

SVS-Gesundheitsangebot Gemeinsame Pflegeauszeit

Auf pflegende Eltern wartet bei diesem Gesundheitsangebot ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Resilienz sowie Gesundheitsinputs, Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Das Besondere ist, dass das zu betreuende, mitunter auch erwachsene, Kind ebenfalls daran teilnehmen kann. Um den Müttern und Vätern den notwendigen Freiraum zu ermöglichen, wird eine stundenweise Betreuung durch qualifiziertes Personal im Hause sichergestellt. Daneben bleibt auch ausreichend Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern.

Programm:

- Stärkung der mentalen Gesundheit
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Ergonomie in der Pflege
- Entspannung

Die **Teilnahme am gesamten Programm** ist verpflichtend. Ein Fernbleiben ist nur in begründeten Fällen (z.B. wegen Krankheit) und entsprechender Abmeldung gestattet. Im Interesse der Gemeinschaft ist es wichtig, zu allen Programmpunkten **pünktlich** zu erscheinen.

Betreuung für zu Pflegende und Kinder

- Betreuung durch Fachkräfte
- Aktives Rahmenprogramm und Kreativworkshops

Außerhalb der festgelegten Betreuungszeiten fällt die Obsorge und Pflege in den Zuständigkeitsbereich der Eltern.

Unterbringung & Verpflegung:

Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich in barrierefreien Doppelzimmern bzw. Familienzimmern.

Die Verpflegung erfolgt auf „Vollpension-Basis“, d.h. Frühstück, Mittag- und Abendessen sind inkludiert. Die Getränke sind von Ihnen selbst zu bezahlen. Medizinisch begründete Diäten während des Aufenthaltes und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten teilen Sie bitte vor Beginn des Aufenthaltes der Unterkunft mit.



Gesundheitshotel Radkersburger Hof

Thermenstraße 22, 8490 Bad Radkersburg

Telefon: +43 3476 3560

E-Mail: info@radkersburgerhof.at

www.radkersburgerhof.at

An- und Abreise:

Reisen Sie bitte zum Aufenthalt so an, dass Sie am **Anreisetag bis spätestens 12:00 Uhr eintreffen**. Bitte beachten Sie, dass das Programm bereits unmittelbar nach der Anreise beginnt und planen Sie daher genügend Zeit ein. Wir weisen darauf hin, dass die Kosten für die Anreise selbst zu tragen sind.

Am **Abreisetag** endet der Aufenthalt nach dem gemeinsamen Frühstück.

Begleitpersonen:

Am Gesundheitsangebot können die Eltern teilnehmen, sofern sie bei der SVS versichert sind. Die Teilnahme beider Elternteile ist im Einzelfall zu prüfen und erst nach Bewilligung durch die SVS möglich. Im Bedarfsfall sind auch minderjährige Begleitpersonen (Geschwister) unterzubringen. Die Kosten übernimmt die SVS.

Andere (nicht SVS-versicherte) Begleitpersonen können nur auf Selbstkostenbasis nach Freigabe durch den zuständigen Programmleiter vor Ort und nach Abstimmung mit der SVS am Programm teilnehmen. Die SVS übernimmt in dem Fall keinerlei Haftung und Kosten.

Mitnahme von Haustieren:

Die Mitnahme von Haustieren ist nicht erlaubt (Ausnahme: Therapiehunde mit entsprechendem Zertifikat).

Erkrankung:

Falls Sie oder Ihr Kind erkranken und/oder einen Arzt benötigen, melden Sie sich bitte bei Ihrer Ansprechperson vor Ort (wird Ihnen zu Beginn bekannt gegeben).

Sollten Sie oder Ihr Kind beim Aufenthalt länger erkranken und können nicht mehr am Programm teilnehmen, ist der Aufenthalt abubrechen.

Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die SVS ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Bewegungs- und Untersuchungsprogramm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der SVS und deren beauftragten Personen ausgeschlossen.

Die Mitnahme von anderen Teilnehmern in Ihrem Privat-PKW bzw. die Mitfahrt im Privat-PKW anderer Personen erfolgt auf eigenes Risiko. Die SVS übernimmt im Schadensfall keine Haftung.

Folgendes ist zur Gesundheitswoche mitzubringen:

- Bewilligungsschreiben
- Ausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis,...)
- e-Card
- ausreichend Kleidung, abgestimmt auf die Jahreszeit und Wetterlage
- Hausschuhe
- Sportbekleidung Indoor und Outdoor
- Sportschuhe (ev. Laufschuhe, Hallenschuhe)
- Badebekleidung und Badeschlapfen
- Trinkflasche für Bewegungseinheiten
- falls vorhanden: Pulsuhr

Zusätzlich für zu Pflegende:

- Medikamente
- Behelfe und Hilfsmittel (z.B. Blutdruckmessgerät, Hörgerät, Sauerstoff, Inkontinenzversorgung...) müssen von den Teilnehmern selbst bereitgestellt werden. Auf deren Funktionstüchtigkeit ist zu achten.
- Hausschuhe und leichte Sportschuhe (rutschfest, stabiler Halt)

Von der Einrichtung werden zur Verfügung gestellt:

- Bademantel (gegen Kautions)
- Badetuch (gegen Kautions)
- Nordic Walking-Stöcke (gegen Kautions)
- Gymnastikmatte
- Bei Bedarf Pflegebett und Duschsitz

Zusätzlich für zu Pflegende:

- Pflegebett inkl. Matratzenschutz
- Duschsitz bzw. Duschrollstuhl
- Hochstuhl
- Kinderbett
- Sturzmatte

Einen schönen Aufenthalt und viel Erfolg bei der weiteren Umsetzung zuhause wünscht Ihnen das Team der Gesundheitsförderung der SVS!



Programm SVS-Gesundheitsangebot „Gemeinsame Pflegeauszeit“ – Woche 1

Gesundheitshotel Radkersburger Hof / Bad Radkersburg

	Tag 1 Dienstag	Tag 2 Mittwoch	Tag 3 Donnerstag	Tag 4 Freitag	Tag 5 Samstag	Tag 6 Sonntag	Tag 7 Montag
	Frühstück						
	Vormittagsbetreuung für zu pflegende Begleitpersonen und nicht zu pflegende minderjährige Begleitpersonen: Montag bis Samstag von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr						
Vormittag	Anreise bis 12:00 Uhr	Willkommens- gespräch inkl. Einführung ins Programm Mentale Gesundheit	Gruppengespräch Mentale Gesundheit	Ausdauertraining Nordic Walking	Vortrag / Workshop „Gesunde Ernährung“	Individuelle Freizeitgestaltung gemeinsam mit dem Kind (z.B. Bewegung, Ausflüge gemeinsam mit Kind/Familie/Gruppe, Wellness, Erholung ...)	Arztvortrag / Workshop
		Nordic Walking Einführung & Praxis	Parallelprogramm:	Entspannung			Kraft- & Sensorik
			Körper-Check: BIA-Messung				
			Passive Entspannung				
Mittagessen inklusive Ruhepause bis 14:00 Uhr							
	Nachmittagsbetreuung für zu pflegende Begleitpersonen und nicht zu pflegende minderjährige Begleitpersonen: Montag bis Freitag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr						
Nachmittag	Begrüßung Organisatorische Hinweise						Gruppengespräch Mentale Gesundheit
	Erstgespräche Betreuungsteam mit jeder Familie	Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Bewegung, Ausflüge alleine, gemeinsam mit dem Kind/Familie oder mit der Gruppe, Wellness, Erholung ...)					
	Abendessen						
Abend	Individuelle Abendgestaltung gemeinsam mit dem Kind (z. B. Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches, abendlicher Spaziergang ...)						

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie am Anreisetag vor Ort!

Programm SVS-Gesundheitsangebot „Gemeinsame Pflegeauszeit“ – Woche 2

Gesundheitshotel Radkersburger Hof / Bad Radkersburg

	Tag 8 Dienstag	Tag 9 Mittwoch	Tag 10 Donnerstag	Tag 11 Freitag	Tag 12 Samstag	Tag 13 Sonntag	Tag 14 Montag	Tag 15 Dienstag
	Frühstück							
	Vormittagsbetreuung für zu pflegende Begleitpersonen und nicht zu pflegende minderjährige Begleitpersonen: Montag bis Samstag von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr							
Vormittag	Vorstellung SVS-Angebote Ges.Kompetenz	Ergonomie in der Pflege Theorie & Praxis	Gruppengespräch Mentale Gesundheit	Kraft- & Sensomotorik	Ausdauertraining Nordic Walking	Individuelle Freizeitgestaltung gemeinsam mit dem Kind (z.B. Bewegung, Ausflüge gemeinsam mit Kind/Familie/Gruppe, Wellness, Erholung ...)	Gruppengespräch Mentale Gesundheit	Abreise
	Kraft- & Sensomotorik	Passive Entspannung	Kraft- & Sensomotorik	Entspannung			Passive Entspannung	
	Mittagessen inklusive Ruhepause bis 14:00 Uhr							
	Nachmittagsbetreuung für zu pflegende Begleitpersonen und nicht zu pflegende minderjährige Begleitpersonen: Montag bis Freitag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr							
Nachmittag	Individuelle Freizeitgestaltung (z.B. Bewegung, Ausflüge alleine, gemeinsam mit dem Kind/Familie oder mit der Gruppe, Wellness, Erholung ...)						Feedbackrunde Abschluss	
	Abendessen							
Abend	Individuelle Abendgestaltung gemeinsam mit dem Kind (z. B. Möglichkeit zur Benützung des Wellnessbereiches, abendlicher Spaziergang							

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie am Anreisetag vor Ort!