

Alles für Eltern und Kind **von Anfang an!**



Alles für Eltern und Kind

Natürlich gibt es in Oberösterreich rund um die Geburt alle nötigen medizinischen Leistungen – von den im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen der Schwangeren bis zur Geburt in einer Geburtsklinik oder dem Beistand einer Hebamme bei einer Hausgeburt. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) begleitet Sie von Anfang an.

Der Mutter-Kind-Pass

Im Mutter-Kind-Pass dokumentieren die Vertragspartnerinnen und Vertragspartner der ÖGK – zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte für Allgemeinmedizin und Gynäkologie sowie Kinderheilkunde – die Untersuchungsbefunde während der Schwangerschaft bis hin zu den ersten Lebensjahren des Kindes. Damit werden Mütter und Kinder vor möglichen Komplikationen und Krankheiten geschützt.

Im Mutter-Kind-Pass ist auch eine Hebammenberatung enthalten. Diese hat jedoch keinen Einfluss auf die Weitergewährung des Kinderbetreuungsgeldes in voller Höhe.

Darüber hinaus kann über das Vorsorgeheft vom Land OÖ ein Antrag auf Mutter-Kind-Zuschuss gestellt werden. Werden die darin erforderlichen Anforderungen erfüllt bzw. die Leistungen mittels Stempel von der Ärztin bzw. dem Arzt (für den zweiten und dritten Teilbetrag ist auch ein Stempel von der Zahnärztin oder dem Zahnarzt erforderlich)

bestätigt, wird der Zuschuss von 405 Euro seit Jänner 2019 in drei Teilbeträgen (altersbezogen) ausbezahlt. Das Vorsorgeheft wird von der behandelnden Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt oder der praktischen Ärztin bzw. dem praktischen Arzt oder über das Land OÖ ausgegeben.

Wochengeld

Wochengeld erhalten einerseits alle Arbeitnehmerinnen und andererseits auch all jene Frauen, die Geld aus der Arbeitslosenversicherung (z. B. Arbeitslosengeld, Notstandshilfe usw.) bekommen. Das Wochengeld wird für die letzten acht Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin, für den Tag der Entbindung und für die ersten acht Wochen nach der Geburt ausbezahlt.

Wird von der Amtsärztin oder dem Amtsarzt, der Arbeitsinspektion oder von der Fachärztin oder dem Facharzt für Gynäkologie bzw. Innere Medizin aus medizinischen Gründen ein vorzeitiges Beschäftigungsverbot ausgesprochen, so besteht bereits ab dem Zeitpunkt Anspruch auf das Wochengeld. Nach der Entbindung verlängert sich der Anspruch auf zwölf Wochen, wenn eine Früh- bzw. Mehrlingsgeburt oder eine Kaiserschnittentbindung vorliegt. Damit die ÖGK das Wochengeld nach der Entbindung weiterzahlen kann, benötigen Sie eine Kopie der Geburtsurkunde. Bitte legen Sie diese zeitgerecht vor. Das Wochengeld wird Ihnen vierwöchent-



lich im Nachhinein überwiesen. Das Wochengeld ist ein vollständiger Ersatz des Nettoeinkommens in der Höhe des durchschnittlichen Arbeitsverdienstes der letzten 13 Wochen (bzw. der letzten drei Kalendermonate) vor Beginn der Wochenhilfe. Sonderzahlungen (Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld) werden als prozentuelle Zuschläge berücksichtigt.

Frauen, die vor Beginn der Wochenhilfe Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe beziehen, erhalten auf die zuletzt bezogenen Leistungen einen Zuschlag in Höhe von 80 Prozent. Bezieherinnen von Kinderbetreuungsgeld erhalten, wenn für die vorangegangene Entbindung Anspruch auf Wochengeld bestand, ein Wochengeld in der Höhe des Kinderbetreuungsgeldes.

Geringfügig beschäftigte und geringfügig freie Dienstnehmerinnen mit einer § 19 a Selbstversicherung erhalten einen täglichen Fixbetrag von 10,35 Euro (2023). Ihren Antrag auf Wochengeld erhalten Sie von Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen, der auf der Rückseite den voraussichtlichen Entbindungstag bestätigt. Die Vorderseite ist von Ihrer Dienstgeberin oder Ihrem Dienstgeber auszufertigen bzw. wird von der Dienststelle per ELDA an die ÖGK übermittelt. Diese Arbeits- und Entgeltbestätigung für Wochengeld sollte zu Beginn der Wochenhilfe bei der Österreichischen Gesundheitskasse eingelangt sein.

Familienzeitbonus („Papamonat“)

Für erwerbstätige Väter, die sich unmittelbar nach der Geburt des Kindes intensiv und ausschließlich der Familie widmen und ihre Erwerbstätigkeit (im Einvernehmen mit der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber) unterbrechen, ist ein „Familienzeitbonus“ in Höhe von 23,91 Euro (2023) täglich vorgesehen. Der Familienzeitbonus wird auf ein allfälliges später vom Vater bezogenes Kinderbetreuungsgeld angerechnet, wobei sich in diesem Fall der Betrag des Kinderbetreuungsgeldes, nicht jedoch die Bezugsdauer verringert (gilt nur mehr für Geburten vor dem Jahr 2023).

Voraussetzungen:

- Bezug der Familienbeihilfe
- Gemeinsamer Hauptwohnsitz von Vater, Mutter und Kind (bei Geburt des Kindes im Krankenhaus ist die Beantragung frühestens ab Entlassung des Kindes und der Mutter aus dem Krankenhaus möglich)
- Lebensmittelpunkt in Österreich
- Rechtmäßiger Aufenthalt in Österreich von Vater, Mutter und Kind
- Mindestens 182 Tage krank- und pensionsversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit vor Bezug

Gesund essen in der Stillzeit

Wird das Baby gestillt, soll die Mutter besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten. Der Energiebedarf ist während der Stillzeit erhöht. Bis zum Ende des vierten Monats bei vollem Stillen beträgt der Mehrbedarf ca. 500 kcal pro Tag.

Ernährungs-Tipps für stillende Mütter:

- Essen Sie Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln). Greifen Sie bewusst zu Vollkornprodukten.
- Aufgrund der Milchbildung ist der Bedarf an Eiweiß erhöht (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Fleisch).
- Achten Sie in der Stillzeit besonders auf die Zufuhr von Folsäure (grünes Gemüse und Vollkorngetreideprodukte, Weizenkleie), Eisen (Fleisch, Getreideprodukte wie Hirse und Haferflocken, Hülsenfrüchte und Gemüse wie z. B. Mangold), Jod (Seefisch) und Magnesium (Vollkornprodukte, Mineralwasser, Nüsse, Hülsenfrüchte).
- Das notwendige Kalzium erhalten Sie aus Milchprodukten, grünem Blattgemüse (Brokkoli, Kohl), Sesam, Nüssen, Soja, Oliven und Trockenfrüchten (Feigen, Datteln).
- Trinken Sie während der Stillzeit ausreichend und regelmäßig Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte.

- Vereinbarung einer Familienzeit (Vereinbarung mit Dienstgeberin oder Dienstgeber)

Anspruchsdauer:

Dieser Bezug muss vollständig innerhalb der 91 Tage ab Geburt liegen.

Der Antrag muss mittels eigenem Antragsformular spätestens binnen 91 Tagen ab dem Tag der Geburt des Kindes gestellt werden.

Kinderbetreuungsgeld

Das Kinderbetreuungsgeldkonto (pauschale Leistung) ist eine Familienleistung und wird unabhängig von einer früheren Erwerbstätigkeit oder Pflichtversicherung ausbezahlt. Beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld sind besondere Anspruchsvoraussetzungen zu beachten.

