



INFORMATION zum SVA Gesundheitshunderter

Einleitung

Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Gute und sichere Arbeitsgeräte sind genauso wesentlich wie ein positives Arbeitsklima, die richtige Arbeitsplatzgestaltung, optimale Arbeitsabläufe und die persönliche Gesundheitsförderung.

Ein wichtiger Bestandteil der SVA Gesundheitsoffensive „Fit zu mehr Erfolg“ ist der SVA Gesundheitshunderter. Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Pensionistinnen und Pensionisten sollen mit dieser freiwilligen Leistung der SVA motiviert werden noch mehr in ihre persönliche Gesundheit zu investieren, denn: „Vorsorgen ist besser als heilen“.

Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Pensionistinnen und Pensionisten können im Rahmen dieser Aktion von der SVA einen Kostenzuschuss von 100 Euro erhalten, wenn sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

Anspruchsvoraussetzungen/Kriterien

- **Kostenzuschuss von 100 Euro** für alle in der gewerblichen Krankenversicherung pflichtversicherten Unternehmer/-innen und Gewerbepensionisten. Der Gesamtaufwand für die Aktivitäten rund um die Gesundheit (gesundheitsfördernden Maßnahmen) muss jedenfalls den Betrag von 100 Euro erreichen bzw. übersteigen. Der Kostenzuschuss von 100 Euro kann nur jedes zweite Kalenderjahr, höchstens jedoch zweimal innerhalb von 5 Jahren geleistet werden. **Liegen die finanziellen Aufwendungen unter 100 Euro, kann keine Auszahlung des Kostenzuschusses erfolgen.** Vorlage der bezahlten Rechnungskopien an das SVA GesundheitsService der für Sie zuständigen Landesstelle
- Absolvierung von mindestens 3 Aktivitäten (siehe unten)
- Davon mindestens ein Vortrag oder Seminar aus dem Bereich A („Pflichtbereich“)
- Leistungsinanspruchnahme bei qualifizierten Gesundheitsförderungspartnern

Aktivitäten

Der in Aussicht gestellte Kostenzuschuss wird für die Durchführung und Inanspruchnahme nachstehender Aktivitäten unter Einhaltung bestimmter Mindestanforderungen gewährt.

Zum Beispiel: Vortrag/Seminar funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Nordic Walking
Anschaffung der dazugehörigen Ausrüstung
Autogenes Training

Bereich A - Maßnahmen zur Qualifizierung gesundheitsförderlichen Verhaltens

- Vortrag/Seminar Betriebliche Gesundheitsförderung
- Vortrag/Seminar funktionelle Wirbelsäulengymnastik oder Rückenschule oder Rücken aufbauprogramm
- Vortrag/Seminar – Arbeitsabläufe und Prozesse, Teamarbeit, Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Vortrag/Seminar – Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit, Trainingsempfehlungen, Trainingskalender, Gesundheitsvorträge

- Vortrag/Seminar – Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Gesundheitsvorträge
- Vortrag/Seminar – Stressbewältigung, Konfliktmanagement, Entspannungstechniken, Gesundheitsvorträge
- Vorträge/Seminare – Allgemeine Ernährungslehre, alternative Ernährungsform, Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion, Gesundheitsvorträge
- Vortrag/Seminar zur Raucherentwöhnung/Raucher/-innenausstieg
- Teilnahme an Lerngruppen im Rahmen einer mehrtägigen Führungskräftebildung über BGF im Allgemeinen, Inhalte und Umsetzung BGF

Bereich B – Gesundheits-Check

- Vorsorgeuntersuchung
- Fitness-Check mit Trainingsplanerstellung
- Beratung durch Vitalcoach
- Persönliche Lebensstilberatung

Bereich C - Bewegung

- Kontrolliertes Cardiotraining
- Individueller Trainingsplan
- Ergometertraining
- Nordic Walking
- Gruppen- bzw. Einzeltraining im Fitnesscenter
- Anschaffung von Fitness- bzw. Trainingsgeräten

Bereich D - Stressmanagement

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Geführte Meditation
- Qi Gong, Thai Chi
- Autogenes Training

Bereich E - Ernährung

- Kochseminar mit Schwerpunkt richtige Ernährung
- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Regelmäßige Teilnahme (mindestens 12 Wochen) am Schulungs- und Internetprogramm „Österreich wird leichter“

Bereich F - Ergonome Arbeitsplatzgestaltung

- Anschaffung von Behelfen und Hilfsmitteln, die bei einer häufig sitzenden sowie bei wirbelsäulenbelastenden Tätigkeiten und beim Tragen und Heben von Lasten und schweren Gegenständen zur Vermeidung von Fehlhaltungen im Wirbelsäulenbereich führen.
- Bildschirmarbeitsplatz

Bereich G - Arbeitsorganisation/Arbeitsbedingungen

- Rauchfreie Zonen am Arbeitsplatz
- Betriebliches Fitnesscenter
- Ruheräume

Bei der Durchführung/Inanspruchnahme der angeführten Leistungen bzw. Aktivitäten soll auf eine entsprechende Anbieterqualifikation Bedacht genommen werden. Die Gesundheitsanbieter sollten eine fachlich, qualifizierte Ausbildung absolviert haben. Nachstehend werden einige der in Frage kommenden Gesundheitsberufe angeführt:

- Mediziner/-innen, allenfalls mit entsprechender Zusatzausbildung
- Sportwissenschaftler/-innen
- Sport- und Gymnastiklehrer/-innen
- Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen, Fitnesslehrwarte
- Lizenzierte Übungsleiter/-innen
- Klinische und Gesundheitspsychologen/Gesundheitspsychologinnen
- Ernährungswissenschaftler/-innen
- Diätologen/Diätologinnen (vormals: Diätassistenten/Diätassistentinnen)
- Ärzte/Ärztinnen mit ÖAK-Diplom Ernährungsmedizin