

Maßnahmen der SVA zur Gesundheitsförderung

Carmen Kolb

Überblick

- Programm „Selbständig Gesund“
- SVA Gesundheitshunderter
 - SVA Extra-Gesundheitshunderter
 - Camps
- SVA Gesundheitswoche
- SVA Burnoutprävention
- SVA Bewegungsbox



GESUND
IST
GESÜNDER

Selbständig Gesund – halber Selbstbehalt

Fünf Werte, die jedermann durch seine Lebensweise selbst beeinflussen kann, stehen im Mittelpunkt des neuen Modells.

- Blutdruck
- Gewicht
- Bewegung
- Tabak
- Alkohol



Formular



Name und Anschrift der Patientin / des Patienten

MEINE GESUNDHEITSZIELE

VSNR

Erstuntersuchung die nächsten Ziele zu erreichen bis
 Wiederholungsuntersuchung

IST - ERGEBNISSE vom	ZIELE	ERGEBNISSE vom	
BLUTDRUCK			
aktueller Wert / regelmäßige Selbstmessung <input type="checkbox"/> ausreichende Einstellung <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	weiterhin normal <input type="checkbox"/> Blutdruckeinstellung inkl. Selbstmessung <input type="checkbox"/>	aktueller Wert / regelmäßige Selbstmessung <input type="checkbox"/> ausreichende Einstellung <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	von der SVA auszufüllen Teilziel erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
GEWICHT			
Gewicht kg BMI Untergewicht <input type="checkbox"/> Normalgewicht <input type="checkbox"/> (Prä)adipositas <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	normalgewichtig werden <input type="checkbox"/> normalgewichtig bleiben <input type="checkbox"/> mind. 5 % abnehmen <input type="checkbox"/>	Gewicht kg BMI Untergewicht <input type="checkbox"/> Normalgewicht <input type="checkbox"/> (Prä)adipositas <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	Teilziel erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
BEWEGUNG			
keine <input type="checkbox"/> gelegentlich <input type="checkbox"/> regelmäßig <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	gelegentliche Bewegung <input type="checkbox"/> regelmäßige Bewegung <input type="checkbox"/> weiterhin regelmäßige Bewegung <input type="checkbox"/>	keine <input type="checkbox"/> gelegentlich <input type="checkbox"/> regelmäßig <input type="checkbox"/> aktuell nicht zu bewerten* <input type="checkbox"/>	Teilziel erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
TABAK			
Raucher/-in <input type="checkbox"/> sicher Nichtraucher/-in <input type="checkbox"/>	Nichtraucher/-in werden <input type="checkbox"/> Nichtraucher/-in bleiben <input type="checkbox"/>	Raucher/-in <input type="checkbox"/> sicher Nichtraucher/-in <input type="checkbox"/>	Teilziel erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
ALKOHOL			
Audit: Punkte problematischer Konsum <input type="checkbox"/> unproblematischer Konsum <input type="checkbox"/>	Alkohol reduzieren <input type="checkbox"/> weiterhin unproblematischer Konsum <input type="checkbox"/>	Audit: Punkte problematischer Konsum <input type="checkbox"/> unproblematischer Konsum <input type="checkbox"/>	Teilziel erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
* medizinische Begründung:			alle Ziele erreicht ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Stempel und Unterschrift der Ärztin / des Arztes

Stempel und Unterschrift der Ärztin / des Arztes

Ausgehend von den 5 Werten (Blutdruck, Gewicht, Bewegung, Tabak, Alkohol) legt der Hausarzt oder die Hausärztin gemeinsam mit dem Patienten dessen persönliche Gesundheitsziele fest.

