

**GESUNDHEIT & VORSORGE**

# Gesundheits- und Vorsorge- angebote im Überblick



**SVS**  
Gemeinsam gesünder.

**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: 2026

# Inhalt

## **SVS – Ein Gewinn für Ihre Gesundheit**

Leistungserweiterung zur Gesundheitsvorsorge

5

## **Alle SVS Gesundheitsangebote im Detail**

Der SVS Gesundheitshunderter	7
SVS Feriencamps	12
SVS Gesundheitswochen	15
Gemeinsame Pflegeauszeit	22
SVS Camps	24
Vorträge, Workshops und weitere Gesundheitsangebote	26

## **Krankheiten vermeiden & früh erkennen**

Gesundheitschecks zur Vorbeugung	34
Schutzimpfungen (allgemein & Zeckenschutzimpfung)	38
Vorbeugende Maßnahmen bei Berufskrankheiten	39
Zahngesundheit	40
Sicherheitsberatung	43

## **Gesund werden & gesund bleiben**

Rehabilitation & Heilverfahren (Kur)	44
Betriebshilfe	45
Gesundheitseinrichtungen der SVS	49
Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und Krankheitsvorbeugung	51
CaRe-Beratung	51
Gesundheitsprogramm für Diabetiker – „Therapie aktiv“	55
Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und Krankheitsvorbeugung	51
CaRe-Beratung	51
Gesundheitsprogramm für Diabetiker – „Therapie aktiv“	55

[svs.at/gesundheit](http://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.

## 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.

### 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 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 in mehrtägigen Aufenthalten fachliche Unterstützung, Tipps und Anregungen zur regelmäßigen Bewegung. Die Informationen sollen ihre körperlichen und mentalen Ressourcen stärken und eine Verbesserung des Lebensstils 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/gesundheit](http://svs.at/gesundheit)

# Der SVS Gesundheitshunderter

Mit dem SVS Gesundheitshunderter unterstützt die SVS Versicherte, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Gefördert werden gesundheitsfördernde Maßnahmen im Bereich Bewegung, Ernährung, Rauchfreiheit, mentale Gesundheit, Entspannung und Körperarbeit.

**Zielgruppe:** Alle Personen mit einer aufrechten Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG

**Inhalt:** Der SVS Gesundheitshunderter fördert Ihre Aktivität zur Stärkung der eigenen Gesundheit mit bis zu 100 Euro.

Wählen Sie dafür eine gesundheitsfördernde Maßnahme aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Rauchfreiheit, mentale Gesundheit oder Entspannung. Auch für die Teilnahme an einem SVS Camps oder am Bewegungsprogramm Jackpot.fit können Sie vom Gesundheitshunderter profitieren.

Die Maßnahme können Sie selbst individuell wählen und kann von einem Personal Training oder Yogakurs hin zu einer Ernährungsberatung und Massage reichen. Wichtig bei der Wahl des Angebots ist, dass der Anbieter die SVS Anbieterkriterien erfüllt.

Bis zur maximalen Fördersumme von 100 Euro können Sie mehrere Anträge pro Jahr stellen.

## Voraussetzungen:

- Sie sind bei der SVS krankenversichert bzw. anspruchsberechtigt (mitversicherter Angehörige).
- Sie haben eine Vorsorgeuntersuchung gemacht (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung).  
Wenn Sie am Programm „Selbständig Gesund“ teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.
- Der Anbieter der beantragten Maßnahme erfüllt die Anbieterkriterien
- Die beantragte Maßnahme entspricht den möglichen förderbaren Bereichen
- Details dazu unter [svs.at/gesundheitshunderter](http://svs.at/gesundheitshunderter)

### **Antragstellung:**

- online via Antragsformular unter [svs.at/gesundheitshunderter](http://svs.at/gesundheitshunderter)
- online über svsGO
- per Post an das Dienstleistungszentrum (DLZ)  
Sicherheit & Gesundheit, Hanuschstraße 34, 4020 Linz

Beizulegen sind eine Teilnahmebestätigung und ein Zahlungsnachweis der absolvierten Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit.

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

## **Gesundheitshunderter Junior**

**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](http://svs.at/gesundheitscheckjunior))

Der Inhalt des Gesundheitshunderters Junior entspricht dem des Gesundheitshunderters (siehe vorige Seite).

Darüber hinaus werden zusätzlich Sportwochen, Schikurse und Sportvereinsmitgliedschaften gefördert.

### **Antragstellung:**

- online via Antragsformular unter [svs.at/gesundheitshunderter](http://svs.at/gesundheitshunderter)
- online über svsGO
- per Post an das Dienstleistungszentrum (DLZ)  
Sicherheit & Gesundheit, Hanuschstraße 34, 4020 Linz

Beizulegen sind eine Teilnahmebestätigung, ein Zahlungsnachweis sowie der Nachweis über die Absolvierung des Gesundheits-Check-Junior (Abschnitt vom Befundblatt).

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

## Sicherheitshunderter

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

**Inhalt:** Der Sicherheitshunderter unterstützt Sie jährlich in der Höhe von 100 Euro für Maßnahmen zur Förderung der Arbeitssicherheit bzw. Vorbeugung von Unfällen.

Den Sicherheitshunderter können Sie für folgende Bereiche einlösen:

- Erste Hilfe-Kurse
- Fahrtechnikkurse
- Fortbildungen in Kursen und Seminaren
- Persönliche Schutzausrüstung
- Sicherheitsausrüstung
- Betriebsberatungen
- Überprüfungen von Arbeitsmitteln

Details dazu finden Sie auf **[svs.at/sicherheitshunderter](http://svs.at/sicherheitshunderter)**. Bis zur maximalen Fördersumme von 100 Euro können Sie auch mehrere Anträge pro Jahr stellen.

