Zu Beginn der Woche wird bei den Teilnehmern ein umfassender Körpercheck inklusive Kraftanalyse und einer sportmedizinischen Untersuchung durchgeführt, woraus individuelle Empfehlungen abgeleitet werden. Durch richtiges Essen und Trinken, Naschtraining sowie persönlich angepasstes Bewegungstraining kann man die eigene Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer steigern.

Mit den vielen praktischen Tipps und einer konkreten Umsetzungsplanung für zu Hause kann 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 im Alltag!

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Männer in Anspruch nehmen, die

- einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und Bauchumfang über 102 cm haben
- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Seelische Gesundheit & Stress

Gesundheitswoche Seelisch gestärkt im Alltag

Stress und Belastungen im Alltag bewältigen!

Zielgruppe: Gesunde, aktive Frauen und Männer, die ihre seelische Gesundheit stärken möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

Inhalt: Die seelische Gesundheit zu stärken und Belastungen vorzubeugen bzw. gut damit umzugehen sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben. Bei dieser Gesundheitswoche erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Balance zwischen Familie, Arbeit und Erholung finden und ihr seelisches Wohlbefinden stärken. Während des Aufenthalts wird ein bewusster Umgang mit eigenen Kraftquellen und Ressourcen vermittelt. Durch Anregungen zu gesundem Essen und Trinken, Bewegung und Entspannungsübungen wird das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Teilnahmevoraussetzungen: Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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.

Gesundheitswoche Burnoutprävention – Stressmanagement bei Arbeitsüberlastung

Gesunder Umgang mit Stress!

Zielgruppe: Aktiv Erwerbstätige, die sich aufgrund von Stress im (beruflichen) Alltag belastet fühlen und mehr über einen guten Umgang mit Stress und einen gesunden Lebensstil lernen möchten.

Nicht geeignet ist das Angebot für Personen, die bereits an Burn-out bzw. einer psychischen Erkrankung leiden und sich in psychiatrischer/psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Inhalt: Langanhaltende Belastungszustände können stufenweise zum sogenannten Burnout führen. Doch Dauerstress kann entgegenwirkt werden. Jeder kann einen gesunden Umgang mit Stress lernen und sich somit besser schützen.

Dieses Angebot besteht aus einer Grundwoche und einer Auffrischungswoche nach ca. sechs Monaten. Dabei werden die Ursachen für permanenten Druck und Anspannung nähergebracht und Strategien sowie Techniken zur besseren Stressbewältigung bzw. für ein gesundheitsförderliches Verhalten vermittelt. Des Weiteren stellen Experten vor, wie durch Bewegung und Ernährung die psychische Gesundheit gestärkt werden kann. Ziel ist die Vorbeugung von Burn-out und anderen stressbedingten Auswirkungen auf die Gesundheit.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Gesundheitswoche können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind,
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben 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 14 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einer verpflichtenden Auffrischungswoche nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Gesundheitswoche Burnoutprävention – Belastende Lebenslage für Frauen bzw. Männer

Belastungen bewältigen und Kraft tanken!

Zielgruppe: Frauen bzw. Männer in einer individuell belastenden Lebenssituation, die ohne professionelle Hilfe nicht bzw. nur schwer bewältigt werden kann.

Nicht geeignet ist das Angebot für Personen, die bereits an Burn-out bzw. einer psychischen Erkrankung leiden und sich in psychiatrischer/psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Inhalt: Krisensituationen, schwere Schicksalsschläge, familiäre Konflikte, zwischenmenschliche Probleme oder Todesfälle und Erkrankungen im Angehörigenkreis lassen viele an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen.

Die Gesundheitswoche soll nicht nur eine Hilfestellung zur Krisenbewältigung sein, sondern auch die Möglichkeit bieten, sich seelisch und körperlich zu erholen. Durch Gruppen- und Einzelgespräche mit psychosozialen Fachkräften werden Selbstfindung und Orientierung gefördert, Kraftquellen erschlossen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Eine genaue Definition für eine „belastende Lebenslage“ gibt es nicht, diese ist individuell verschieden und kann sich auch unterschiedlich auswirken. Die Entscheidung, ob eine solche vorliegt, trifft jeder selbst.