Wer erhält das Kinderbetreuungsgeld?

Das Kinderbetreuungsgeld erhalten leibliche sowie Adoptiv- und Pflegeeltern.

Voraussetzungen:

- Anspruch und Bezug der Familienbeihilfe
- Gemeinsamer Hauptwohnsitz von Antragstellerin bzw. Antragsteller und Kind
- Lebensmittelpunkt in Österreich
- Nicht-österreichische Staatsbürgerinnen bzw. Staatsbürger müssen sich samt ihrem Kind nach § 8 und 9 Niederlassungs- und Aufenthaltsgesetz in Österreich aufhalten
- Durchführung und rechtzeitige Vorlage der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- Die Zuverdienstgrenze darf nicht überschritten werden (2023: bei pauschalem Kinderbetreuungsgeld 18.000 Euro bzw. höhere individuelle Zuverdienstgrenze pro Kalenderjahr, bei einkommensabhängigem Kinderbetreuungsgeld 7.800 Euro)
- Beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld muss neben den allgemeinen Anspruchsvoraussetzungen in den 182 Kalendertagen vor der Geburt des Kindes eine in Österreich kranken- und pensionsversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit tatsächlich und ununterbrochen ausgeübt werden.

Wie hoch ist das Kinderbetreuungsgeld?

Neuregelung seit 1. 3. 2017

● **Kinderbetreuungsgeld-Konto**

Die Bezugsdauer des Kinderbetreuungsgeldes als Konto kann innerhalb eines vorgegebenen Rahmens von **365 bis zu 851 Tagen** (das sind rund 12 bis 28 Monate) ab der Geburt des Kindes für einen Elternteil bzw. von **456 bis 1.063 Tagen** (das sind rund 15 bis 35 Monate) ab der Geburt des Kindes bei Inanspruchnahme durch beide Elternteile flexibel gewählt werden. Die mit dem Antrag festgelegte Kontovariante kann pro Kind unter bestimmten Voraussetzungen einmal geändert werden.

Zur alten Form zurück

Geben Sie sich und Ihrem Körper ausreichend Zeit, sich nach neun Monaten wieder auf nicht-schwanger umzustellen. Ihr Körper hat während der Schwangerschaft Großartiges geleistet. Beckenboden, Bauch & Co. sind dabei aufs Äußerste beansprucht worden. Ein bisschen Geduld, eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivitäten – so kommen Sie rasch wieder in Form. Besprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen beim Routinecheck sechs Wochen nach der Geburt und/oder der Hebamme, wann Sie wieder mit sportlichen Übungen beginnen können. Die individuelle Geburtssituation, ein Kaiserschnitt oder Komplikationen sind entscheidend, wann Sie wieder voll aktiv sein dürfen, ohne dass es Ihrer Gesundheit schadet.

Bezugshöhe:

In der kürzesten „Variante“ beträgt das Kinderbetreuungsgeld **35,85 Euro täglich** und in der längsten „Variante“ **15,38 Euro täglich**, je länger man bezieht, desto geringer ist der Tagesbetrag, die Höhe der Leistung ergibt sich also aus der individuell gewählten Leistungsdauer.

Tipp: Den Kinderbetreuungsgeld-Online-Rechner, der Sie bei der Wahl der für Sie optimalen Anspruchsdauer unterstützt, finden Sie unter: www.bundeskanzleramt.gv.at/kgb-rechner

- **einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld** (365 Tage für einen Elternteil, Verlängerung um 61 Tage, wenn der zweite Elternteil Kinderbetreuungsgeld bezieht). Kinderbetreuungsgeld täglich bis 69,83 Euro.

Das bei der erstmaligen Beantragung gewählte System (Kinderbetreuungsgeldkonto oder einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld) kann einmalig binnen 14 Tagen ab Einlangen des Antrages geändert werden. Die Auszahlung erfolgt jeweils monatlich im Nachhinein bis zum Zehnten des Folgemonats.

Eltern mit sehr geringem Einkommen beziehungsweise Alleinerzieherinnen und Alleinerzieher können eine Beihilfe von täglich 6,06 Euro für längstens 365 Tage beantragen.

Wo beantragen?

Das Kinderbetreuungsgeld muss bei Ihrer Gesundheitskasse mit einem Formular beantragt werden. Das gilt für Versicherte oder Angehörige von unselbstständig Erwerbstätigen. Selbstständige, Landwirte und deren Angehörige müssen das bei der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) machen. Personen, die bisher nicht versichert oder anspruchsberechtigt waren, können ebenfalls ihren Antrag bei der ÖGK einbringen.

Kinderbetreuungsgeld kann man mit der Geburt oder der Übernahme in Pflege beanspruchen. Bei späterer Antragstellung gebührt das Kinderbetreuungsgeld bis zu 182 Tage rückwirkend. Wird das Kinderbetreuungsgeld nur von einem Elternteil in Anspruch genommen, wird es höchstens 851 Tage (kürzeste Variante 365 Tage) lang ab der Geburt des Kindes ausbezahlt.

Das Kinderbetreuungsgeld kann jeweils nur in Blöcken von mindestens 61 Tagen bezogen werden, wobei ein zweimaliger Wechsel pro Kind zulässig ist. Nimmt der zweite Elternteil auch Kinderbetreuungsgeld in Anspruch, so verlängert sich die Höchstbezugsdauer um den Zeitraum, den der zweite Eltern-



teil Kinderbetreuungsgeld bezieht, maximal bis zum 1.063. Tag nach Geburt des Kindes. Ein Elternteil kann insgesamt nicht mehr als 851 Tage Kinderbetreuungsgeld beziehen.

Ein gleichzeitiger Bezug von Kinderbetreuungsgeld durch beide Elternteile ist für maximal 31 Tage (beim erstmaligen Wechsel) möglich.

Haben die Eltern das pauschale oder das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld zu annähernd gleichen Teilen (50:50 bis 60:40) und mindestens im Ausmaß von je 124 Tagen bezogen, so gebührt jedem Elternteil nach Ende des Gesamtbezugszeitraumes auf Antrag ein Partnerschaftsbonus in Höhe von 500,- Euro (insgesamt für beide Elternteile somit 1.000,- Euro) als Einmalzahlung.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist beim Kinderbetreuungsgeldkonto eine Verlängerung der Höchstbezugsdauer für einen Elternteil um maximal 91 Tage möglich (Härtefällerverlängerung). Bei Mehrlingsgeburten gebührt für das zweite und jedes weitere Kind ein Mehrlingszuschlag in Höhe der halben Grundleistung (beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld kein Mehrlingszuschlag).

Nähere Informationen:
Österreichische Gesundheitskasse, Gruberstraße 77, Postfach 61, 4020 Linz, Tel. 05 0766-14503730
karenzbetreuung@oegk.at,
www.gesundheitskasse.at

Hebammenhilfe

Egal für welchen Entbindungsort Sie sich entscheiden und unabhängig davon, ob Sie jemand zur Geburt begleitet – eine Person wird Sie immer begleiten: die Hebamme.

Es gibt in Österreich 2.623 Hebammen. In Oberösterreich sind es 475, die täglich neue Erdenbürgerinnen und Erdenbürger begrüßen und den Müttern nicht nur bei der Geburt Beistand leisten. Sie betreuen, beraten, pflegen, unterstützen und führen notwendige Untersuchungen durch. Zu den Aufgaben einer Hebamme zählt die Begleitung von Frauen durch die Schwangerschaft, durch die Geburt und in den Tagen danach.