### Antragstellung:

Ihre Rechnung reichen Sie online auf **[svs.at/sicherheits100](http://svs.at/sicherheits100)** mit Zahlungsbestätigung ein.

## **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 im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung gemeinsam mit dem Arzt persönliche Gesundheitsziele in den Bereichen Blutdruck, Gewicht, Bewegung, Rauchverhalten und Alkoholkonsum 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 Evaluierungs-gespräch, 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).

# SVS Feriencamps

## Feriencamps mit Gesundheitsplus

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren.

**Inhalt:** Bei den SVS-Feriencamps bekommen Mädchen und Buben ein buntes Bewegungs- und Freizeitprogramm geboten. Ebenso wird ein gesunder Lebensstil auf vielfältige Weise unterstützt.

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! Der Aufenthalt wird somit zu einem unvergesslichen Ferienerlebnis.

**Teilnahmevoraussetzungen:** An einem Feriencamp können Kinder und Jugendliche von 8 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 je nach Art der Ferien 5 bzw. 15 Tage. Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

## **Folgende Schwerpunkte werden angeboten:**

### **Sommer-Camp 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.

### **Sommer-Camp 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.

### **Sommer-Camp 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.

### **Oster- und Herbst-Camp Fit & G'sund**

Bei den 5-tägigen Camps in den Oster- bzw. Herbstferien haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Dabei wird auf kreative Art und Weise die Freude an der Bewegung gefördert.

## Zuschuss Diabetes-Feriencamp

Die SVS unterstützt die Teilnahme an Diabetes-Schulungscamps des ÖDV (Österreichische Diabetikervereinigung) und DIABÄR (Verein für Diabetiker der Universitätskinderklinik Graz) mit einem definierten Tagsatz.

Bei diesen Aufenthalten haben Kinder mit Diabetes die Gelegenheit, mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen im täglichen Umgang mit ihrer chronischen Krankheit auszutauschen und unbeschwert Ferien zu verbringen.

Nebenbei beinhalten die Programme Diabetiker-Schulungen, wo Kinder lernen, selbst Insulin zu spritzen, eigenständig den Blutzucker zu testen und die Ernährung zu bemessen, sowie sich in besonderen oder in Notsituationen richtig zu verhalten.

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter **[svs.at/feriencamps](http://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 mentales Wohlbefinden. Die Angebote sollen Ihnen helfen, selbstständig 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:

- **Fit & G'sund**
  - für Erwerbstätige
  - für Senioren
  - Gewichtsmanagement
- **Gesunder Rücken**
- **Mental Fit & G'sund**
  - für Erwerbstätige
  - für Senioren

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter [svs.at/gesundheitswochen](http://svs.at/gesundheitswochen)

## Gesundheitswoche Fit & G'sund für Erwerbstätige

Mehr Gesundheit für Körper, Geist und Seele!

**Zielgruppe:** Gesunde Frauen und Männer, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben, sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) 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 erwarten die Teilnehmenden eine spannende Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung und mentales 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
- 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 mentale 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 Fit & G'sund – Gewichtsmanagement

Fit und aktiv zum Wohlfühlgewicht

**Zielgruppe:** Gesunde Frauen und Männer, die einen Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 haben und den Wunsch verfolgen, ihr Gewicht zu reduzieren. Interesse an einem gesunden Lebensstil haben und das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) aktiv mitmachen können.

**Inhalt:** Das Angebot richtet sich an gesunde Frauen und Männer, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen und ihr Leben aktiv gestalten wollen. Die Teilnehmenden erwarten ein abwechslungsreiches Programm über Grundlagen der gesunden Ernährung, Tipps für ein langfristiges Managen des eigenen Gewichtes und gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, sowie Entspannungseinheiten.

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

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind
- innerhalb der letzten drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren innerhalb der letzten zwei Jahre 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.

Die Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

## Gesundheitswoche Gesunder Rücken

Die Gesundheitswoche zur Rückenstärkung!

**Zielgruppe:** Gesunde Frauen und Männer, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. wiedererlangen möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Bewegungsprogramm) 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.

**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
- 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 Mental Fit & G'sund

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:** Ziel des Angebots ist es, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen, um negativen Auswirkungen von andauernden Belastungssituationen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Im Rahmen der Woche werden den Teilnehmenden die Ursachen für permanenten Druck und Anspannung nähergebracht und Strategien sowie Techniken zur Stressbewältigung erarbeitet. Des Weiteren werden Methoden vermittelt, wie durch Bewegung und Ernährung die psychische Gesundheit gestärkt werden kann.

**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 Mental Fit & G'sund für Senioren

Seelische Stärkung in jedem Alter

**Zielgruppe:** Gesunde Senioren, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten, sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

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

**Inhalt:** Ziel des Angebots ist, die persönlichen Energiequellen kennenzulernen, eigene Ressourcen zu stärken und stressbedingten Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Im Rahmen der Woche werden Strategien sowie Techniken erarbeitet, um mit vorhandenen Belastungen umzugehen und Resilienz zu fördern. So werden Teilnehmende unterstützt, mit einem positiven Altersbild ihre Lebensfreude auch im Alter zu erhalten.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Dieses Gesundheitsangebot können Senioren in Anspruch nehmen, die

- Pensionsbezieher bei der SVS sind oder in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung bei der SVS pflichtversichert sind oder in der Krankenversicherung anspruchsberechtigt sind.
- innerhalb der letzten zwei Jahre 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.

