

Gesund leben mit der ÖGK **2024**



Angebote
für Ihre
Gesundheit

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at

Inhalt



ALLGEMEIN / WISSEN

- 4 Gesund leben
- 5 Webinare und Videos



BEWEGUNG

- 6 ÖGK bewegt
- 7 Gesunder Rücken
- 8 Bewegt im Park
- 9 Jackpot.fit



ERNÄHRUNG

- 10 Ernährung im Freizeitsport



MENTALE GESUNDHEIT

- 12 Mental gesund
- 13 Momente für mich
- 14 Kopf frei durch Bewegung



RAUCHFREI

- 16 Rauchfrei-Kurs
- 17 Online-Vortrag für Schwangere
- 18 Die Rauchfrei App
- 19 Rauchfrei Telefon



FAMILIE

- 20 Richtig essen von Anfang an!
- 21 Frühe Hilfen – Familienbegleitung
- 22 Zahngesundheit für Kinder



BILDUNG

- 24 Schulische Gesundheitsförderung



BETRIEB

- 26 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)



GESUND AB 50

- 28 Bewusst leben +



VORSORGE

- 30 Jugendlichenuntersuchung
- 31 Vorsorgeuntersuchung



Gesund leben

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

„Das Leben besteht in der Bewegung“
(Aristoteles)

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet ein breites Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm an. Die Bewegung steht auch in diesem Jahr wieder im Vordergrund.

Jede Bewegung zählt!

Tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes! Oft helfen schon **kurze Bewegungspausen** zwischendurch, um den Körper in Schwung zu bringen – insbesondere dann, wenn Sie viel Zeit im Sitzen verbringen. Und keine Angst: **Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.** In jedem Lebensalter ist es möglich, mit Bewegung zu beginnen oder die Häufigkeit zu steigern.

Unser Tipp: Bleiben (oder werden) Sie aktiv. Sei es ein flotter Spaziergang, zu Fuß einkaufen gehen, Gartenarbeit oder Sport. **Bewegung wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus** – vom Herz-Kreislaufsystem über den Stoffwechsel und die Muskulatur bis hin zur Atmung, dem Körpergewicht, dem Immunsystem und dem psychischen Wohlbefinden.

Die Angebote der ÖGK unterstützen Sie, einen gesunden Lebensstil zu finden und zu fördern, Krankheiten vorzubeugen bzw. auch Krankheitsfolgen zu vermeiden.

Wo finde ich die Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention?

- Auf unserer **Homepage** www.gesundheitskasse.at/gesundleben finden Sie alle Veranstaltungen, Kurse und Programme in Ihrer Nähe oder online.
- Die ÖGK informiert auch in den **sozialen Medien** (Facebook und Instagram) über aktuelle Angebote und vielfältige Gesundheitstipps.

Webinare und Videos

Viele Themen stehen auch in Form von Online-Vorträgen bzw. Videos zur Verfügung. Zielgruppenspezifisch werden vor allem auch Familien, Frauen oder Männer angesprochen.

Als besonderes Angebot haben Sie bei den Webinaren die Möglichkeit, persönliche Fragen an die Vortragende bzw. den Vortragenden zu stellen. Die Expertinnen und Experten nehmen sich Zeit, um mit Infos und Tipps zu unterstützen.

Besuchen Sie unsere Webseiten und holen Sie sich Infos und Tipps aus unseren bestehenden Videos!

Ernährung:

www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Bewegung:

www.gesundheitskasse.at/bewegt

Mentale Gesundheit:

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund



ÖGK bewegt



Wir bewegen Sie! Wie das geht? Mit „ÖGK bewegt“ – unserem Schwerpunkt für mehr Aktivität und Fitness, der Sie durch das Jahr begleitet. Werden wir gemeinsam aktiv.

Ein aktiver Lebensstil tut uns gut. Doch nicht immer nimmt Bewegung den notwendigen Stellenwert in unserem Alltag ein. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, setzt die Österreichische Gesundheitskasse laufend Schwerpunkte auf Bewegung.