Hebammenhilfe kann von jeder Frau beansprucht werden, allerdings nicht immer kostenlos. Vertragshebammen rechnen direkt mit den Krankenkassen ab. Die Österreichische Gesundheitskasse übernimmt die Kosten für vertraglich geregelte Leistungen einer Vertragshebamme oder bis fünf Tage nach der Geburt (bei Mehrlings-, Kaiserschnitt- oder Frühgeburt bis sechs Tage nach der Geburt). Treten zwischen dem sechsten Tag und der achten Woche nach der Geburt besondere Probleme auf, darf die Vertragshebamme noch maximal sieben Hausbesuche oder Ordinationskontakte erbringen. Besondere Probleme, die pflegerische Maßnahmen erforderlich machen, sind zum Beispiel Stillschwierigkeiten, Dammschnitt oder Verletzung der Gebärmutter, mangelnde Rückbildung der Gebärmutter, Nabelprobleme des Kindes.

Eine Kostenübernahme erfolgt unabhängig von der Art der Geburt. Bezahlt werden Hausbesuche, die Geburtshilfe bei einer Hausgeburt sowie diverse für die Geburtshilfe und das Wochenbett benötigten Materialien und Medikamente. Damit sind sämtliche Leistungen der Hebamme abgegolten. Für die vertraglich vereinbarten Leistungen brauchen Sie daher kein Privathonorar zu bezahlen. Hebammen, die keinen Vertrag haben, müssen allerdings zunächst privat bezahlt werden. Danach können 80 Prozent der tariflich vereinbarten Leistungen bei der ÖGK als Kostenerstattung beansprucht werden.

Hausgeburt

Die Betreuung durch die Hebamme erfolgt bereits in der Schwangerschaft. „Ihre“ Hebamme begleitet Sie dann auch bei der Geburt und in den ersten Wochen danach. Nur wenn Probleme oder Komplikationen auftreten, wird eine Ärztin bzw. ein Arzt hinzugezogen.

Geburt im Krankenhaus (mit geburtshilflicher Abteilung)

Auch hier steht Ihnen bei der Entbindung eine Hebamme zur Seite. Allerdings wird Ihnen diese vom Krankenhaus beigestellt. Hebammen unterstützen und helfen Ihnen nicht nur bei der Entbindung. Sie helfen und beraten Sie auch nach der Geburt best-

möglich zum sicheren Umgang mit Ihrem Baby, zur richtigen Pflege des Neugeborenen und zum Stillen. Abhängig vom gesundheitlichen Zustand dürfen Sie früher oder später nach der Geburt das Krankenhaus verlassen.

Ambulante Geburt:

Die Entlassung erfolgt innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt. Ihre Hebamme betreut Sie zu Hause weiter.

Wenn Sie Hebammenleistungen in Anspruch nehmen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig darüber informieren. Bei Ihrer Krankenversicherung und beim Hebammengremium bekommen Sie Auskunft, welche Kosten getragen werden und welche von Ihnen selbst zu zahlen sind. Eine Liste der Vertragshebammen in Oberösterreich finden Sie auf www.gesundheitskasse.at oder auf www.oberoesterreich.hebammen.at inklusive aller angebotenen Leistungen.

Informieren Sie sich rechtzeitig zum Thema Hebammenhilfe:

ÖGK, Garnisonstraße 1, 4021 Linz

- Tanja Kaiser
Telefon: 05 0766-14105043,
E-Mail: tanja.kaiser@oegk.at



**Österreichisches Hebammengremium
Landesgeschäftsstelle OÖ
Nicole Humer, MSc
Tandlerstraße 11, 4600 Wels
Telefon: 0664 390 23 92
E-Mail: oberoesterreich@hebammen.at
Internet: www.hebammen.at**

Selbstversicherung

Grundsätzlich wird eine Selbstversicherung notwendig, wenn

- die Pflichtversicherung endet (z. B. wegen Ende des Kinderbetreuungsgeldbezuges)
- keine Mitversicherungsmöglichkeit bei Ehegatten, Lebensgefährten (z. B. Kindesvater) oder Eltern bei Studierenden besteht.

Als Selbstversicherungsformen kommen die übliche Selbstversicherung nach § 16 Abs. 1 ASVG, für Studierende die nach § 16 Abs. 2 ASVG und für geringfügig Beschäftigte jene nach § 19a ASVG in Frage.

Wenn Sie einen Antrag stellen wollen, Fragen zum Versicherungsschutz haben oder sich über eine Selbstversicherung informieren möchten, gibt die ÖGK gerne Auskunft:

Telefon: 05 0766-14504240

Internet: www.gesundheitskasse.at

Materielle Hilfen

Heilbehelfe und Hilfsmittel werden, wenn notwendig, auf ärztliche Verordnung von der ÖGK gewährt:

- Milchpumpen (bei Bandagisten und Sanitätshäusern werden die Kosten direkt mit der ÖGK verrechnet, bei über Apotheken gemieteten Pumpen leistet die ÖGK einen Kostenersatz von max. 50 Euro für sechs Monate)
- Apnoemonitor zur Atemüberwachung: Bei Gefahr des plötzlichen Kindstodes wird die Leihgebühr bis zum ersten Lebensjahr des Kindes übernommen. Für längere Zeiträume ist eine Genehmigung nötig.
- Spreizhosen bei Hüftgelenksproblemen: Die Gesamtkosten werden laut Tarifordnung der ÖGK übernommen.

Rezeptgebührenbefreiung

Unter bestimmten Voraussetzungen ist keine Rezeptgebühr zu zahlen. Die Befreiung muss aber – mit Ausnahme der gesetzlich geregelten Fälle – bei der Österreichischen Gesundheitskasse beantragt werden:

Baby-Blues

Die Geburt eines Kindes ist von Gefühlen des Glücks und der Dankbarkeit geprägt. Doch wenn nicht Freude, sondern Traurigkeit die Tage nach der Entbindung bestimmt, sprechen Ärztinnen und Ärzte vom so genannten „Baby-Blues“. Darunter versteht man auch die „Heultage“ der Mutter in den ersten Tagen nach der Entbindung.

Viele Mütter sind nach der Geburt stimmungslabil und weinen vermehrt. Einige sorgen sich überdimensional um ihr Kind. Die Anzahl der betroffenen Frauen liegt bei 25 bis 50 Prozent. Oft verstehen die Mütter selbst nicht, warum sie auf die Geburt ihres Kindes mit Weinen reagieren. Der „Baby-Blues“ hält gewöhnlich nur wenige Tage bis zwei Wochen nach der Geburt an und stellt eine normale Reaktion auf die Geburt dar.

Den Müttern kann geholfen werden, wenn sie in dieser Zeit viel Unterstützung von Seiten der Partnerin oder des Partners sowie der Familie erhalten. Dauern die Symptome mehrere Monate an, kann eine postpartale Depression vorliegen.

- Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen (Stand 2023):
1.110,26 Euro für Alleinstehende bzw.
1.751,56 Euro für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften.
- Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen und deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen:
1.276,80 Euro für Alleinstehende bzw.
2.014,29 Euro für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften

Die angeführten Beträge erhöhen sich für jedes unversorgte Kind um 171,31 Euro. (2023)
Wird der Antrag bewilligt, ist die Befreiung von der Rezeptgebühr in der elektronischen Datenverarbeitung gespeichert und kann von der Ärztin bzw. dem Arzt mittels e-card eingesehen werden.

Für nähere Informationen dazu erhalten Sie Auskünfte unter Tel. 05 0766-14103788.