# Gemeinsame Pflegeauszeit

Auszeit vom Alltag für neue Kraft und Energie

## Gemeinsame Pflegeauszeit – Aktiv

- Auszeit gemeinsam mit beeinträchtigten Kindern unter 15 Jahren
- individueller Termin nach Abstimmung mit dem Radkersburger Hof

## Gemeinsame Pflegeauszeit – Balance

- Auszeit gemeinsam mit Ihrem zu betreuenden, mitunter auch erwachsenen, Kind.
- Hotel Radkersburger Hof

**Zielgruppe:** Mütter und/oder Väter, die sich eine gemeinsame Auszeit mit ihrem pflegebedürftigem Kind wünschen.

**Inhalt:** Bei dem 15-tägigen Aufenthalt geht es vor allem um die Gesundheit der Mütter und Väter, die ein pflegebedürftiges Kind betreuen. Bei dem abwechslungsreichen Programm erhalten die Teilnehmenden viele Gesundheitsinputs in Kombination mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Wichtige Inhalte sind weiters die Stärkung der Resilienz und der mentalen Gesundheit. Um in dieser Zeit den notwendigen Freiraum zu ermöglichen, werden die pflegebedürftigen Kinder stundenweise durch qualifiziertes Personal betreut. Daneben bleibt auch ausreichend Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern, Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen betroffenen Familien auszutauschen.

**Teilnahmevoraussetzung:** Am Gesundheitsangebot können pflegende Mütter und/oder Väter teilnehmen, die

- ein Kind mit zumindest Pflegegeldgeldstufe 2 betreuen und
- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflicht- oder freiwillig versichert sind
- oder Pensionsbezieher bei der SVS sind
- oder in der Krankenversicherung bei der SVS anspruchsberechtigt sind
- und innerhalb der letzten drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren innerhalb der letzten zwei Jahre 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 15 Tage. 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 und Mental-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 und fachlich richtig umsetzen.

## Mental-Camp

Es werden Strategien zur Steigung 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.

**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 Gesundheitshunderter beantragt werden, sofern eine Vorsorgeuntersuchung in den letzten 12 Monaten vor Antragsstellung gemacht wurde.

Alle Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung bzw. Antragstellung finden Sie unter **[svs.at/camps](http://svs.at/camps)**

# Vorträge, Workshops und weitere 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.

## 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.

## Bewegung & Lebensstil

### jackpot.fit – Gesundheitsprogramme

**Zielgruppe:** Inaktive Erwachsene zwischen 30 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 ist kostenlos. Danach ist ein Mitgliedsbeitrag zu bezahlen, wofür der SVS Gesundheitshunderter beantragt werden kann.

Anmeldung und Information unter **jackpot.fit**

## **Jackpot.fit-Online Bewegungsprogramm**

**Zielgruppe:** Inaktive Erwachsene von Sportanfängern bis Wieder-einsteigern zwischen 30 und 65 Jahren

**Inhalt:** Jackpot.fit-Online dient als wertvolles Zusatzangebot zu den regionalen Kursen vor Ort. 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**

## **Endlich rauchfrei**

### **Rauchfrei Telefon**

Das Rauchfrei Telefon unterstützt Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Dieses wertvolle Angebot dient der Beratung und Unterstützung bei Ihrem wichtigen Vorhaben. Die Experten des Rauchfrei Telefons beraten Sie zum Rauchstopp und begleiten Sie mit persönlichen 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**

## **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 Raucherentwöhungsprogrammen anderer Sozialversicherungsträger teilzunehmen.

Besuchen Sie ein Seminar zur Entwöhnung oder nehmen Sie eine Beratung in Anspruch. Angeboten werden Einzel- oder Gruppenentwöhungen, in Präsenz wie auch online.

**Kosten:** Die SVS unterstützt die teilnehmenden SVS Versicherten und übernimmt einen gewissen Kostenanteil. Dieser wird direkt über die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) verrechnet. Der zu leistende Eigenanteil kann über den Gesundheitshunderter eingereicht werden.

Nähtere Informationen für Ihr Bundesland unter  
**[svs.at/rauchfreiangebote](http://svs.at/rauchfreiangebote)**

## **Stationäre Raucherentwöhnung**

**Zielgruppe:** Personen, die rauchfrei werden möchten und bereit sind, den Rauch-Stopp im Rahmen eines dreiwöchigen Kuraufenthalts umzusetzen.

**Inhalt:** Im Rahmen des Aufenthaltes erarbeiten Teilnehmende in Einzel- und Gruppengesprächen Strategien zum Rauchstopp und langfristigen Rauchfreiheit. Der gesamte Prozess wird medizinisch und psychologisch begleitet, bei Bedarf mit Nikotinersatzprodukten und Entwöhnmedikamenten. Bewegungs- und Entspannungseinheiten runden das Programm ab.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert
- mehrmalige erfolglose Rauchstopps
- Wunsch in ein rauchfreies Leben zu starten

**Dauer und Kosten:** Dreiwöchiger stationärer Kuraufenthalt im Gsundheitszentrum Linzerheim

Die Anmeldung erfolgt mittels KUR-Antrag bei der jeweilig zuständigen SVS-Landesstelle.

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

## Ernährung & Gewicht

### 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 zehn-jährige Kinder praxisnahe vermittelt. In ganz Österreich erhalten Eltern und Angehörige alltagstaugliche Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung für die ganze Familie.