Im Fokus stehen unterschiedliche Aktionen und Maßnahmen, die zu einem aktiven Leben beitragen. Denn Bewegung senkt nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sondern steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Gleich vormerken: Im Herbst laden wir Sie zum „ÖGK bewegt“-Aktionstag ein. Ein spannendes Programm mit Schnupperkursen, Vorträgen und Fitnesschecks erwartet Sie!

Informationen zu den Angeboten finden Sie laufend unter www.gesundheitskasse.at/bewegt

Gesunder Rücken

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR RÜCKENGESUNDHEIT



Das Programm „Beweg' dich – Gesunder Rücken“ richtet sich an Personen ab 18 Jahren mit bereits leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, eine falsche Haltung, aber auch Stress oder berufliche Überforderung.

Die **Bewegungskurse** laufen über **14 Wochen**, in denen zweimal wöchentlich eine Stunde lang in der Gruppe unter professioneller Anleitung trainiert wird. Start ist jeweils im Frühjahr und Herbst.

Ziel ist es, bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine langfristige Verhaltensänderung zu mehr Bewegung zu erreichen und damit bestehende Rückenprobleme zu mindern bzw. deren Entstehen zu vermeiden.

Teilnahmebedingungen:

- Ab 18 Jahren
- Für Personen mit oben beschriebenen Risikofaktoren
- Die Kursteilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich

Nähere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bewegt im Park

KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT IM FREIEN

Während der Sommermonate finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen zahlreicher Städte und Gemeinden kostenlose Bewegungskurse im Rahmen des Projektes „Bewegt im Park“ statt.



Gemeinsam mit anderen Interessierten können z. B. Yoga, Pilates oder Rückentraining direkt an der frischen Luft praktiziert werden. Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern angeleitet und sind jederzeit und ohne Anmeldung zugänglich. Das Ziel von „Bewegt im Park“ ist es, mehr Menschen für Bewegung zu begeistern.

Die Vorteile im Überblick:

- Wöchentliche Termine
- Für Jung und Alt
- Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet



Zeitraum: Juni bis September 2024

Nähere Informationen sowie alle Kurse und Termine finden Sie im Internet ab Anfang Mai 2024 unter www.bewegt-im-park.at

Das finanzielle Fundament der Initiative bilden das Sportministerium und der Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie der ÖGK gestaltet.

Jackpot.fit



SPORTANGEBOT FÜR
EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Jackpot.fit ist ein Gesundheitsangebot für alle, die mit dem Sport beginnen oder sich wieder mehr bewegen möchten.

Die Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt, dauern mindestens 60 Minuten und beinhalten Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining.

Die Eckpunkte des Programmes:

- Standardisiertes Gesundheitsprogramm
- Für körperlich inaktive Erwachsene zwischen 30 und 65 Jahren
- Geeignet auch für übergewichtige/adipöse Personen sowie Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker
- Schnuppertraining bzw. Einstieg jederzeit möglich
- Das erste Semester ist kostenlos

Nähere Informationen zu den Kursen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie im Internet unter www.jackpot.fit

Das Projekt wird von den Sozialversicherungsträgern sowie den Sportlandesdachverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION und deren Vereinen unterstützt. Die Finanzierung erfolgt aus Mitteln des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, Öffentlichen Dienst und Sport sowie z.T. aus den Landesgesundheitsförderungsfonds.





Ernährung im Freizeitsport

VORTRÄGE

Dass sportliche Betätigung und Ernährung eine wesentliche Rolle beim Gesundbleiben spielen, ist unumstritten. Durchforstet man das Internet nach Informationen, gibt es unzählige Tipps rund um Ernährung, Bewegung und Muskelaufbau. Nicht nur das Thema Eiweiß ist bei Hobby-sportlern von Interesse, auch isotonische Getränke, Ergänzungs-mittel und ähnliche Produkte werden immer beliebter.

Was davon wirklich Sinn macht und wie Sie durch Ernährung Ihren Körper fit für den Freizeitsport machen, erfahren Sie in unserem Vortrag „Ernährung im Freizeitsport“, der mehrmalig in ganz Österreich stattfindet.