Workshops von Anfang an Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit (gratis)

Wussten Sie, dass Sie als Schwangere bereits die Geschmacksvorlieben Ihres Kindes prägen? Damit sich Ihr Ungeborenes optimal entwickeln kann, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung in der Schwangerschaft wichtig. Sie erhalten bei dieser Veranstaltung theoretischen und praktischen Input zu den Themenschwerpunkten „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“, „Zahngesundheit“, „psychische Gesundheit“ sowie Informationen zum Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld.

Zielgruppe: Alle Schwangeren und Interessierte
Dauer: 2,5 Stunden, Gruppengröße: 6 bis 15 Personen (Partner willkommen)

Anmeldungen:

- Telefonnummer 05 0766-14103524

Veranstaltungsorte:

- Krankenanstalten mit geburtshilflichen Abteilungen
- Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse oder als Webinar

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr (gratis)

Stillen ist die natürlichste und praktischste Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby seine Bereitschaft signalisiert, dass es mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein für eine gesunde Entwicklung zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteneinführung und die Zahngesundheit Ihres Babys.

Zielgruppe: Frischgebackene Eltern und Schwangere im letzten Trimester

Anmeldungen:

- Telefonnummer 05 0766-14103524

Dauer: 2,5 Stunden, Gruppengröße: 6 bis 12 Personen (Babys und Großeltern willkommen).

Veranstaltungsorte:

- Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse oder als Webinar
- Eltern-Kind-Zentren oder IGLU Eltern- und Mutterberatung.

Ernährung von 1-3 jährigen Kindern (gratis)

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Dabei ist die richtige Ernährung ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom ersten bis zum dritten Lebensjahr und versteht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind und die gesamte Familie gesund und richtig ernähren.

Zielgruppe: Eltern von ein- bis dreijährigen Kindern

Dauer: 2,5 Stunden, Gruppengröße 6 bis 10 Personen (Kinder und Großeltern willkommen)

Anmeldungen:

- Telefonnummer 05 0766-14103524

Veranstaltungsorte:

- Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse oder als Webinar
- Eltern-Kind-Zentren, IGLU Eltern- und Mutterberatung

Starke Eltern von Anfang an! (gratis)

Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und gesund zu entwickeln. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie in Ihre Zukunft zu dritt starten.

Zielgruppe:

- Werdende Eltern vor der Geburt

Anmeldungen:

- Telefonnummer 05 0766-14103512



Dauer: 2 Stunden, Gruppengröße: 3 bis 5 Paare

Veranstaltungsorte:

- Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse oder als Webinar
- Krankenanstalten mit geburtshilflicher Abteilung

Stillen und Wochenbett (gratis)

Die ersten Wochen nach der Geburt, das sogenannte Wochenbett, bringt neue Herausforderungen. Der Körper der Frau muss sich von den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt erst wieder erholen. Die erste Zeit als Eltern wirft aufgrund der körperlichen und emotionalen Veränderungen viele Fragen auf.

Zielgruppe:

- Alle werdenden Mütter und Väter, gerne auch interessierte Großeltern.

Anmeldungen:

- Telefonnummer 05 0766-14103512

Dauer: 2 Stunden, Gruppengröße: max. 15 Personen

Veranstaltungsorte:

- Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse oder als Webinar

Rauchfrei von Anfang an!

Für Schwangere und stillende Mütter die noch rauchen, haben wir Spezial-Kurse zur Rauchfreiheit, die besondere Rücksicht auf Ihre persönliche Situation nehmen (z. B. vertrauensvolle Einzelberatungen für Schwangere). Partnerinnen bzw. Partner können gerne mitkommen.

Das Programm wird vom Arbeitsmedizinischen Dienst durchgeführt, gilt bis ein halbes Jahr nach der Geburt und ist kostenlos.

Informationen:

- Telefonnummer 05 0766-14103542
- E-Mail: rauchfrei-14@oegk.at

Rauchfrei-Telefon:

Anonyme Beratung Montag bis Freitag von 10.00 – 18.00 Uhr. Tel. 0800 810 013 (kostenlos).

Unfallfrei von Anfang an!

Mal eben kurz nicht hingesehen und schon stürzt das Kind unmittelbar vor der eigenen Nase. Statistiken zeigen, dass im Säuglings- und Kleinkindalter Unfälle wie beispielsweise Erstickten, Ertrinken oder Stürze zu Hause oder in der Umgebung, die häufigsten Todesursachen sind. Viele dieser Unfälle lassen sich durch einfache Maßnahmen und mehr Bewusstsein dafür, vermeiden. Zu viel Vorsicht ist aber auch nicht sinnvoll: Kleine Unfälle gehören zum Aufwachsen dazu. Sie tragen zur Entwicklung eines Gespürs für die eigenen körperlichen Grenzen und zum Gefahrenbewusstsein bei. Die ÖGK hat zur Unfallprävention von Säuglingen und Kleinkindern ein besonderes Infor-

„... von Anfang an!“-App

Gerade bei jungen Eltern ist die Zeit oft sehr knapp und die Information am Smartphone hat man doch jederzeit dabei.

Stets gut informiert sein und das auch mit zeitgemäßen Mitteln: Mit der neuen App geht die ÖGK noch besser auf die konkreten Bedürfnisse der Eltern ein. So wird es ganz einfach die Entwicklung des Kindes von der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag zu erfahren.

Die App ist kostenlos in den App-Stores zum Download erhältlich. Neben einem Geburtsterminrechner und Vornamencharts bietet die App qualitätsgesicherte Information je nach Schwangerschaftswoche bzw. Alter des Kindes.

Unter dem Punkt „Themen“ werden bunt gemischt vielfältige unterstützende Infos von Ernährung über Zahngesundheit, Pflege und Entwicklung des Kindes angeboten.

Für alle ÖGK-Versicherten gibt es noch ein tolles Zusatzangebot: Mit einem kostenlosen Fototagebuch werden die Meilensteine in der Schwangerschaft und dem ersten Lebensjahr festgehalten.

mationspaket entwickelt:

- Kurze Animationsfilme für Eltern und Kinder mit dem kleinen Helden „Alex“.
- App „Unfallfrei von Anfang an!“

Alle Informationen zum Thema:

- www.gesundheitskasse.at/vonanfangan

Therapieangebote

Haben Mütter und Kinder Probleme, ist die ÖGK für sie da: Die Palette reicht von Physiotherapie, Logopädie, Psychotherapie bis zur Hippotherapie.

Physiotherapie für Mütter

Nach dem Wochenbett bei verbleibenden Dysfunktionen oder Dysbalancen des Beckenbodens, auch mit Harn- und/oder Stuhlinkontinenz oder bei Senkungsproblemen bietet die ÖGK den jungen Müttern Einzel- oder Gruppenheilgymnastik an.

Nähere Informationen dazu gibt es bei der Österreichischen Gesundheitskasse, Gesundheitszentrum Linz, Garnisonstraße 1a, Tel. 05 0766-14503100.

Psychotherapie

Rund um die Geburt ändert sich das Leben aller Familienangehörigen. Wird die Freude über den Familienzuwachs durch psychische Probleme überschattet, bietet die ÖGK professionelle Hilfe. Psychotherapie kann als Einzel- bzw. Gruppentherapie bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin in Anspruch genommen werden. Bei der Einzeltherapie beträgt die Therapiedauer grundsätzlich 50 Minuten, bei Gruppentherapie 45 bzw. 90 Minuten.

Sie haben die Möglichkeit bei Vertragsvereinen „Psychotherapie auf Krankenschein“ in Anspruch zu nehmen, das heißt ohne private Kostenbelastung.