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos und wird von den Österreichischen Sozialversicherungsträgern unterstützt. Melden Sie sich für einen Workshop telefonisch oder über die Website an: [richtigessenvonanfangan.at/eltern/workshops](http://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 mentalen 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. Nach Programmende kann der Gesundheitshunderter im Wert von 100 Euro eingelöst werden.

**Kontakt:** Eveline Eckmann – Wirtschaftskammer Wien

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

## FUTURE PROOF

Betriebliche Gesundheitsförderung auf Familienbetrieben

**Hand in Hand:** Betrieblicher Erfolg, Gesundheit, Lebensqualität und ein gutes Miteinander. All diese Bereiche vereint das Angebot von Future Proof, das betriebliche Gesundheitsförderungsprojekt der SVS.

**Zielgruppe:** landwirtschaftliche und/oder gewerbliche Familienbetriebe

**Hintergrund:** Nirgends ist die Verflechtung von Arbeit und Familie so stark wie in Familienbetrieben. Familiäre und gesundheitliche Ressourcen und Belastungen wirken sich auf die Wirtschaftlichkeit des Betriebes aus und umgekehrt. Deshalb rücken wir die Menschen in den Mittelpunkt – ganzheitlich – als Personen und als wichtigsten Erfolgsfaktor für den Betrieb.

Mit diesem Projekt erhalten kleinste Familienbetriebe die Möglichkeit, an einem standardisierten Prozess zur Betrieblichen Gesundheitsförderung teilzunehmen und in einem zukunftsfiten Betrieb gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### Wie läuft das Programm ab?

Gemeinsam mit Experten entwickeln Sie vor Ort auf Ihrem Betrieb individuelle und betriebsspezifische Strategien, mit dem Ziel, Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen optimaler und gesundheitserhaltend zu gestalten. Das geschieht in einem Workshop-Format, bei dem alle am Betrieb tätigen Personen teilnehmen und das von Experten moderiert wird.

Die Strategien, die Sie erarbeiten, können aus unterschiedlichen Themenbereichen kommen. Sie können von Verbesserung generationsübergreifender Kommunikation bis hin zu ergonomischem und körperschonendem Arbeiten reichen. Ziel aller definierter Maßnahmen soll sein, eine gesunde Zukunft für Mensch und Betrieb zu schaffen.

Ergänzend zu den individuellen Maßnahmen, die jeder Betrieb spezifisch für sich definiert, bietet die SVS fünf Schwerpunktthemen für alle teilnehmenden, interessierten Betriebe an:

1. Gesunder Umgang mit Digitalisierung, Automatisierung und KI
2. Effectuation – gesundheitsförderlicher Umgang mit Ungewissheit in Familienbetrieben
3. Kommunikation am Familienbetrieb
4. Gesundheitsförderliche, generationsübergreifende FamilyFirm – Generationenmanagement im Familienbetrieb
5. Gesunde Familienbetriebe und ihre Spielregeln – optimaler und gesundheitsförderlicher Einsatz der familieninternen Stärken

Die Ideen, die Sie für Ihren Betrieb festlegen, werden Sie dann in einem Zeitraum von ca. 6-12 Monaten umsetzen. Während der Umsetzung werden Sie ebenso von den Experten begleitet.

Dieses Projekt wird aus den Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds Kärnten, Niederösterreich, Steiermark & Vorarlberg gefördert.

# 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.

### Eltern-Kind-Pass Untersuchung

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

Der Eltern-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 Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen ist Voraussetzung für den Bezug des Kinderbetreuungsgeldes. Der Arzt bestätigt die Untersuchungen in Ihrem Eltern-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
- Fachambulatoen 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 unter anderem:

- Genetische Familienberatung
- Zytogenetische Untersuchungen

## **Voraussetzungen:**

- aufrechte Krankenversicherung bei der SVS
- ärztliche Verordnung und eine Bewilligung der SVS , wenn Sie einen Nicht-Vertragspartner in Anspruch nehmen

## **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 Eltern-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 für gesundheitsfördernde Maßnahmen im Bereich Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit oder Körperarbeit.

Das Programm kann einmal innerhalb von zwölf Monaten bundesweit bei Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde sowie bei Allgemeinmedizinern (Vertragsärzte der SVS und Wahlärzte) und im Gesundheitszentrum für Selbständige in Wien für die 6- bis 18-Jährigen in Anspruch genommen werden.

## **Jugendlichenuntersuchung**

Von allen bei der SVS pflichtversicherten Jugendlichen 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 Allgemeinmedizinern (Vertragsärzte der SVS und Wahlärzte) 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
- Harnuntersuchung
- Test der Hör- und Sehleistung
- Klinische Untersuchung und Erfragung allfälliger Hautveränderungen
- Früherkennung von Zahnfleischerkrankungen
- PAP-Abstrich-Befund (Gebärmutterhalskrebs) bei Frauen
- Koloskopie (Darmspiegelung) ab dem 45. 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 74 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 75 Jahre und älter, können Sie sich freiwillig zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm anmelden unter der Telefon-Serviceline 0800 500 181 oder online

unter Anmeldung Brustkrebs-Früherkennung (MeineSV) . Rund eine Woche nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie den Einladungsbrief. Bei der telefonischen Anmeldung wird Ihre e-card noch während des Anrufs freigeschaltet.