Alle Werte in Ordnung

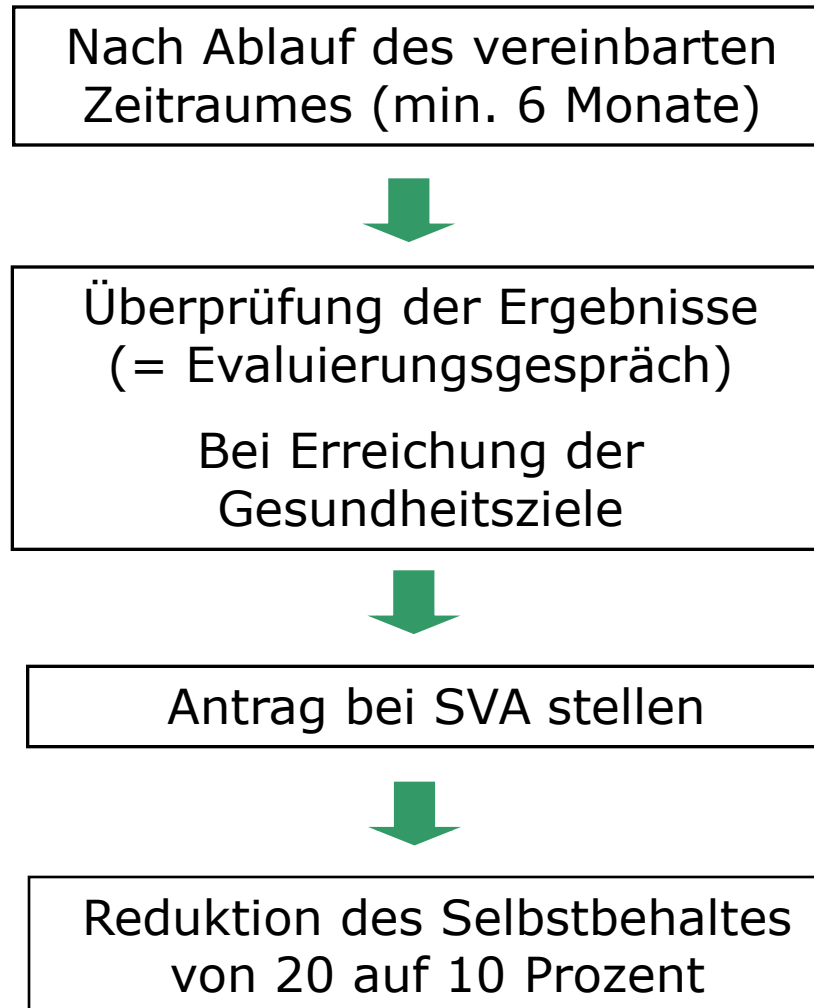


„Gesundheit erhalten“

Bei Handlungsbedarf



„Gesundheit verbessern“



Sind alle Gesundheitsziele umgesetzt, ist die nächste Untersuchung dann abhängig vom Alter erst nach 2 oder 3 Jahren fällig.



vor Vollendung des
40. Lebensjahres
nach
3 Jahren



ab Vollendung des
40. Lebensjahres
nach
2 Jahren

Die SVA wird Sie rechtzeitig daran erinnern,
damit Sie den Termin nicht vergessen können.

SVA Gesundheitshunderter - Unterscheidung

Qualitätsgesicherte Programme

- SVA Aktiv-Camps
- SVA No-Smoking-Camps
- VU-Camps
- qualitätsgesicherte Gesundheitspakete von Kooperationspartnern (gelistet auf Homepage)
- keine Vorsorgeuntersuchung notwendig

Individuelle Programme

- Vorsorgeuntersuchung notwendig oder erfolgreiche Teilnahme am Programm „Selbständig Gesund“
- individuelle Zusammenstellung von Angeboten bei einem qualifizierten Anbieter

SVA Gesundheitshunderter

Voraussetzungen:

- Mindestinvestition € 150,-
- Antrag einmal pro Jahr möglich
(Ausnahmen SVA Extra-Gesundheitshunderter)
- aufrechte Krankenversicherung nach GSVG
- Anbieter muss div. Qualifikationen nachweisen
- Antrag inkl. Honorarnote und ggf. Befundblatt der Vorsorgeuntersuchung



Themenfelder Gesundheitshunderter

- **Bewegung**
zB Krafttraining, Rückentraining, Personal Training, ...
- **Ernährung**
zB Unterstützung bei Unverträglichkeiten, Abnehmen, ...
- **Stress- / Burnoutprävention**
zB Coaching und Beratung, Diagnose von Belastungen, ...
- **Entspannung / Körperarbeit**
zB Yoga, Tai Qui, Massage, Shiatsu, ...
- **Rauchfreiheit**
Beratung und Begleitung bei der Entwöhnung