Diese Gesundheitswoche ist nur für Frauen bzw. nur für Männer!

Teilnahmevoraussetzungen: Die Gesundheitswochen können in erster Linie aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert 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).

Auch bei SVS versicherte Senioren, die in der Lage sind, an einem ganztägigen Programm teilzunehmen und vom Angebot profitieren, können an der Gesundheitswoche teilnehmen.

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten: Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 14 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einer verpflichtenden Auffrischungswoche nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Angebot für Pflegende

Gesundheitswoche Gestärkt in der Pflege

Auszeit vom Pflegealltag!

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

Inhalt: 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 erleben. 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.

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.

SVS-Camps

Zielgruppe: SVS-Krankenversicherte sowie deren mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige

Inhalt: Bei den drei- bis viertägigen SVS-Camps können Selbständige eine kurze Pause vom Alltag genießen. Sie eignen sich speziell für all jene, die ihren Betrieb nicht für längere Zeit verlassen können oder möchten. Bei dem breiten Angebot an Aktiv-Camps, Gesunder-Rücken-Camps, Mental-Camps, Ernährungs-Camps und No-Smoking-Camps ist für jeden etwas dabei.

Folgende Schwerpunkte werden angeboten:

Aktiv-Camp

Motivation für einen aktiven Lebensstil! Im Rahmen eines sportlichen Wochenendes werden neue Informationen und praxistaugliche Tipps für ein gesundes Bewegungsverhalten gegeben. Die Teilnehmenden lernen eine ausgewählte sportliche Aktivität kennen, die auch zuhause leicht und fachlich richtig umgesetzt werden kann.

Mental-Camp

Es werden Strategien zur Steigerung der psychischen Gesundheit und zur Förderung der Resilienz vermittelt. Experten zeigen neue Wege auf, wie man eigene Ressourcen im Alltag stärken und somit die täglichen Anforderungen besser bewältigen kann.

Gesunder-Rücken-Camp

Bei diesem Camp liegt der Fokus auf dem Erhalt oder der Wiedererlangung eines gesunden und möglichst beschwerdefreien Rückens. Die Teilnehmenden erlernen einfache und praxistaugliche Übungen, um den Rücken zu stärken und Alltagsbewegungen rückschonend auszuführen.

Ernährungs-Camp

Die Teilnehmenden werden dabei unterstützt, ihre bisherigen Essgewohnheiten zu reflektieren. Dabei werden Stolpersteine auf dem Weg zu ausgewogenen Mahlzeiten, zum genussvollen Essen oder zum Wunschgewicht überwunden.

No-Smoking-Camp

Ein Wochenende lang werden an einem rauchfreien Leben interessierte Personen von einem professionellen Expertenteam auf dem Weg dorthin begleitet. Es geht darum, sich bewusst für ein rauchfreies Leben zu entscheiden und die Sucht entspannt hinter sich lassen zu können.

Teilnahmevoraussetzung: An den SVS-Camps teilnehmen können Frauen und Männer, die bei der SVS in der Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG versichert sind.

Dauer und Kosten: Die SVS-Camps dauern drei bzw. vier Tage. Die Kosten (= Paketpreis) sind selbst zu tragen. Als Bonus für die Teilnahme an einem Camp kann im Anschluss ein SVS-Gesundheits-hunderter beantragt werden!

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter **svs.at/camps**

SVS-Webinare & Vorträge

Webinare – Infos über Gesundheitsthemen bequem von zuhause aus erhalten.

Mit den Online-Gesundheitsangeboten bietet die SVS eine Auswahl an Maßnahmen, die der gesundheitlichen Vorbeugung oder Stabilisierung der Gesundheit dienen – darunter finden Sie Kurse und Vorträge zu verschiedensten Gesundheitsthemen.