## **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 (kostenfreies Kinderimpfprogramm)**

Alle im österreichischen Kinderimpfkonzept enthaltenen Schutzimpfungen können von Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres (HPV-Impfung bis zum vollendeten 30. Lebensjahr) bei den Gesundheitsbehörden (u.a. Magistrat, Gemeinde, Mütterberatungsstellen) und am nationalen Kinderimpfprogramm teilnehmenden niedergelassenen Ärzten kostenlos in Anspruch genommen werden. Nähere Informationen sind im Internet unter **sozialministerium.at** abrufbar.

### **Schutzimpfungen für Erwachsene**

Im Rahmen des „öffentlichen Impfprogramms Influenza“ wird die saisonale Influenza-Impfung kostenlos allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angeboten, die unter anderen in Arztordinationen, in allen SVS Landesstellen und in öffentlichen Impfstellen (z.B. Impfeinrichtungen der Länder) erhältlich ist.

Bis 31.03.2025 kann die Impfung gegen SARS-CoV-2 (COVID-19 Schutzimpfung) in Arztordinationen kostenlos bezogen werden.

Dem „Impfplan Österreich“, abrufbar unter **sozialministerium.at**, sind weitere empfohlene Impfungen zu entnehmen. Die Impfkosten sind im Regelfall selbst zu tragen.

## **Zeckenschutzimpfung und FSME-Impfaktion für gefährdete Berufsgruppen**

Die SVS unterstützt Personen, die in besonders gefährdeten Berufen im Freien (Wald und Wiese) tätig sind, mit jährlichen gratis FSME-Impfaktionen als Berufskrankheitenversorgung. 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 aufrechtem SVS-Krankenversicherungsschutz) bei niedergelassenen Ärzten oder anderen Impfstellen impfen lassen, wobei die SVS einen Kostenzuschuss leistet. Bei Bezug des FSME-Impfstoffes in den öffentlichen Apotheken wird der Zuschuss direkt in Abzug gebracht.

## **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 73 Krankheitsbilder.

Erfahren Sie mehr zum Thema Berufskrankheit in unserer Broschüre „Unfallversicherung“ oder unter [svs.at/unfallversicherung](http://svs.at/unfallversicherung)

## Zahngesundheit

### Mundhygiene und Paradontalbehandlungen

Für Mundhygiene gibt es einmal jährlich einen Zuschuss von 40 Euro. Paradontalbehandlungen werden zweimal jährlich mit 50 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 Zahnsplagen. 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-Zahnsplatte**“ – festsitzende Zahnsplatte ohne Kostenanteil bei Kindern und Jugendlichen zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr bei schweren Fehlstellungen. Es handelt sich dabei um alle nötigen Leistungen rund um die Behandlung mit Metallbrackets, Bändern, Bogenfolgen und Gummizügen.

#### **Voraussetzungen für die „Gratis-Zahnsplatte“:**

- 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 Qualitäts-sicherungssystems 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 Zahnpfangen in sonstigen Fällen**

Sind die Voraussetzungen für die „Gratis-Zahnpfange“ 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 Zahnpfange gegen Direktverrechnung mit der SVS. Sie haben pro Behandlungsjahr eine Kostenbeteiligung von 342 Euro zu zahlen. Ist die Behandlung mit einer festsitzenden Zahnpfange erforderlich, leistet die SVS pro Behandlungsjahr eine Vergütung von bis zu 798 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: Unfallerhebungen und Forschung zu den Unfallursachen, sicherheitstechnische Betriebsberatungen, Kindersicherheitsberatungen, Vorträge und Messungen.

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](http://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.

Die **Arbeitspsychologie** befasst sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen bei der Arbeit. Sie liefert Antworten zu der Frage: Was braucht es, damit Arbeit gesund und nicht krank macht? Unternehmer stehen oft mit vollem Einsatz hinter Ihrer Arbeit und meistern vielfältige Herausforderungen. Doch andauernder Stress und ungünstige Arbeitsbedingungen können die Gesundheit gefährden.

Die Arbeitspsychologische Beratung ist ein kostenloses Angebot, bei welchem individuelle Maßnahmen zur Erhaltung der Sicherheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit erarbeitet werden.

# 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

### Medizinische Rehabilitation

Medizinische Rehabilitation findet im Anschluss an eine Krankenbehandlung statt. Sie soll den Gesundheitszustand so weit wiederherstellen, dass ein Leben ohne Betreuung und Hilfe längerfristig möglich ist.

Zur medizinischen Rehabilitation zählt zum Beispiel:

- die Unterbringung in Rehabilitationszentren (Gesundheitseinrichtungen der SVS oder Vertragseinrichtungen)
- die Kostenübernahme von Körperersatzstücken, orthopädischen Behelfen und anderen Hilfsmitteln (z.B. Rollstühle, Krücken)
- die Kostenübernahme von Heilmitteln (z.B. Medikamente) und Heilbehelfen (z.B. Brillen, Stützstrümpfe, orthopädische Schuheinlagen)
- unter bestimmten Voraussetzungen die Übernahme von Reise- oder Transportkosten

Ergänzende berufliche Maßnahmen (z.B. Ersatzarbeitskräfte, Umschulung) und soziale Maßnahmen (z.B. Darlehen zum behindertengerechten Wohnungsumbau) der Rehabilitation werden von der SVS aus der Unfallversicherung (bei Arbeitsunfällen oder Berufskrankheiten) oder der Pensionsversicherung gewährt.

Maßnahmen der Rehabilitation müssen meist beantragt werden. In Ausnahmefällen wird die SVS auch von sich aus tätig. Wenn Sie sich im Krankenhaus befinden, kann das Krankenhaus auch direkt den Antrag auf Maßnahmen der Rehabilitation stellen.