Anbieterqualifikationen - Auszug

- **Bewegung**
Sportwissenschaftler
Physiotherapeuten
- **Ernährung**
Diätologe
Ernährungswissenschaftler
- **Stress-/Burnoutprävention**
Arzt mit Psy-Diplom
Psychotherapeut
- **Entspannung/Körperarbeit**
Heilmasseur
Yogalehrer
- **Rauchfreiheit**
Arzt
Lebens- und Sozialberater

Beispiel Kooperationspartner Bewegung

Angebot von einem Fitnessstudio in Innsbruck:

Gesamtpaket Pauschalpreis: 249 Euro

- Beratung/Vortrag („Essen was mein Körper braucht“)
- 4 Fitnesschecks
- 4 Monate Mitgliedschaft (inklusive Einschreibgebühr)
- komplettes Cardio- und Krafttraining (unsere Empfehlung min. 3x/ Woche - aber auch öfter möglich)
- persönliche Trainingsbetreuung

Anbieterqualifikationen:

Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Trainer, Diplom Ernährungstrainer

Beispiel Kooperationspartner Bewegung

Gsund und Fit in den Winter

Pauschalpreis: 310 Euro

- ausführliches Anamnesegespräch mit Dr. XY
- medizinischer Check mit EKG und Blutdruckmessung
- Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und schriftlicher Auswertung
- Bewegungsanalyse mit XY
- 2 Trainingseinheiten à 60 Min
- Trainingsplan

Aufgrund einer detaillierten Analyse des Ist-Zustandes durch Dr. XY wird ein individuelles Bewegungspaket - angepasst an die Bedürfnisse des Klienten - erstellt.

SVA Extra-Gesundheitshunderter

- Projekt „SVA Bewegt“
- Projekt „SVA Is(s)t-Gesund“
- SVA Gesundheitshunderter Sportartikel/Sportgeräte
 - ⇒ zusätzlich zum „normalen“ Gesundheitshunderter

Wie Sie zu dem Sportartikel-Hunderter kommen:

- Sie haben an einem SVA-Aktiv Camp, an SVA Bewegt, SVA Is(s)t-Gesund od. einem anderen qualitätsgesicherten Programm teilgenommen
- Sie kaufen einen Sportartikel innerhalb von 4 Monaten nach der Teilnahme



SVA Is(s)t-gesund



 <p>1. Termin</p>	<p>Ernährungsanamnese, Analyse der Ernährungsgewohnheiten, BIA-Messung, Zielfestlegung, Erstellung Ernährungsplan, Erklärung der Beratungsunterlagen</p>	<p>90 Minuten plus BIA-Messung</p>
 <p>2. & 3. & 4. Termin</p>	<p>Beratungen anhand von Ernährungstagebuch, Analyse persönlicher Ernährungsalltag, Erarbeitung Zielsetzungen, Rückfallsprophylaxe, Einkaufstraining und Produktinformationen, BIA-Messung</p>	<p>jew. 30 Minuten plus BIA-Messung beim 4. Termin</p>
 <p>5. Termin</p>	<p>Reflektierendes Abschlussgespräch, Beratung und Tipps für den weiteren Ernährungsalltag</p>	<p>30 Minuten</p>
 <p>6. Termin („Follow-up“ nach 3 - 6 Mon.)</p>	<p>Abklärung von Fragen zur Ernährungsumstellung im Alltag, Besprechung von Erfolgsstrategien</p>	<p>30 Minuten</p>

Kosten?

€ 360,-

Camps

- **Aktiv-Camp Herbst**
zB Nordic-Walking
- **Aktiv-Camp Winter**
zB Schneeschuhwandern
- **Vorsorge-Aktiv-Camp**
- **No-Smoking-Camp**

Anmeldungen:

Competence Center Gesundheitsförderung (CC GF)

SVA Landesstelle Burgenland

Fax: 050808-2259

E-Mail: CC.GF@svagw.at

Aktiv-Camps Winter in Tirol

Schnee-Aktiv-Camp

LIZUM1600

HOTEL & KOMPETENZZENTRUM
SNOWSPORT TIROL



Wo?