Die regelmäßigen Webinare sind kostenlos, ortsunabhängig und flexibel zugänglich. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen und sind im direkten Kontakt mit ausgewählten Fachexperten. Regelmäßig werden spezifische Themen behandelt. Ernährung, Bewegung und die mentale Gesundheit stehen dabei im Vordergrund. Alle Webinar-Termine und Anmeldung unter svs.at/webinare

Jackpot.fit-Online Bewegungsprogramm – der optimale Einstieg für Bewegungsmuffel

Zielgruppe: Inaktive Erwachsene von Sportanfängern bis Wiedereinsteigern zwischen 35 und 65 Jahren

Inhalt: Jackpot.fit-Online dient als wertvolles Zusatzangebot zu den regionalen Kursen vor Ort (siehe Jackpot.fit – Gesundheitsprogramme). Dazu gibt es die 60-minütigen Jackpot.fit-Bewegungseinheiten (moderates Anfängertraining mit Muskelkräftigung und Herz-Kreislauftraining), welche mehrmals wöchentlich über eine kostenlose App direkt ins Wohnzimmer übertragen werden.

Flexibel, in Echtzeit und qualitätsgesichert, begleitet von ausgebildeten Jackpot.fit-Trainern, die Sie unterstützen und motivieren, am Ball zu bleiben. Um dem inneren Schweinehund erst gar keine Chance zu geben, können die aktuellsten Einheiten auf der Website von Jackpot.fit laut Stundenplan abgerufen werden. Natürlich sind jederzeit Neueinsteiger im Programm willkommen.

Notwendige Ausstattung: Ausreichend Platz und ein Gerät (Tablet, Laptop, PC, Handy, ...) für die Videoplattform Zoom

Anmeldung und Information unter jackpot.fit/online

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 „Beratung & Kontakt“ (Seite 72).

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, Stressmanagement, Suchtvorbeugung 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 ($\frac{3}{4}$ -Mehrheit) und unterzeichnete Kooperationsvereinbarung zwischen Schule und SVS.

Kosten: Das Programm ist eine kostenlose Serviceleistung der SVS.

Vorträge, Workshops

Zielgruppe: Schüler an wirtschaftlichen und landwirtschaftlichen Schulen österreichweit

Inhalt: An allen land-, wirtschaftlichen 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 Schüler 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 Lern- und Arbeitsmaterialien für den Unterricht.

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 – Gesundheitsprogramme

Zielgruppe: Inaktive Erwachsene zwischen 35 und 65 Jahren mit dem Wunsch, sich mehr zu bewegen, um die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung zu erreichen.

Inhalt: Mit dem Bewegungsprogramm Jackpot.fit, das österreichweit angeboten wird, können Sie in regelmäßigen Kursen ein gut abgestimmtes Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß ausprobieren. Ziel ist es, nachhaltig mehr Bewegung für bessere Fitness und Lebensqualität in Ihren Alltag zu bringen.

Kosten: Das erste Semester (Ausnahme in Wien bei regelmäßiger Teilnahme das zweite und dritte Semester) ist kostenlos. Danach ist ein Mitgliedsbeitrag zu bezahlen, wofür der SVS-Gesundheitshunderter beantragt werden kann.

Anmeldung und Information unter **jackpot.fit**

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 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 Uhr

Erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihren Rauchstopp und wie Sie rauchfrei bleiben auch mit der Rauchfrei-App. Nähere Infos unter 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 nehmen Sie eine Beratung in Anspruch. Angeboten werden Einzel- oder Gruppenentwöhnungen.

Kosten: Die SVS unterstützt die teilnehmenden SVS-Versicherten und übernimmt einen gewissen Kostenanteil. Der SVS-Versicherte muss nur mehr einen geringen Selbstbehalt bezahlen. Dieser wird direkt über die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) verrechnet. 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, Leistungs-fähigkeit, 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.

Voraussetzungen:

- Unternehmer, bei der SVS pflichtversichert
- Alter zwischen 30 und 50 Jahre
- Täglicher Zigarettenkonsum von mehr als 30 Zigaretten
- Wunsch in ein rauchfreies Leben zu starten
- Rauchstopp als Ziel

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 zur 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 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 dreijährige und vier- bis zehnjährige 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: 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 Eckmann – Wirtschaftskammer Wien

Telefon: 01/514 50 1115, Mail: gesundheitsprogramm@wkw.at

FUTURE PROOF (für Landwirte)

Zielgruppe: Familienbetriebe im landwirtschaftlichen Bereich in Vorarlberg und der Steiermark.