Kontakt für Psychotherapie:

- **Clearingstelle für Psychotherapie**
4020 Linz, Fabrikstraße 32, Tel. 0800/202 533,
E-Mail: info@clearingstelle.net
- **Kinderhilfswerk**
4020 Linz, Garnisonstraße 17/C2, Tel. 0732 791617
E-Mail: linz@kinderhilfswerk.at

Darüber hinaus wird Psychotherapie den ÖGK-Versicherten auch noch durch

- das Gesundheitszentrum Linz der Österreichischen Gesundheitskasse,
- durch niedergelassene Ärztinnen und Ärzte,
- psychosoziale Beratungsstellen, an denen sich die ÖGK kostenmäßig beteiligt, angeboten.

Wie komme ich zur Psychotherapie? Was kostet sie?

Die ersten zehn Therapiestunden sind bewilligungsfrei. Nach der ersten Therapiestunde müssen Sie eine ärztliche Bestätigung über die vorgeschriebene ärztliche Untersuchung einholen und diese zur zweiten Stunde mitnehmen.

Werden mehr als zehn Therapiestunden benötigt, so muss ein Bewilligungsantrag für Psychotherapien zeitgerecht (von der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten) so ausgefüllt werden, dass er spätestens vor Ablauf der zehn bewilligungsfreien Sitzungen bzw. vor Ablauf eines bereits bewilligten Stundenkontingentes bei der ÖGK einlangt:

**Österreichischen Gesundheitskasse,
Garnisonstraße 1, 4020 Linz, Frau Petra Wiesinger**
Tel.: 05 0766-14104846
E-Mail: petra.wiesinger@oegk.at

Der Antrag kann persönlich in jedem ÖGK-Kundenservice oder per Post abgegeben bzw. geschickt werden.

Nach erfolgter Bewilligung durch die ÖGK können Sie eine Psychotherapie in Anspruch nehmen. Ihnen entstehen somit keine Kosten. Natürlich können Sie auch eine Wahlpsychotherapeutin bzw. einen Wahlpsychotherapeuten aufsuchen. In diesem Fall erhalten Sie einen satzungsmäßigen Kostenzuschuss.



Frühe Hilfen Oberösterreich

Frühe Hilfen bieten Unterstützung für Schwangerschaft, Geburt und die ersten drei Lebensjahre. Familienbegleiter und -begleiterinnen stehen Familien als konkrete Ansprechpersonen in belastenden Situation zur Seite wie z.B.:

- wenn Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind vorhanden sind
- bei einem Kind mit Entwicklungsrisiken
- im Falle von Ängsten und/oder Überforderung
- bei Erkrankungen der Erziehungsperson oder des Kindes
- bei psychosozialen Belastungen wie Beziehungskonflikten, existenziellen Sorgen usw.

Das kostenlose und freiwillige Angebot reicht von der Hilfestellung bei Behördenwegen über die Organisation zusätzlicher Beratungs- und Therapieangebote bis zur Anleitung und Unterstützung bei Pflege, Versorgung und Erziehung des Kindes.

Kontakt Familienbegleitung Frühe Hilfen

Diakonie Zentrum Spattstraße

Tel. 0676/512 45 45

Montag bis Freitag 8.00 – 16.00 Uhr

Die Frühen Hilfen werden aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds und Vorsorgemittel des Bundes finanziert. Der aktuelle Auf- und Ausbau der Frühen Hilfen auf alle Bezirke Oberösterreichs wird finanziert von der Europäischen Union – „NextGenerationEU“.

Logopädie

Bei Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen ist eine logopädische Beratung der erste Schritt. Logopädische Krankenbehandlungen insbesondere für Kinder im Vorschulalter, die Sprachauffälligkeiten aufweisen, können bei freiberuflich niedergelassenen Logopädin bzw. Logopäden in Anspruch genommen werden. Es werden Einzel- und Gruppentherapien zu unterschiedlich langen Zeiteinheiten (Einzeltherapien zu 30, 45 oder 60 Minuten, Gruppentherapie zu 60 Minuten) durchgeführt. Sie haben die Möglichkeit, logopädische Krankenbehandlungen bei einem der ÖGK-Vertragslogopädinnen oder Vertragslogopäden, die in OÖ regional verteilt sind, in Anspruch zu nehmen. Von der ÖGK werden auch die logopädischen Untersuchungen in den oberösterreichischen Kindergärten finanziell unterstützt.

Darüber hinaus wird Logopädie als Sachleistung auch noch

- in den ÖGK-Gesundheitszentren
- in den Therapiezentren der Proges in Perg und Ried
- in den Behinderteneinrichtungen Hartheim, St. Isidor, Andorf, Pramet, Diakonie Gallneukirchen, Altenhof und Waldhausen erbracht.

Postpartale Depression

(lat. post = nach; partus = Entbindung)

Deutlich vom „Baby-Blues“ zu unterscheiden, beginnt die postpartale Depression meist einige Wochen nach der Geburt und kann mehrere Monate andauern.

Etwa zehn bis 15 Prozent aller Mütter ziehen sich dann zurück und sind weniger empfindsam für die kindlichen Bedürfnisse. Zusätzlich haben Betroffene Angst, in ihrer Mutterrolle zu versagen und fühlen sich deswegen schuldig. Dann sind viele Erkrankte gereizt und weinerlich und machen sich ständig Sorgen um das Baby. Der starke Abfall der in der Plazenta produzierten Hormone ist ein Faktor, der zur Entstehung der postpartalen Depression beiträgt, aber auch die großen Veränderungen durch das Baby. Auch Komplikationen während der Geburt, eine ungewollte Schwangerschaft oder erschwerte Lebensumstände der Mütter (komplizierte Partnerschaft, finanzielle Probleme) können das Krankheitsrisiko erhöhen.

Eine Behandlung der postpartalen Depression ist wesentlich, denn in einigen Fällen kann sie in eine chronische Form übergehen.

Wie komme ich zur logopädischen Behandlung?

Für die logopädische Behandlung ist eine Zuweisung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt für Allgemeinmedizin oder eine Fachärztin bzw. einen Facharzt erforderlich. Nach der ersten Sitzung ist eine Bewilligung des medizinischen Dienstes der ÖGK einzuholen. Dafür ist eine entsprechende Diagnose der Vertragsärztin bzw. des Vertragsarztes sowie ein Befundbericht der Logopädin bzw. des Logopäden notwendig. Die notwendigen Unterlagen können persönlich in jedem ÖGK-Kundenservice oder per Post/Fax abgegeben bzw. geschickt werden. Sie haben auch die Möglichkeit eine Wahllogopädin bzw. einen Wahllogopäden in Anspruch zu nehmen. In diesem Fall erhalten Sie 80 Prozent des jeweiligen Vertragstarifes von der ÖGK rückerstattet. Einen Teil der Kosten tragen Sie selbst. Hier heißt es aber aufpassen: Denn das Wahltherapeutenhonorar kann deutlich höher sein.

Hippotherapie

Hippotherapie ist bei bestimmten Indikationen als physiotherapeutische Krankenbehandlung auf neurophysiologischer Basis anerkannt. Grundsätzlich werden pro Jahr maximal 40 Hippotherapieeinheiten je 30 Minuten bewilligt.

Sie können eine Hippotherapie bei einem/einer Vertragshippotherapeuten bzw. einem -therapeuten in Anspruch nehmen.

Darüber hinaus wird Hippotherapie auch erbracht durch:

- das Institut St. Isidor

Wie komme ich zur Hippotherapie? Was kostet sie?