Lizum 1600 – Hotel & Kompetenzzentrum Snowsport Tirol

6094 Axams

Wann?

26. bis 28. Februar 2016

09. bis 11. März 2016

Kosten?

€ 295,- bzw. € 275,- Paketpreis



Aktiv-Camps Winter in Tirol

Klassischer Langlauf

Wo?

Hotel Rieser Aktiv & Spa Resort
6213 Pertisau am Achensee



Wann?

20. bis 22. März 2016

Kosten?

€ 295,- Paketpreis



SVA Gesundheitswoche

Voraussetzungen; Sie sind

- aktiv im Erwerbsleben
- bei der SVA krankenversichert
- zwischen 35 und 60 Jahre alt
- bereit an der Gesundheitswoche und nach einem halben Jahr an einer 3-tägigen Auffrischung (Refreshertage) teilzunehmen

Kosten

- Kosten übernimmt großteils SVA
- Zuzahlung pro Tag zwischen € 7,60 und € 18,46 (einkommensabhängig)

SVA Gesundheitswoche

Wo?

Kurzentrums Bad Häring
6323 Bad Häring



Wann?

Woche	Refresher
11.10.-18.10.2015	25.04.-27.04.2016
08.11.-15.11.2015	27.04.-29.04.2016

Derzeit in Planung: Gesundheitswoche für erwerbstätige Pensionisten

SVA Burnoutprävention

Voraussetzungen:

- aufrechte KV nach dem GSVG
- neben Selbständigkeit kein Dienstverhältnis + keine Pension
- wegen Burnout nicht in Therapie
- bereit an der Burnoutpräventionswoche sowie an drei Auffrischkursen teilzunehmen (Gesamtlaufzeit 2 Jahre)

Kosten:

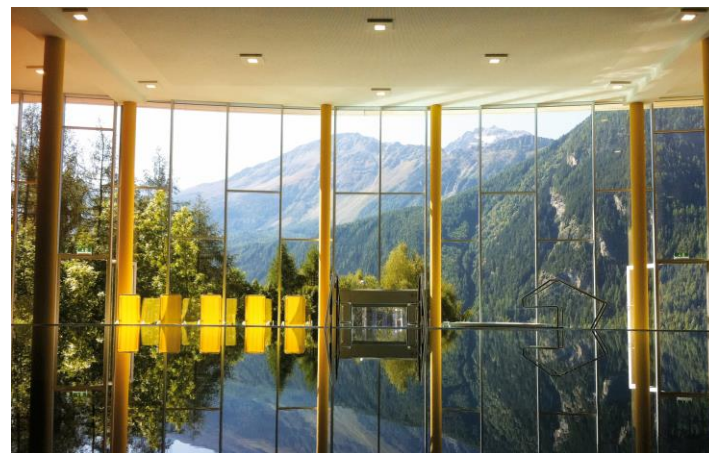
- analog SVA Gesundheitswoche



SVA Burnoutprävention

Wo?

Kurzentrum Umhausen
6114 Umhausen



Wann?

Woche	Refresher I	Refresher II
10.-17.4.2016	4.-7.9.2016	12.-15.3.2017
24.-1.5.2016	7.-10.9.2016	15.-18.3.2017
8.-15.5.2016	11.-14.9.2016	26.-29.3.2017
19.-26.6.2016	14.-17.9.2016	29.3.-1.4.2017
30.10.-6.11.2016	26.2.-1.3.2017	3.-6.9.2017
6.-13.11.2016	1.-4.3.2017	6.-9.9.2017

SVA Bewegungsbox

Inhalt

- Handbuch
 - Bewegungsspass
 - Schrittzähler
 - Theraband
 - Übungs-DVD
 - ...
- wird **einmalig** ausgegeben bei SVA Gesundheitswochen, SVA Burnoutpräventionsprogrammen, Aktiv-Camps und VU-Camps
- kann aber auch von Teilnehmern an „Selbständig Gesund“ und „SVA-Is(s)t-Gesund“ beim CC GF angefordert werden

Vielen Dank.

www.svagw.at

**GESUND
IST
GESÜNDER**

SVA