

► Medizinisches Leistungsangebot

- Ärztliches Beratungsgespräch zu Turnusbeginn

► Rahmenprogramm

- Aktiv in den Tag
- Wellnessangebot
- Regionale Ausflüge
- Gruppenaktivitäten



Dauer und Kosten

Diese Gesundheitsaktion dauert zwei Wochen.

Die Kostenbeteiligung wird mit der Bewilligung mitgeteilt.

Orte und Termine

Die Orte und Termine erfahren Sie in Ihrem Regionalbüro und auf der SVB-Homepage: www.svb.at/termine



Information und Anmeldung

Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Kompetenzzentrum Gesundheitsaktionen
Blumauerstraße 47, 4020 Linz
Telefonnummer: 0732 76 33-4370
E-Mail: gesundheitsaktionen@svb.at

Nähere Informationen über das Gesundheitsangebot der SVB finden Sie auch im Internet unter

www.svb.at



Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Bauern;
Alle in 1030 Wien, Ghegastraße 1, Telefon 01 797 06-2201, E-Mail: info@svb.at,
DVR-Nr. 0024147. Hersteller: Eigendruck – SVD Büromanagement GmbH, Wien.
Fotos: SVB
Stand: September 2014



Gesundheitsaktion
"Nach der Pflege"

Gesund durchs Leben

Gesundheitsaktion „Nach der Pflege“

Die Sozialversicherungsanstalt der Bauern richtet sich mit dieser Gesundheitsaktion an Frauen und Männer, die einen Angehörigen gepflegt haben und es nie oder nur schwer geschafft haben, eine verdiente Auszeit zu nehmen.



Bei den Aufenthalten haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich körperlich und seelisch zu erholen sowie durch Fachberatung Tipps für eine Neuorientierung zu erhalten.

Im Vordergrund steht dabei die psychologische Beratung. In diesen Gruppen- und Einzelgesprächen haben persönliche Erfahrungen aus der Pflegetätigkeit, Abschied nehmen, aber auch der Blick auf eigene Ressourcen sowie die selbstbestimmte Gestaltung des weiteren Lebens Platz.

Weiters wird Wert auf eine aktive Erholung gelegt, bei der auch Bewegung, Entspannung und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm als ganz wesentliche Motivationselemente nicht zu kurz kommen werden.

Indikationen für diese Gesundheitsaktion – Wer darf daran teilnehmen?

- Personen mit körperlicher und/oder seelischer Belastungssituation durch die (langjährige) Pflege eines Angehörigen;
- Personen mit chronischem Erschöpfungs- und Ermüdungszustand.

Kontraindikationen – Nicht geeignet ist das Angebot bei:

- Eigener Pflegebedürftigkeit (Antragsteller);
- Psychischer und/oder körperlicher Erkrankung, wodurch das vorgesehene Programm am Turnus nicht mitgemacht werden kann.

Teilnahmekriterien – Voraussetzungen

Diese Gesundheitsaktion können Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die bei der SVB

- kranken- und/oder pensionsversichert sind oder
- in der Krankenversicherung anspruchsberechtigt sind oder
- Pensionsbezieher sind.

Weiters müssen diese Frauen und Männer zuletzt überwiegend die Hauptlast der Pflege einer Person getragen haben, welche vor dem Tod Pflegegeld bezogen hat (zuletzt zumindest Stufe 3).

Angemerkt wird, dass der Tod des Angehörigen bei Antragstellung maximal ein Jahr zurückliegen darf.

Keinen Anspruch haben Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfach versichert und nicht bei der SVB krankenversichert sind.

Inhalte/Programme

► Beratung – Gruppen- und Einzelgespräche

- Wertschätzender Abschluss der Pflege
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Erschließung eigener Energiequellen
- Neuorientierung

► Aktivprogramm – Körperliche Erholung

- Bewegung – Nordic Walking, Spaziergänge, Tanzen
- Entspannungsmassagen

► Programm für die seelische Gesundheit

- Entspannungs- und Wohlfühlübungen
- Gespräche miteinander, Gemeinschaft und Verbundenheit erleben, Kontakte knüpfen