Inhalt: Gesundheitsressourcen stärken – Belastungen mindern. Im Pilotprojekt zum Aufbau Betrieblicher Gesundheitsförderung auf landwirtschaftlichen Betrieben werden 16 Betriebe bis Ende 2022 nach einem Modell zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Kleinstbetrieben begleitet. Alle Personen am Betrieb 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.

Gesundheitskompetenzring (für Landwirte)

Zielgruppe: Mitglieder, Mitarbeiter und Dienstleister des Maschinenrings

Inhalt: Im gemeinsamen Projekt des Maschinenrings Steiermark, der SVS und externer Gesundheitsexperten werden Gesundheitsmessungen, Vorträge, Workshops, Kurzvideos und Artikel angeboten. Ein Kernelement des Projektes ist es, wertvolle, gesunde Empfehlungen (z.B. Ergonomie, Motivation) anzubieten und gemeinsam ins Tun zu kommen. Ziel ist, den Menschen als das wichtigste Kapital im landwirtschaftlichen Betrieb mehr Beachtung zu schenken und Inspirationen für mehr gesunde Lebensjahre zu geben.

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 genützt werden, die bereits jahrelange Erfahrung mit Traktoren haben.

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.

Bonus für Ihre Gesundheit

Gesundheitshunderter

Tragen Sie aktiv zu Ihrer Gesundheit bei!

Zielgruppe: alle SVS-Krankenversicherten

Inhalt: Mit dem SVS-Gesundheitshunderter unterstützen wir Sie jedes Jahr bei gesundheitsfördernden Aktivitäten in folgenden Bereichen:

- **Bewegung:** z.B. Krafttraining, Rückenkräftigung, Personal Training, Pilates etc.
- **Ernährung:** z.B. Abnehmen, Sportlerernährung, Ernährung im Alter, Unterstützung bei Unverträglichkeiten etc.
- **Stress/Burnout:** z.B. Coaching und Beratung, Diagnose von Belastungen etc.
- **Entspannung/Körperarbeit,** z.B. Yoga, Tai Qui, Massage, Shiatsu etc.
- **Rauchfreiheit,** z.B. Beratung und Begleitung bei der Entwöhnung

Es wird unterschieden zwischen qualitätsgeprüften und individuellen Programmen.

Qualitätsgeprüfte Programme sind von der SVS-Fachabteilung geprüfte Angebote:

- Aktiv-Camps
- Gesunder Rücken-Camps
- Mental-Camps
- No-Smoking-Camp
- Ernährungs-Camps
- Is(s)t-Gesund
- jackpot.fit-Bewegungsprogramme
- Aufenthalt auf einem Green Care Auszeitof
- Qualitätsgesicherte Angebote von SVS-Gesundheitspartnern, die Sie in unserer Datenbank svs.at/gesundheitspartner finden.

Individuelle Programme sind selbst zusammengestellte gesundheitsfördernde Maßnahmen mit einer Mindestinvestition von 150 Euro.

Bei den Anbietern werden bestimmte Qualifikationen vorausgesetzt.

Zusätzliche Voraussetzung bei den individuellen Programmen ist die nachweisliche Absolvierung einer Vorsorgeuntersuchung (ein Jahr vor oder nach der Inanspruchnahme der gesundheitsförderlichen Maßnahme)! Der Nachweis einer Vorsorgeuntersuchung entfällt für Gewerbetreibende und Neue Selbständige bei Vorliegen einer positiven Teilnahme am Programm „Selbständig Gesund“. Die Inanspruchnahme der gesundheitsförderlichen Maßnahme muss im Zeitraum der Kostenanteilsreduzierung liegen.

Voraussetzungen:

- Krankenversicherung nach dem Gewerblichen Sozialversicherungsgesetz (GSVG) oder Bauern-Sozialversicherungsgesetz (BSVG).
- Inanspruchnahme eines von der SVS qualitätsgeprüften oder eines individuellen Programms.
- Mindestinvestition von 150 Euro in Ihre Gesundheit
- Antragstellung mittels Antragsformular per Mail an dlz.sg@svs.at oder online.
- Die Antragstellung für einen SVS-Gesundheitshunderter steht einmal pro Kalenderjahr zur Verfügung.