Auch wenn Sie in einer Krankenanstalt untergebracht sind, die vorwiegend der Rehabilitation dient, müssen Sie einen Kostenbeitrag zahlen. Die Zuzahlung beträgt je nach Einkommenshöhe bzw. Einheitswert 10,31 Euro, 17,67 Euro oder 25,04 Euro pro Tag (Werte 2025). Sie müssen ihn für maximal 28 Tage bezahlen. Bei sozialer Schutzbedürftigkeit sind Sie von der Zuzahlung befreit.

## Betriebshilfe

### Betriebshilfe für Gewerbetreibende

Der krankheits- oder unfallbedingte Ausfall der Arbeitskraft eines Unternehmers zieht oft erhebliche finanzielle Verluste nach sich. Aus diesem Grund können bei Vorliegen von sozialer Schutzbedürftigkeit Betriebshilfeleistungen erbracht werden. Dabei handelt es sich um freiwillige Leistungen der SVS, die dem Gewerbetreibenden oder Neuen Selbständigen ermöglichen sollen, den Betrieb fortzuführen.

Das bedeutet, dass dem Selbständigen während der Zeit der Arbeitsunfähigkeit eine Person zur Seite gestellt wird, die ihn während der Abwesenheit in seinem Beruf ersetzt. Ziel ist, dass das Unternehmen des Versicherten weitergeführt werden kann, damit es in solchen Notfällen nicht zur Gefährdung oder gar Schließung von Betrieben kommen muss.

### Maßnahmen

Die Betriebshilfe kann als Sachleistung durch Bereitstellung von Betriebshelfern oder als Geldleistung in Form von Zuschüssen gewährt werden.

Zu diesem Zweck hat die SVS Verträge abgeschlossen bzw. sich an Einrichtungen zur Bereitstellung von Betriebshelfern beteiligt. Derartige Verträge und Betriebshilfemodelle bestehen mittlerweile in allen Bundesländern.

### **Voraussetzungen**

- Sie sind in der Krankenversicherung nach dem Gewerblichen Sozialversicherungsgesetz (GSVG) versichert.
- Die Betriebshilfe muss zur Aufrechterhaltung des Betriebes notwendig sein und
- Ihre Arbeitskraft muss wegen einer mehr als 14 Tage dauernden Arbeitsunfähigkeit
  - aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls, insbesondere wegen einer entsprechenden Anstaltpflege, eines anschließenden Heilverfahrens (medizinische Rehabilitation) in einer Sonderkrankenanstalt bzw. in einem Rehabilitationszentrum oder eines Genesungsaufenthaltes oder
  - wegen der Pflege eines behinderten Kindes ausfallen.

Zusätzlich zu den Voraussetzungen dürfen Sie mit den versicherungspflichtigen und anderen Einkünften den Betrag von 26.549,61 Euro jährlich (Wert 2025) nicht überschreiten. Dieser Betrag bleibt jedoch außer Betracht, wenn Sie erhöhte Aufwendungen oder wesentliche Beeinträchtigungen Ihrer Einkommensverhältnisse nachweisen oder zumindest glaubhaft machen.

### **Leistungen**

In der Regel wird die Leistung der Betriebshilfe über die Betriebshilfereine der Wirtschaft als Sachleistung gewährt. Die Geldleistung für Betriebshelfer beträgt 12 Euro pro Stunde, höchstens 96 Euro pro Tag (Werte 2025). Der Kostenzuschuss oder die Bereitstellung eines Betriebshelfers gilt bis zu einer Höchstdauer von 70 Tagen pro Kalenderjahr.

Die Leistungen werden bei Pflege eines behinderten Kindes einmalig bis zu einer Höchstdauer von 90 Tagen erbracht. Bei einer wesentlichen Erhöhung des Pflegebedarfs zumindest um eine Pflegegeldstufe ist jedoch einmalig eine neuerliche Leistungsgewährung möglich.

Die SVS kann die jeweilige Bezugsdauer um höchstens fünf Tage für die Einschulung des Betriebshelfers erhöhen.

## Betriebshilfe für Bauern

Ein Ausfall der Arbeitskraft infolge einer Krankheit oder einem Unfall führt in der Landwirtschaft oftmals zu schwerwiegenden Problemen, da unaufschiebbare Arbeiten natürlich sofort erledigt werden müssen. In einem solchen Fall ist der vorübergehende Einsatz einer Ersatzarbeitskraft, die auch für die land(forst)wirtschaftliche Tätigkeit fachlich qualifiziert ist, möglich.

### Soziale Betriebshilfe

Anspruch auf soziale Betriebshilfe besteht bei Ausfall des Betriebsführers, des hauptberuflich beschäftigten Ehepartners, eingetragenen Partners, Kindes, Wahl-, Stief- und Schwiegerkindes, Enkels bzw. eingetragenen Partner des Kindes sowie des hauptberuflich beschäftigen Übergebers, wenn im Betrieb keine geeigneten Arbeitskräfte vorhanden sind und es sich um unaufschiebbare Arbeiten handelt.

### Einsatzgründe

- ab 2 Tage Spitalsaufenthalt
- ab 15 Tage Arbeitsunfähigkeit
- Kur (Heilverfahren, Erholungsaufenthalt)
- Begleitung eines schwerkranken/behinderten Kindes ins Spital oder zu einem Heilverfahren
- Tod eines Anspruchsberechtigten
- bei einer Behinderung, die eine Hilfe zur Fortsetzung der Erwerbsfähigkeit erfordert (= Rehabilitationsbetriebshilfe)

### Dauer

Die Leistung der sozialen Betriebshilfe wird grundsätzlich für längstens sechs Monate gewährt, sofern die Arbeitsunfähigkeit ärztlich bestätigt ist. Im Todesfall ist eine Leistung für zwei Jahre, pro Jahr jeweils maximal 140 Tage, möglich. Bei beruflicher Rehabilitation wird im Vorhinein ein Leistungsrahmen vorgegeben.