Die ÖGK übernimmt einen Teil der Kosten (50 Prozent, den Rest trägt das Land OÖ, wobei Ihnen vom Land ein zehnpromtender Selbstbehalt nach dem Chancengleichheitsgesetz vorgeschrieben wird), wenn die Therapie ärztlich verordnet wurde und eine der folgenden Indikationen vorliegt:

- spastische Lähmung
- schlaffe Lähmung
- infantile Cerebralparese
- Multiple Sklerose

Bewilligungsverfahren für die Hippotherapie:

1. Verordnung durch eine Fachärztin bzw. einen Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, für Kinder- und Jugendheilkunde oder eine entsprechende Ambulanz einer öffentlichen Krankenanstalt.
2. „Antrag auf Gewährung von Eingliederungshilfe in Form von Hippotherapie“ durch Anspruchsberechtigte bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde oder bei der Wohn- bzw. Aufenthaltsgemeinde vor Therapiebeginn.
3. Bescheidmäßige Bewilligung durch die Bezirksverwaltungsbehörde für maximal 40 Hippotherapieeinheiten je 30 Minuten pro Jahr (in der Jahresfrist nicht in Anspruch genommene Hippotherapieeinheiten verfallen).
4. Die Entscheidung der Bezirksverwaltungsbehörde wird auch von der ÖGK anerkannt.
5. Folgebewilligung:
Ein neuerlicher Antrag kann erst nach Ablauf eines Jahres von der Bezirksverwaltungsbehörde bewilligt werden.

Weitere Informationen zu den Therapieangeboten:
www.gesundheitskasse.at

Zahnbehandlungen für Kinder und Jugendliche

Die ÖGK bietet konservierend-chirurgische und prothetische Zahnbehandlungen sowie an einzelnen Standorten Kieferregulierungen für Kinder und Jugendliche an. Zu den chirurgischen Maßnahmen zählen z. B. die operative Entfernung von Weisheitszähnen, Lippenbändchen etc.

KIDZ

Im KIDZ – dem Zahngesundheitszentrum für Kinder und Jugendliche – gehen Kinderzahnärztinnen und Kinderzahnärzte sowie Assistentinnen und Assistenten auf Klein, Groß und ihre Eltern liebevoll ein.

Das Angebot für Kinder und Jugendliche von 0 bis 14:

- Beratungen über Mundhygiene, Zahn- und Kieferentwicklung
- Zahnbehandlungen
- Kieferorthopädie
- Zusammenarbeit mit einer Logopädin bzw. einem Logopäden des ÖGK-Gesundheitszentrums Linz

Jugendlichenprophylaxe:

In Anlehnung an die Erwachsenenprophylaxe wird auf die jungen Erwachsenen ohne Begleitpersonen individuell auf ihre Probleme eingegangen.

Weiters wird im Zahngesundheitszentrum für Kinder und Jugendliche Prophylaxe bei Jugendlichen mit festsitzender Zahnspange angeboten.

Mundhygiene:

Einmal jährlich können Kinder und Jugendliche ab dem zehnten Lebensjahr bis zum 18. Geburtstag eine professionelle Mundhygiene auf Kosten der Gesundheitskasse in Anspruch nehmen. Kinder und Jugendliche mit einer festsitzenden Zahnspange erhalten diese Leistung zweimal jährlich auf e-card. Diese Leistung wird auch von allen Vertragszahnärztinnen und Vertragszahnärzten angeboten.

KIDZ-Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 06.45 bis 16.00 Uhr
Freitag von 06.45 bis 14.00 Uhr,
Garnisonstraße 1a, 4020 Linz, Tel. 05 0766-14103400
Bitte vereinbaren Sie für jeden Besuch einen Termin.

Bitte beachten: Geänderte Öffnungszeiten während der Schulferien und schulfreier Tage.

Zahnpass

Zahnpflege ist schon bei kleinen Kindern wichtig. Sie ist die Grundlage für gesunde Zähne ein ganzes Leben lang. Der Zahnpass ist ein Angebot für in Oberösterreich versicherte Kinder von fünf bis 14 Jahren mit einem erhöhten Risiko, Karies (Zahnfäule) zu bekommen. Ob ein erhöhtes Kariesrisiko vorliegt, die Zahnärztin bzw. der Zahnarzt fest.

Der Zahnpass enthält:

- Tipps zur richtigen Zahnpflege bei Kindern und
- kostenlose Gutscheine im Wert von 800,- Euro für spezielle Behandlungen des Kindes bei der Zahnärztin bzw. beim Zahnarzt. Damit soll Karies verhindert oder eingedämmt werden.

Zu den Zahnpass-Behandlungen gehören z. B. Versiegelungen der Zähne, individuelle Zahnputzschulungen, Behandlung mit Fluorid etc. Die Gutscheine können bei bestimmten Zahnordinationen eingelöst werden.

Weitere Informationen unter www.gesundheitskasse.at/zahnpass

Kinderzahnpaket

Das Kinderzahnpaket unterstützt Eltern, Personen aus Gesundheitsberufen oder aus dem Pädagogik- und Sozialbereich mit vielen Informationen, Tipps und Leistungen zum Thema Zahngesundheit von der Schwangerschaft bis zum Teenageralter.

Informationen und die Broschüre finden Sie unter: www.kinderzahnpaket.at

Kieferregulierung

Seit 1. Juli 2015 stellt die ÖGK die gesetzlich geregelte Leistung „Kieferorthopädie für Kinder und Jugendliche“ zur Verfügung.

- Kinder und Jugendliche vom etwa zwölften bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, bei denen eine erhebliche Zahn- bzw. Kieferfehlstellung festgestellt wird, erhalten eine festsitzende Zahnspange als Leistung der Gesundheitskasse („Gratis-Zahnspange“).

In der Zahnordination

Die Babyzähne können durch Karieskeime der Eltern sehr leicht besiedelt werden. Karies ist eine übertragbare Krankheit. Abschlecken von Schnuller, Löffel, Sauger, Trinkschnäbel sind ein häufiger Weg wie diese Keime übertragen werden, die dann später oft Karies bewirken.

Ein Schnuller ist bis zum Alter von zwei Jahren unbedenklich. Kiefergeformte Schnuller, die dem Alter des Kindes angepasst sind, sind zu bevorzugen. Bis das Kind dann drei wird, sollte es keinen Schnuller mehr brauchen.

Der erste Zahnarztbesuch erfolgt idealerweise frühzeitig (ab Durchbruch der ersten Zähnchen), damit die ersten Erlebnisse vom Kind positiv empfunden werden und eventuelle Schäden frühzeitig erkannt und behoben werden können. Besuchen Sie mit Ihrem Kind zwei Mal im Jahr die Zahnordination Ihres Vertrauens.

Weitere Informationen zum Thema Zahngesundheit finden Sie auch unter www.kinderzahnpaket.at



- Bei Kindern bis zum Alter von etwa zehn Jahren mit einer schweren Zahn- oder Kieferfehlstellung kommt die frühkindliche Behandlung (Interzeptivbehandlung) zur Anwendung. Sie wird in der Regel mit abnehmbaren Zahnspangen durchgeführt.

Ob ein Kind noch eine frühkindliche Behandlung mit abnehmbarer Zahnspange oder eine festsitzende Zahnspange bekommt, hängt von der Entwicklung des Kiefers ab. Die Altersgrenzen können sich daher etwas verschieben. Fix ist jedoch die Alters-Obergrenze (18. Geburtstag), spätestens bis dahin muss die Behandlung begonnen haben.