Hinweis: Für ärztlich verordnete Maßnahme bzw. Therapien, Schmerz- oder Krankenbehandlungen wird kein Gesundheitshunderter gewährt.

Gesundheitshunderter Kind

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

Inhalt: Hat Ihr Kind den Gesundheits-Check Junior absolviert, können Sie als Bonus für Ihr Kind einen Gesundheitshunderter beantragen (**svs.at/gesundheitscheckjunior**)

Mit einer Unterstützung in der Höhe von max. 100 Euro gefördert werden:

- Sportwoche
- Schikurs
- Sportvereinsmitgliedsbeitrag
- qualitätsgeprüfte Programme für Kinder laut Gesundheitspartner-Datenbank (**svs.at/gesundheitspartner**)

Voraussetzungen:

- Antragstellung mittels Antragsformular per Mail an dlz.sg@svs.at oder online, wobei folgende Nachweise beizulegen sind:
 - Teilnahmebestätigung Gesundheits-Check Junior (Abschnitt von Befundblatt)
 - Teilnahmebestätigung und Zahlungsnachweis der absolvierten Maßnahme des mitversicherten Kindes
- Die Antragstellung für einen SVS-Gesundheitshunderter Kind steht einmal pro Kalenderjahr zur Verfügung.

Sicherheitshunderter

Zielgruppe: Alle Gewerbetreibenden, Neuen Selbständigen und Freiberufler sowie landwirtschaftlichen Betriebsführer, die bei der SVS unfallversichert sind.

Inhalt: Mit dem Sicherheitshunderter gibt es eine finanzielle Unterstützung (max. 100 Euro pro Kalenderjahr), wenn an ausgewählten Kursen oder Praxistrainings, die der Förderung der Arbeitssicherheit bzw. Vorbeugung von Unfällen dienen, teilgenommen wird. Das passende Angebot kann online in unserer Sicherheitspartner-Datenbank (svs.at/sicherheitspartner) gesucht werden.

Themengebiete der Kurse:

- Erste-Hilfe (Rotes-Kreuz, Samariter, Johanniter, Malteser, ...)
- Fahrsicherheit (Fahrsicherheitskurse von z.B. ÖAMTC, ARBÖ, ...)
- Technik
- Ergonomie
- Arbeitsmedizin
- Arbeitspsychologie

Voraussetzungen/Ablauf:

- Die Buchung und Teilnahme erfolgt direkt bei dem Kursanbieter.
- Die bezahlte Rechnung kann nach der Teilnahme online auf unserer Website eingereicht werden.
- Bei Rechnungen unter 100 Euro wird der Rechnungsbetrag erstattet.
- Rechnungen von 100 Euro und darüber werden mit 100 Euro von der SVS unterstützt.
- Solange die Maximalsumme von 100 Euro nicht überschritten wurde, sind auch mehrere Anträge im Jahr möglich.
- Für jede Rechnung muss jedoch ein eigener Antrag gestellt werden. Entscheidend dabei ist das Datum des Kurses, für welches Jahr der Sicherheitshunderter angerechnet wird.
- Der Sicherheitshunderter kann jedes Jahr aufs Neue genutzt werden.

Geimpft gesünder

Zielgruppe: alle SVS-Krankenversicherten

Inhalt: Mit der Gesundheitsaktion Geimpft gesünder wollen wir aktiv Anreize setzen und jene, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, auch „belohnen“.

Schutzimpfungen zählen zu den wichtigsten und auch wirksamsten Präventionsmaßnahmen in der Medizin. Sie schützen den Einzelnen, tragen zum Gemeinschaftsschutz bei und sind auch und gerade in Zeiten einer Pandemie von essentieller Bedeutung. Für die Bereitschaft, sich aktiv mit dem Schutz der eigenen Gesundheit zu befassen und mit den nachgewiesenen Impfungen einen besonderen Aufwand zu tätigen, wird Ihnen im von Seiten der SVS mit einem einmaligen Bonus in Höhe von 100 Euro gedankt.

Voraussetzungen:

- SVS-Krankenversicherung zum Zeitpunkt der Antragstellung
- Antragstellung für sich und jeden mitversicherten Angehörigen bis zum 31.12.2022.
- Nachweis der für die Teilnahme notwendigen Impfungen.