### Kostenzuschuss

Der Zuschuss der SVS für die soziale Betriebshilfe beträgt in den ersten 90 Einsatztagen für höchstens acht Stunden pro

Einsatztag je 12 Euro pro Stunde. Danach werden nur mehr sechs Stunden pro Tag zu 12 Euro pro Stunde geleistet. Die maximale Zuschussleistung ist mit 80 Prozent der anerkannten Gesamtkosten begrenzt.

### **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.

### **Pauschale Betriebshilfe**

Unter folgenden Voraussetzungen haben Sie die Möglichkeit einer pauschalen Abgeltung für Betriebshilfe bei unaufschiebbaren Betriebsarbeiten:

- Einsatzgründe Krankheit oder (Arbeits-)Unfall in Verbindung mit einer Krankenhausbehandlung
- anhand der medizinischen Diagnose eine mehr als 14-tägige Arbeitsunfähigkeit
- Einsatzvermittlung eines geeigneten Helfers über den Maschinenring ist nicht möglich und auch das Lohnarbeitsmodell stellt keine Option dar

Ein Anspruch ist erst ab der Meldung bei der SVS gegeben (telefonisch oder per Mail). Nach der Meldung sendet Ihnen die SVS bei Erfüllung der Voraussetzungen einen schriftlichen Leistungsantrag zu. Dieser ist grundsätzlich binnen 14 Tagen vollständig ausgefüllt und unterfertigt der SVS zu übermitteln.

Diese Geldleistung gebührt pauschal in der Höhe von täglich 38,99 Euro ab dem 7. Tag der Krankenhausbehandlung, außer Sonn- und Feiertage.

Der Zeitraum, für den die Geldleistung ausbezahlt wird, ist infolge der vom Krankenhaus übermittelten Diagnose in einem Katalog der SVS standardisiert medizinisch festgelegt und entspricht nicht der individuell vom behandelnden Arzt festgestellten Arbeitsunfähigkeit.

Sollte im Einzelfall eine Einsatznotwendigkeit über den pauschal abgegoltenen Zeitraum hinaus gegeben sein, können Sie im Anschluss über Verlängerungsantrag und Vorlage einer Arbeits-

unfähigkeitsbestätigung des behandelnden Arztes binnen 14 Tagen mit Zustimmung der SVS einen Wechsel zur herkömmlichen sozialen Betriebshilfe beantragen.

## **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 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.

<b>Gesundheitseinrichtungen</b>	<b>Schwerpunkte</b>
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?

- Erholungsaufenthalte
- 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

## CaRe-Beratung

Die SVS steht ihren Kunden in allen Lebenslagen als Partnerin zu Seite. Schwere Krankheiten und Unfälle bringen Unsicherheit und Sorgen hinsichtlich der Betriebsführung und der Fortsetzung der Erwerbstätigkeit mit sich.

Die speziell ausgebildeten CaRe-Berater der SVS stehen betroffenen Selbständigen, Gewerbetreibenden und Bauern mit Rat und Tat zur Seite.

Darüber hinaus wird allen Selbständigen im komplexen österreichischen Gesundheitssystem mit einer Vielzahl an Unterstützungs-

möglichkeiten Orientierung geboten, das richtige Hilfsangebot zu finden.

Ihr persönlicher CaRe-Berater begleitet Sie bei der Fortführung Ihres Betriebes/Ihrer Tätigkeit bis hin zur beruflichen und sozialen Integration und ist rasch, kompetent und unbürokratisch für Sie da.

## **Rehabilitation – Anspruchsvoraussetzungen**

Maßnahmen der Rehabilitation stehen folgenden Versicherten zur Verfügung:

- Versicherte der SVS, die an einer wesentlichen Einschränkung der Arbeitsfähigkeit aufgrund einer Erkrankung oder Operation leiden,
- Bezieher einer befristeten Erwerbsunfähigkeitspension bzw. Übergangsgeld,
- Versehrte, die aufgrund eines Arbeitsunfalles dauerhaft in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt sind,
- Versicherte, die an einer Berufskrankheit leiden.

Es muss eine dauernde, nicht altersbedingte wesentliche Einschränkung der Arbeitsfähigkeit vorliegen, welche ohne Rehabilitationsmaßnahmen die Erwerbstätigkeit erschweren oder unmöglich machen würde.

Neben der Erfüllung der versicherungsrechtlichen und medizinischen Voraussetzungen sind auch die Eignung und die persönliche Mitwirkung des Betroffenen an den Rehabilitationsmaßnahmen unbedingt erforderlich.

## **Leistungen der Rehabilitation**

Die Leistungen der Rehabilitation umfassen

- medizinische (Rehabilitationsaufenthalte/Anschlussheilverfahren, prothetische Versorgungen, Übergangsgeld, etc.),
- berufliche (Ankauf/Adaptierung von Maschinen und Geräten, Umbau- bzw. Arbeitsplatzadaptierungen, Berufsfundungsmaßnahmen/Umschulungen, etc.) und
- soziale Maßnahmen (z.B. barrierefreie/behindertengerechte Wohnungsadaptierung, Einbau Plattformlift, PKW-Adaption/Umbau, etc.).

