

## Gesundheitsziel Tabak



Um dieses Gesundheitsziel zu erreichen, gibt es nur einen Weg: nicht Rauchen. Die Angebote zur Raucherentwöhnung sind speziell auf die Bedürfnisse von Unternehmern zugeschnitten – z.B.: die **SVA No-Smoking-Camps** oder die telefonische Beratung durch das **Rauchfrei Telefon**.

## Gesundheitsziel Alkohol



Beim Gesundheits-Check ermittelt ein spezieller Fragebogen in Form sogenannter Audit-Punkte, ob es ratsam ist, den Alkoholkonsum zu reduzieren. Das Gesundheitsziel gilt als erreicht, wenn die zulässige Punktezahl nicht überschritten wird.

### Gesundheits- & Vorsorgeprogramme

Zur Erreichung Ihrer Gesundheitsziele können Sie auch die zahlreichen gesundheitsfördernden Programme mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Stress und Burnout, Körperarbeit und Entspannung sowie Rauchfreiheit in Anspruch nehmen.

- **SVA Gesundheitshunderter** für **SVA Aktiv-**, **SVA No-Smoking-** und **SVA Vorsorge Aktiv-Camps**
- **SVA Extra-Gesundheitshunderter** für **SVA Bewegt**, **SVA Is(s)t-Gesund** und Sportartikel
- **SVA Gesundheitswochen** und **SVA Gesundheitswoche Burnoutprävention**

[www.svagw.at/gesundheitundvorsorge](http://www.svagw.at/gesundheitundvorsorge)

## Weitere Informationen

**Gesundheits-Hotline**  
**05 08 08 - 3044**

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVA – finden Sie jederzeit unter **www.svagw.at** und **www.sva-gesundheitsversicherung.at**

Initiative „proFitness“ der Wirtschaftskammer  
**www.profitnessaustria.at**

Rauchfrei Telefon - ein kostenfreies, österreichweites Beratungs- und Informationsangebot  
Telefon: **0800 810 013**  
**www.rauchfrei.at**

Österreichischer Betriebssportverband  
**www.betriebssport.at**

SVA Infoblätter zu vielen wichtigen Themen finden Sie im Internet unter [www.svagw.at/INFO](http://www.svagw.at/INFO).

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer(innen). Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral. Eigentümer, Verleger und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84-86, Tel. 05 08 08, [www.svagw.at](http://www.svagw.at), [f/svagw](https://www.facebook.com/svagw)  
Druck: SVD Büromanagement GmbH

# Selbständig Gesund

Das SVA Vorsorgeprogramm



GESUND  
IST  
GESÜNDER.

**SVA**

[www.svagw.at](http://www.svagw.at)

# Gesund ist, selbständig gesund zu bleiben.

Die Einhaltung der sechs Schritte innerhalb des Vorsorgeprogramms Selbständig Gesund belohnt Ihre Gesundheitsversicherung mit einem reduzierten Selbstbehalt für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen, also 10 statt 20 % (bzw. geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 % höhere Vergütung). Gemeinsam mit dem Arzt Ihres Vertrauens legen Sie individuelle Gesundheitsziele fest. Um in den Genuss der Reduzierung zu kommen, müssen Sie alle fünf Ziele bis zu einem vereinbarten Zeitpunkt erreicht haben. Haben Sie alle fünf Ziele erreicht, kann der Antrag auf Halbierung des Selbstbehaltes gestellt werden.

## Schritt 1: Gesundheits-Check

Fünf Werte, die jeder durch seine Lebensweise selbst beeinflussen kann, stehen im Mittelpunkt des Programms: **Blutdruck, Gewicht, Bewegung, Tabak und Alkohol**. Ausgehend von diesen Werten legt der Hausarzt gemeinsam mit Ihnen persönliche Gesundheitsziele fest. Dazu führt der Arzt einen ausführlichen Gesundheits-Check (= Vorsorgeuntersuchung) durch. Die Untersuchung ist kostenlos, sofern Sie einen Arzt mit Vorsorgeuntersuchungsvertrag aufsuchen.

## Schritt 2: Gesundheitsziele gemeinsam festlegen

Sind alle Werte in Ordnung, lautet das Gesundheitsziel: „Gesundheit erhalten“, zeigen die Resultate Handlungsbedarf, heißt es: „Gesundheit verbessern“.

## Schritt 3: Erreichbare Fortschritte planen

Heißt es „Gesundheit verbessern“, legt der Arzt gemeinsam mit Ihnen fest, wie der eine oder andere

Wert verbessert werden kann. Auch ein Termin, bis zu dem Erfolge erzielt werden können, wird festgelegt. Maßnahmen zur Verbesserung der einzelnen Werte können mehr Bewegung, eine Raucherentwöhnung oder eine blutdrucksenkende Lebensweise sein. Die Gesundheits- & Vorsorgeangebote der SVA helfen Ihnen bei der Umsetzung einzelner Ziele.

## Schritt 4: „Evaluierungsgespräch“: Erfolge überprüfen

Nach Ablauf des vereinbarten Zeitraumes (mindestens sechs Monate) gibt es wieder ein Gespräch mit dem Arzt. Dabei wird überprüft, ob die Gesundheitsziele erreicht wurden. Haben Sie die persönlichen Gesundheitsziele erreicht, wird der Selbstbehalt reduziert. Im Rahmen dieses Gesprächs werden auch neue Gesundheitsziele definiert.

## Schritt 5: Reduzierung beantragen

Um den reduzierten Selbstbehalt zu bekommen, müssen Sie einen Antrag stellen. Das Formular „Meine Gesundheitsziele“ gibt es beim Arzt, in allen SVA Landesstellen oder auf [www.sva-gesundheitsversicherung.at](http://www.sva-gesundheitsversicherung.at) zum Download.

## Schritt 6: Regelmäßige Gesundheits-Checks

Sind alle Gesundheitsziele umgesetzt, ist die nächste Untersuchung dann – abhängig vom Alter – erst nach zwei bis drei Jahren fällig. Die SVA wird Sie rechtzeitig daran erinnern, einen neuen Termin zu vereinbaren.

**Ziel ist es, die Selbstverantwortung der Versicherten zu fördern.**

Der Arzt gibt Empfehlungen, wie die Gesundheitsziele erreicht werden können, die Umsetzung liegt aber letztlich in der persönlichen Verantwortung jedes Einzelnen.

## Die fünf Gesundheitsziele

### Gesundheitsziel Blutdruck



Ohne Beschwerden wird hoher Blutdruck oft lange nicht bemerkt, weshalb eine routinemäßige Kontrolle beim Gesundheits-Check sinnvoll ist. Bei erhöhtem Blutdruck legt Ihr Arzt mit Ihnen geeignete Maßnahmen und den Zeitrahmen zur Senkung fest.

### Gesundheitsziel Gewicht



Der Body-Mass-Index (BMI) zeigt, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Bei Über- oder Untergewicht wird ein Gesundheitsziel vereinbart: „Normalgewicht erreichen“. Bei Übergewicht sollten Sie bis zum Evaluierungsgespräch mindestens 5% abnehmen.

### Gesundheitsziel Bewegung



Bei jahrelanger, fehlender Bewegung lautet Ihr Gesundheitsziel „Wieder in die Gänge kommen“. Es geht zunächst darum, dass Sie wieder gelegentliche oder regelmäßige Bewegung machen. Die SVA unterstützt Sie beim Start mittels **SVA Aktiv-Camps** oder mit dem hochwertigen Gesundheitstraining **SVA Bewegt**.