Es gibt je nach Altersgruppe unterschiedliche nachzuweisende Impfungen. Diese wurden in Anlehnung an die Empfehlungen des Nationalen Impfgremiums (Impfplan Österreich 2022) festgelegt.

Informationen zu den notwendigen Impfungen je Altersgruppe, zur Antragstellung und Einreichung erhalten Sie unter **svs.at/geimpftgesuender**

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 Prozent 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:

Wer **nachhaltig erfolgreich** am Programm teilnimmt oder als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend“ weiterempfiehlt, dem wird der Selbstbehalt auf 5 Prozent reduziert.

Für diese nachhaltige Teilnahme wird man rechtzeitig vor Ablauf der Selbstbehalt-Reduktion von der SVS erinnert, beim Vertrauensarzt wieder einen Gesundheitscheck zu vereinbaren. Wer seine aktuellen oder neu vereinbarten Gesundheitsziele erfüllt, stellt bei der SVS den Folgeantrag „Nachhaltig Gesund“ für eine Reduktion des Selbstbehaltes auf 5 Prozent.

Wer Freunde und Bekannte motiviert am „Selbständig-Gesund“-Programm teilzunehmen, kann sich vielleicht schon gemeinsam nach sechs Monaten über die Erreichung der Gesundheitsziele freuen und den eigenen Selbstbehalt von 10 auf 5 Prozent reduzieren (Bring a Friend).

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 Allgemeinmedizinerinnen (Vertragsärztinnen der SVS und Wahlärztinnen) und im Gesundheitszentrum für Selbständige in Wien für die 6- bis 18-Jährigen in Anspruch genommen werden.

Jugendlichenuntersuchung

Von allen Jugendliche zwischen dem vollendeten 15. und 18. Lebensjahr kann die Jugendlichenuntersuchung, ein Gesundheitscheck, einmal pro Jahr kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Sie wird bundesweit bei Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde sowie bei Allgemeinmedizinerinnen (Vertragsärztinnen der SVS und Wahlärztinnen) und in Gesundheitszentren durchgeführt.

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 (**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 Kinderimpfkonzept 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 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 gefährdete Berufsgruppen

Für die Zeckenschutzimpfung gibt es in jedem Fall Zuschussleistungen.

Die SVS unterstützt darüber hinaus Personen, die in besonders gefährdeten Berufen im Freien (Wald und Wiese) tätig sind, mit jährlichen gratis FSME-Impfaktionen als Berufskrankheitenvorsorge. Die kostenlosen FSME-Impfaktionen finden in ganz Österreich immer im Frühjahr statt.

Die kostenlose Impfung steht jenen Versicherten offen, die berufsbedingt einem höheren Risiko eines Zeckenbisses ausgesetzt sind. Dies trifft auf Personen zu, die sich aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit regelmäßig im Wald oder auf Wiesen aufhalten (z.B. Gärtner, Waldpädagogen, Bauern, Jäger).

Außerhalb der FSME-Impfaktion können Sie sich bei niedergelassenen Ärzten oder anderen Impfstellen impfen lassen. Nach Einreichung der Honorarnote gewährt die SVS aus der Krankenversicherung einen Kostenzuschuss.

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 in Ihrem SVS-Kundencenter.

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

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.

- **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.

- **„Gratis-Zahnsperre“** – festsitzende Zahnsperre 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, Bogenformen 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

- **Kostentragung für Zahnsparungen in sonstigen Fällen**

Sind die Voraussetzungen für die „Gratis-Zahnsparung“ 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 Zahnsparung gegen Direktverrechnung mit der SVS. Sie haben pro Behandlungsjahr eine Kostenbeteiligung von 283,50 Euro zu zahlen. Ist die Behandlung mit einer feststehenden Zahnsparung 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: Unfallerbhebungen und Forschung zu den Unfallursachen, sicherheitstechnische Betriebsberatungen, Kindersicherheitsberatungen, Vorträge und Traktor-Fahrsicherheitskurse (siehe auch Kapitel: „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.

Erfahren Sie Näheres in der Broschüre „Die Unfallversicherung der Selbständigen“ oder 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 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 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 Reha- bilitationszentren zur Verfügung, wobei gerade bei Kleinkindern ein Eltern- teil als Begleitperson mitaufgenommen werden kann. Bei onkolo- gischer Indikation wird auch eine familienorientierte Rehabilitation mitunter für die ganze Familie angeboten bzw. gewährt.