Für beide Leistungen gilt:

Der Schweregrad der Fehlstellung wird anhand des international gültigen Index of Orthodontic Treatment Needs (IOTN Grad 1 – 5) ermittelt. Die Zahnspange muss medizinisch notwendig sein (IOTN Grad 4 oder 5), rein kosmetische Korrekturen sind keine Leistungen der Sozialversicherung.

Bei mittelschweren Zahnfehlstellungen – IOTN Grad 3 – gilt (alle Werte Stand 2023):

- Bei einer Vertagszahnärztin bzw. einem Vertragszahnarzt übernimmt die ÖGK pro Behandlungsjahr 70 Prozent der Kosten für eine abnehmbare Zahnspange, das sind derzeit 724,50 Euro. Sie haben eine Zuzahlung in Höhe von 30 Prozent (aktuell 310,50 Euro) pro Behandlungsjahr zu leisten.

Zähneputzen in Elternhand

Vor Durchbruch der Zähne können die Eltern schon den Grundstein für gesunde Zähne bei ihrem Kind legen. Gewöhnen Sie Ihr Kind an ungesüßte Getränke in der Trinkflasche oder im Becher und an regelmäßige, gesunde Ernährung. In der Nacht sollte Ihr Kind weder essen, noch Milch, Saft oder gesüßten Tee trinken. Dauern des Saugen an Fläschchen mit gesüßten Getränken führt zu frühkindlicher Karies. Kommen nach und nach die Zähne durch, verschaffen Beißringe den Kleinen Linderung.

Die Zahnpflege beginnt dann mit dem ersten Zahn. Mit einer kleinen Kinderzahnbürste wird spielerisch, aber konsequent geputzt. Verwenden Sie abends fluoridierte Zahnpasta (bis zwei Jahre ein ca. reiskorngroßes Stück, ab 2 Jahren ca. erbsengroß). Im Anschluss sollte das Kind nichts mehr essen und trinken (außer Wasser).

In den ersten Lebensjahren der Kleinen gehört das Zähneputzen unbedingt in Elternhand! Bis zum zehnten Lebensjahr sollten die Eltern die Zähne ihres Schützlinges nachputzen.

- Bei einer festsitzenden Kieferregulierung wird derzeit ein Zuschuss von 724,50 Euro pro Behandlungsjahr gewährt (bei Zahnärztinnen und Zahnärzten sowie Kieferorthopädinnen und Kieferorthopäden mit oder ohne Kassenvertrag).
- Bei der Wahlzahnärztin bzw. dem Wahlzahnarzt können Sie eine Kostenerstattung für eine abnehmbare Zahnspange beantragen. Die ÖGK zahlt dann 80 Prozent des Kassenanteiles (579,60 Euro). Bitte beachten Sie, dass die Wahlzahnärztin sowie der Wahlzahnarzt ihr Honorar frei festlegen können.
- Als Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung der ÖGK gilt: Das behandelnde kieferorthopädische Fachpersonal muss einen Therapievoranschlag bei der ÖGK einreichen und der Chefzahnarzt der ÖGK muss ihn bewilligen.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie im Internet: www.gesundheitskasse.at

Meine ÖGK am Smartphone

Meine ÖGK ist das Service-Portal der Österreichischen Gesundheitskasse. Mit der App können Sie vieles direkt, einfach und bequem am Smartphone erledigen. Die „Meine ÖGK“-App können Sie im Google Play Store oder im App Store von Apple downloaden. Zur Nutzung des „Meine ÖGK“-Angebots benötigen Sie eine Handy-Signatur, Bürgerkarte oder ID Austria.

Wie beantrage ich eine Handy-Signatur?

Die Handy-Signatur oder Bürgerkarte ist Ihre amtliche elektronische Unterschrift. Diese können Sie auf verschiedene Arten beantragen:

Persönlich

mit Handy und Lichtbildausweis bei Ihrer Krankenversicherung, Ihrem Magistrat oder einer anderen Registrierungsstelle:

www.buergerkarte.at/registrierungsstellen

Online

auf der Webseite der Post unter:

www.post.at/handysignatur

oder unter: www.finanzonline.bmf.gv.at

Ihr persönlicher Aktivierungscode wird Ihnen per Einschreiben zugeschickt.

Netzwerk Hilfe

Krankheit? Unfall? Wir fangen Sie auf.

Ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall, eine Krebserkrankung – Ereignisse wie diese sorgen bei Patientinnen und Patienten sowie ihren Familien und ihren Familien für eine extreme Belastung. Nicht nur die Angst um die eigene Gesundheit, auch viele Fragen



belasten die betroffenen Familien: Wie bekomme ich einen Reha-Platz? Wo erhalte ich einen Rollstuhl? Wer hilft mir bei Antragsformularen für Pflegegeld, Zuschüsse oder die Pension? „Netzwerk Hilfe“, ein Kundenservice der ÖGK in Oberösterreich, unterstützt Betroffene auf ihrem Weg zurück in den Alltag. Kompetent, kostenlos und unbürokratisch. Die speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten und bieten ein umfassendes Service: von A wie Anträge bis Z wie Zuschüsse. Netzwerk Hilfe-Betreuer informieren, koordinieren, vermitteln und schnüren für jeden einzelnen Fall ein persönliches und optimal abgestimmtes Versorgungspaket.

Das Betreuungsnetzwerk spannt sich von Spitälern über ärztliches Fachpersonal, Bandagistinnen und Bandagisten, soziale Dienste sowie Selbsthilfegruppen bis hin zum Arbeitsmarktservice und der Pensionsversicherung. Die Betreuerinnen und Betreuer koordinieren Übergänge zwischen Spital, Reha, Arztpraxis und Pflege. Sie wissen, welche Stelle wofür zuständig ist und helfen bei Anträgen. So können Betroffene schneller ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen – soweit wie möglich.

Netzwerk Hilfe tritt in Aktion:

- auf Wunsch der Betroffenen
- als Angebot, wenn medizinisches Fachpersonal oder ein Krankenhaus bei der Entlassung darauf hinweist
- als Angebot, wenn die ÖGK aufgrund einer bestimmten Verordnung (z. B. Krankbett) davon ausgeht, dass ein schweres Gesundheitsproblem eingetreten ist.

Netzwerk Hilfe steht in ganz Oberösterreich kostenlos zur Verfügung. Auskünfte erteilt jedes Kundenservice der ÖGK.

Weitere Informationen zum Thema Netzwerk Hilfe:
www.gesundheitskasse.at, Telefon: 05 0766-0.

Nähere Informationen in Ihrer ÖGK

Rasch und unbürokratisch können auf diese Weise den Versicherten und ihren Angehörigen möglichst nahe am Wohnort Leistungen angeboten werden. Das erspart lange Wege. In Oberösterreich ist die Österreichische Gesundheitskasse an 23 Standorten (Montag bis Freitag) und 18 Servicestellen (individuelle Öffnungszeiten) vertreten.