Die CaRe-Beratung ist so früh wie möglich Ansprechpartner für die Betroffenen in allen sozialver- sicherungsrechtlichen Fragen. Bei Bedarf wird ein Verdacht auf Vorliegen eines Arbeitsunfalles/einer Berufskrankheit abgeklärt und über die Möglichkeit von Betriebshilfe und Heilverfahren/Rehabilitationsaufenthalten informiert.

## **Der Weg zu Maßnahmen der Rehabilitation**

Für die Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen ist grundsätzlich die Zustimmung des Betroffenen und ein Antrag notwendig.

Die Entscheidung, welche Rehabilitationsmaßnahmen gewährt werden, trifft die SVS nach Prüfung der medizinischen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen.

## **Case Management – Anspruchsvoraussetzungen**

Casemanagement kommt in Frage

- wenn Sie bei der SVS versichert sind und von einer Krankheit, einem Unfall, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigung betroffen sind und
- Sie eine Unterstützung in mehreren Lebensbereichen benötigen und sich in dieser Situation überfordert fühlen.

Fordernde Situationen können beispielsweise sein

- Entlassung aus dem Spital mit hohem nachstationären Koordinationsbedarf
- schwere körperliche oder seelische Erkrankung mit hohem Beratungsbedarf
- plötzliche Pflegebedürftigkeit

## Leistungen des Case Managements

- Information über sämtliche Leistungen der Sozialversicherung
- Hilfe bei der Antragstellung auf Pflegegeld, Rezeptgebühren- und Kostenanteilsbefreiung, Betriebshilfe, Heilbehelfe und Hilfsmittel
- Information und Unterstützung bei weiterführenden therapeutischen Maßnahmen (ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen)
- Koordination verschiedener Versorgungsangebote (Hausarzt, Spital, Selbsthilfegruppen, Sozialministeriumservice,...)
- Information über Hilfsangebote/Netzwerke im Sozialbereich außerhalb der Sozialversicherung (Suchtberatung, Schuldnerberatung, Trauerbegleitung, Pflegeorganisationen,...)

## Der Weg zu Leistungen des Case Managements

Der CaRe-Berater der SVS klärt mit Ihnen in einem Gespräch, welche Hilfsangebote in Frage kommen. Die SVS Mitarbeiter sind innerhalb und außerhalb der Sozialversicherung über bestehende Hilfsangebote informiert und stehen mit verschiedenen Leistungsanbietern im Gesundheitswesen in laufendem Kontakt.

Der CaRe-Berater erstellt gemeinsam mit Ihnen einen auf Ihre Erfordernisse abgestimmten Hilfeplan und begleitet Sie bei dessen Umsetzung.

Das Team CaRe steht Ihnen für Ihre Fragen und Anliegen gerne zur Verfügung.

**Tel:** 050 808 808

**Mail:** care@svs.at

Die Übermittlung von Anträgen und Unterlagen können Sie einfach, rasch und bequem mit svsGO erledigen. Melden Sie sich mit Ihrer Handysignatur bzw. ID Austria an und laden Sie die Unterlagen unter dem Menüpunkt **Hilfe & Kontakt** mit einigen wenigen Klicks hoch. Gerne nehmen auch die SVS Kundencenter Ihre Unterlagen entgegen.

Allgemeine Informationen zu Leistungen und Services der SVS stehen unter **svs.at** zur Verfügung.

# 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.



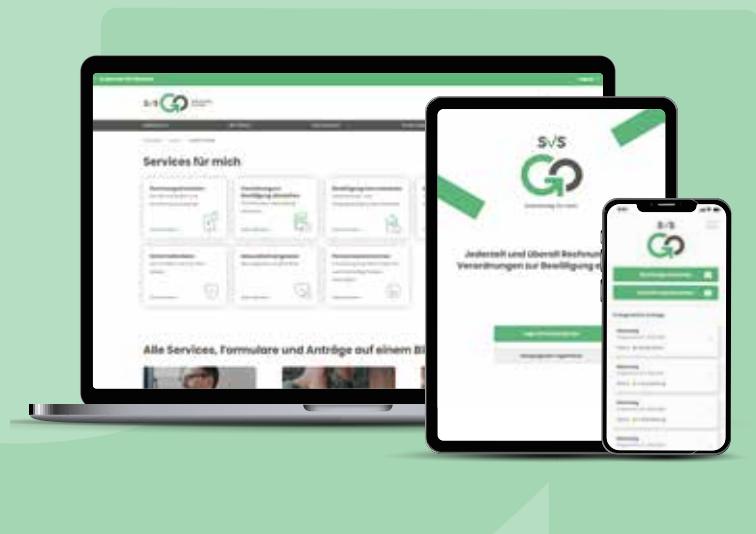
# Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie uns eine Nachricht über svsGO – schnell, sicher und direkt!

## Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

Mit svsGO können Sie uns nicht nur Nachrichten schicken, sondern auch Anträge einbringen, persönliche Daten einsehen, Bestätigungen herunterladen, Rechnungen oder Verordnungen einreichen.



[svs.at/go](http://svs.at/go)



## Terminvereinbarung notwendig!

Wir beraten Sie gerne persönlich nach Terminvereinbarung unter [svs.at/termine](http://svs.at/termine). Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf [svs.at/kontakt](http://svs.at/kontakt).

## Sie wollen am aktuellsten Stand bleiben?

News & aktuelle Themen der SVS - Jetzt für den SVS Newsletter unter [svs.at/newsletter](http://svs.at/newsletter) eintragen!