Berufliche Rehabilitation

Die berufliche Rehabilitation soll es Ihnen ermöglichen, Ihren bishe- rigen Beruf oder eventuell einen neuen Beruf auszuüben. Berufliche Rehabilitationsmaßnahmen werden speziell nach einem Arbeitsun- fall 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 Arbeits- geräten sowie notwendiger Umbaumaßnahmen im Betrieb
- Hilfe zur Erlangung einer Arbeitsstelle oder einer anderen Er- werbsmöglichkeit

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 Arbeitsservice 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 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 unter svs.at/Krankheit/Hilfe&Unterstützung oder in Ihrem SVS-Kundencenter.

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 herzreha.at	Rehabilitation von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
Klinikum am Kurpark Baden klinikum-baden.at	Rehabilitation und Anschlussheilverfahren bei orthopädischen und rheumatischen Erkrankungen
Klinikum Bad Gastein klinikum-badgastein.at	Rehabilitation nach operativen Eingriffen sowie für entzündliche und degenerative Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat
Klinikum Bad Gleichenberg klinikum-badgleichenberg.at	Rehabilitation bei Lungen-, Stoffwechsel- und onkologischen Erkrankungen
Klinikum Bad Hall klinikum-badhall.at	Rehabilitation bei kardiologischen und neurologischer Erkrankungen
Klinikum Malcherhof Baden klinikum-malcherhof.at	Rehabilitation des Bewegungs- und Stützapparates, vor allem bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie nach orthopädischen Eingriffen
Klinikum Schallerbacherhof schallerbacherhof.at	Rehabilitation nach orthopädischen Operationen und unfallchirurgischen Versorgungen
NRZ Rosenhügel snrz-rosenhuegel.at	neurologische und neuropsychologische Rehabilitation
Gesundheitszentrum für Selbständige 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 freiwillige 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 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 Ihr zuständiges SVS-Kundencenter. 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 **therapie-aktiv.at** oder in Ihrem SVS-Kundencenter.

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 unter **[svs.at/termine](#)**

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 Ihr SVS-Kundencenter.

Haben Sie noch Fragen? – svs.at!

Wissenswertes zu den Leistungen Ihrer Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung, SVS-Formulare u.a. zu den Themen Beitrag, Gesundheit, Pflege, Pension und Unfall sowie eine Fülle an Gesundheits- und Serviceangeboten.

Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

Mit svsgo, den digitalen Services der SVS, selbständig, jederzeit und überall Ihre SVS-Anliegen erledigen und so Zeit und Geld sparen. Z.B. Rechnungen und Verordnungen zur Bewilligung einreichen. Tipp: Noch schneller und bequemer geht es mit der svsgo App! Alle Infos: svs.at/go



Für Fragen und Auskünfte zum Themenbereich Gesundheit & Vorsorge stehen wir per E-Mail unter dlz.sg@svs.at oder telefonisch unter 050 808 808 zur Verfügung.

Vor Ort für Sie da

In dringenden Angelegenheiten beraten wir Sie nach Terminvereinbarung unter svs.at/termin oder 050 808 808 auch gerne in den SVS-Kundencentern und bei den SVS-Beratungstagen:

Wien

Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien

Niederösterreich

Neugebäudeplatz 1
3100 St. Pölten

Burgenland

Siegfried Marcus-Straße 5
7000 Eisenstadt

Oberösterreich

Mozartstraße 41
4010 Linz

Steiermark

Körblergasse 115
8010 Graz

Kärnten

Bahnhofstraße 67
9020 Klagenfurt am
Wörthersee

Salzburg

Auerspergstraße 24
5020 Salzburg

Tirol

Klara-Pölt-Weg 1
6020 Innsbruck

Vorarlberg

Schloßgraben 14
6800 Feldkirch
oder
Montfortstraße 9
6900 Bregenz

Sie wollen am aktuellsten Stand bleiben?

News & aktuelle Themen der SVS - Jetzt für den SVS-Newsletter eintragen! svs.at/newsletter