Kundenservice:

Bad Hall

Kirchenstraße 11, 4540 Bad Hall
Telefon: 05 0766-14113900
E-Mail: badhall@oegk.at
Öffnungszeiten: 07.30 bis 12.00 Uhr

Bad Goisern*

Untere Marktstraße 1 (Gemeindeamt),
4822 Bad Goisern
Telefon: 05 0766-14383970
Öffnungszeiten: jeden Dienstag von
10.00 bis 12.00 Uhr

Bad Ischl

Bahnhofstraße 12, 4820 Bad Ischl
Telefon: 05 0766-14383900
E-Mail: badischl@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Bad Leonfelden*

Hauptplatz 1 (Gemeindeamt),
4190 Bad Leonfelden
Telefon: 05 0766-14243970
Öffnungszeiten: jeden Donnerstag von
08.00 bis 12.00 Uhr und
von 13.00 bis 15.00 Uhr

Braunau

Jahnstraße 1, 5280 Braunau am Inn
Telefon: 05 0766-14393900
E-Mail: braunau@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Ebensee*

Hauptstraße 34 (Gemeindeamt),
4802 Ebensee
Telefon: 05 0766-14383970
Öffnungszeiten: jeden Mittwoch
von 08.00 bis 12.00 Uhr

Eferding

Stephan-Fadinger-Straße 4, 4070 Eferding
Telefon: 05 0766-14143900
E-Mail: eferding@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Enns

Linzer Straße 21, 4470 Enns
Telefon: 05 0766-14153900
E-Mail: enns@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Freistadt

Sankt-Peter-Straße 6, 4240 Freistadt
Telefon: 05 0766-14163900
E-Mail: freistadt@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Gallneukirchen*

Reichenauerstraße 1a/10 OG,
4210 Gallneukirchen
Telefon: 05 0766-14243970
Öffnungszeiten: jeden 1. und
3. Dienstag im Monat
(ausgenommen August) von
10.00 bis 12.00 Uhr

Gmunden

Miller-von-Aichholz-Str. 46,
4810 Gmunden
Telefon: 05 0766-14173900
E-Mail: gmunden@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Gosau*

4824 Gosau 444 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766 - 14383970
Öffnungszeiten: jeden Dienstag
von 07.30 bis 9.30 Uhr

Grein*

Rathausgasse 1 (Stadtamt), 4360 Grein
Telefon: 05 0766-14273970
Öffnungszeiten: jeden Montag
von 08.00 bis 12.00

Grieskirchen

Trattnach-Arkade 1, 4710 Grieskirchen
Telefon: 05 0766-14183900
E-Mail: grieskirchen@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

* In diesem Kundenservice gibt es nur einen Sprechtag.

Großraming*

Kirchenplatz 1 (Gemeindeamt)
4463 Großraming
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten:
jeden 1. Donnerstag im Monat
von 08.00 bis 10.00 Uhr

Kirchdorf/Krems

Steiermärker Straße 30,
4560 Kirchdorf an der Krems
Telefon: 05 0766-14193900
E-Mail: kirchdorf@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Kremsmünster*

Rathausplatz 1 (Marktgemeindeamt)
4550 Kremsmünster
Telefon: 05 0766-14193970
Öffnungszeiten: jeden Mittwoch
von 08.00 bis 12.00 Uhr

Laakirchen*

Rathausplatz 1, 4663 Laakirchen
Telefon: 05 0766-14173970
Öffnungszeiten: jeden Donnerstag
08:00 bis 11:00 Uhr

Lambach

Salzburger Straße 16, 4650 Lambach
Telefon: 05 0766-14203900,
E-Mail: lambach@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Linz - Landesstelle

Gruberstraße 77, 4020 Linz, Donau
Telefon: 05 0766-14504400,
E-Mail: office-o@oegk.at
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 07.00 bis 16.00 Uhr
Auskünfte: Telefonisch 05 0766-14

Infoservice Kundenschalter:
Montag - Freitag
06.30 bis 16.00 Uhr
Fachbereich Wochengeld
und Kinderbetreuungsgeld:
Telefon 05 0766-14503730

Linz-Kleinmünchen

Zeppelinstraße 60, 4030 Linz
Telefon: 05 0766-14233700
E-Mail: kleinmuenchen@oegk.at
Öffnungszeiten:
06.45 bis 15.00 Uhr

Linz-Urfahr

Hauptstraße 16 - 18, 4040 Linz
Telefon: 05 0766-14243900
E-Mail: urfahra@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Losenstein*

Eisenstraße 45 (Gemeindeamt),
4460 Losenstein
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten: jeden 1. Donnerstag
im Monat von 10.30 bis 12.30 Uhr

Mattighofen

Brauereistraße 8 a, 5230 Mattighofen
Telefon: 05 0766-14263900
E-Mail: mattighofen@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Mondsee*

Kirchengasse 16, 5310 Mondsee
Telefon: 05 0766-14363970
Öffnungszeiten: jeden Montag
und Mittwoch von 06.45 bis 14.00 Uhr

Neuhofen/Krems*

Kirchenplatz 3 (Gemeindeamt),
4501 Neuhofen
Telefon: 05 0766-14353970
Öffnungszeiten: jeden 1. und
3. Dienstag im Monat
von 07.00 bis 12.00 Uhr

Ostermiething*

Bergstraße 30
5121 Ostermiething
Telefon: 05 0766-14393970
Öffnungszeiten: jeden 2. und
4. Donnerstag im Monat
von 09.00 bis 11.00 Uhr

* In diesem Kundenservice gibt es nur einen Sprechtag.

Perg

Gartenstraße 14, 4320 Perg
Telefon: 05 0766-14273900
E-Mail: perg@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Peuerbach*

Rathausplatz 1 (Gemeindeamt),
4722 Peuerbach
Telefon: 05 0766-14183970
Öffnungszeiten: jeden Mittwoch
von 07.30 bis 11.00 Uhr

Pregarten

Tragweiner Straße 29, 4230 Pregarten
Telefon: 05 0766-14283900
E-Mail: pregarten@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Ried

Marktplatz 3, 4910 Ried im Innkreis
Telefon: 05 0766-14293900
E-Mail: ried@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Rohrbach

Stadtplatz 16, 4150 Rohrbach
Telefon: 05 0766-14303900
E-Mail: rohrbach@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Schärding

Max-Hirschenauer-Straße 18,
4780 Schärding
Telefon: 05 0766-14313900
E-Mail: schaerding@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Schwanenstadt*

Stadtplatz 54 (Rathaus),
4690 Schwanenstadt
Telefon: 05 0766-14363970
Öffnungszeiten: jeden Donnerstag
von 07.30 bis 12.00 Uhr

Steyr

Sepp-Stöger-Straße 11, 4400 Steyr
Telefon: 05 0766-14323900
E-Mail: steyr@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Steyregg*

Weissenwolfstraße 3/1. Stock
4221 Steyregg
Telefon: 05 0766-14243970
E-Mail: urfaher@oegk.at
Öffnungszeiten: jeden 1. und
3. Dienstag im Monat
von 08.00 bis 9.00 Uhr (im August geschlossen)

Traun

Bahnhofstraße 15, 4050 Traun
Telefon: 05 0766-14353900
E-Mail: traun@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Vöcklabruck

Franz-Schubert-Straße 31,
4840 Vöcklabruck
Telefon: 05 0766-14363900
E-Mail: voecklabruck@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Wels

Hans-Sachs-Straße 4, 4600 Wels
Telefon: 05 0766 - 14373900
E-Mail: wels@oegk.at
Öffnungszeiten: 06.45 bis 15.00 Uhr

Weyer*

Marktplatz 10, 3335 Weyer
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten: jeden Mittwoch
von 08.00 bis 12.00 Uhr und
von 13.00 bis 15.00 Uhr

Windischgarsten*

Hauptstraße 5 (Marktgemeindeamt),
4580 Windischgarsten
Telefon: 05 0766-14193970
Öffnungszeiten: jeden Montag
von 08.00 bis 12.00 Uhr

Die aktuellen Öffnungszeiten finden
Sie auch auf der Website der ÖGK:
www.gesundheitskasse.at

* In diesem Kundenservice gibt es nur einen Sprechtag.

VIELE INFOS FINDEN
SIE AUCH ONLINE

www.gesundheitskasse.at/vonanfangan

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15 - 19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Hersteller: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH, St. Pölten
Fotos: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.