Inhalte:

- Wie können wir durch unsere Ernährung den Muskelaufbau unterstützen?
- Welche Lebensmittel helfen uns, die Energie effizient zu nutzen?
- Wie ernähren wir uns am besten vor, während und nach dem Sport?
- Ist der Einsatz von Sportgetränken, Proteinriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?
- Welche Mythen und Verkaufstricks gibt es zum Thema Ernährung und Bewegung?

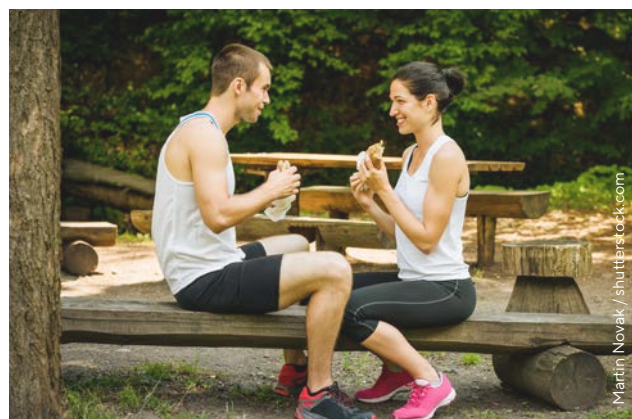
Zeitraum: April bis Mai 2024

Online Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Nähere Informationen, Termine und die Anmelde-möglichkeit finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung. Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-126214.



Studio Romantic / shutterstock.com



Martin Novak / shutterstock.com



Rosshelen / shutterstock.com



Mental gesund

MEHR GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN

Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind, hängt von vielen Faktoren ab. Ein wichtiger Aspekt ist die mentale Gesundheit. Der richtige Umgang mit psychischen Belastungen leistet dabei einen großen Beitrag. Wer seelisch gefestigt ist, kann schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen.

Gönnen Sie sich Glücksmomente. Atmen Sie durch. Fördern Sie Ihre Widerstandskraft. Gehen Sie gestärkt in den Tag.

Wir unterstützen Sie mit hilfreichen Tipps, Vorträgen, Videos und kostenlosen Webinaren.

Vor allem der Monat Oktober steht ganz im Zeichen des Welttages zur psychischen Gesundheit.

Angebote und Infos finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund



Momente für mich

LADEN SIE IHREN AKKU WIEDER AUF!

Broschüren mit vielen Informationen und Tipps zum Thema stehen kostenlos zum Download zur Verfügung oder können auch bestellt werden:

- Momente für mich – Broschüre & Tagebuch
- Wie geht es mir?
- Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben
- Burnout
- Powerpause – fit mit kurzen Pausen
- Essen bei Stress

Holen Sie sich Ihr Gratis-„Momente für mich“-Paket mit Broschüren und Tagebuch nach Hause.

AUCH
ALS APP

Besuchen Sie die Seite www.gesundheitskasse.at/mentalgesund und schmökern Sie in der Rubrik „Informationsmaterial“.





Kopf frei durch Bewegung

VORTRÄGE

Die Wirkung von Bewegung auf unsere mentale Gesundheit wird oft unterschätzt. Dabei hilft ein aktiver Lebensstil nicht nur akut gegen den Winterblues, sondern wirkt sich auch langfristig positiv auf die Psyche aus.

Doch wie baut man Bewegung in der richtigen Dosis in den oft stressigen Alltag ein? Was sind die größten Hürden und wie können wir sie überwinden, um eine gesunde Routine zu entwickeln?

In unserem Vortrag „Kopf frei durch Bewegung“, der mehrmalig in ganz Österreich stattfindet, machen wir der schlechten Laune Beine.

Inhalte:

- Stresshormone abbauen durch Bewegung
- Den Kopf frei bekommen und die Psyche stärken
- Selbstmotivation lernen und nutzen
- Dem Winterblues entkommen
- Tipps für den Alltag

Zeitraum: Herbst 2024

Online Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie ab August 2024 unter www.gesundheitskasse.at/mentalesund. Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-126214.



Rauchfrei-Kurs

TABAK- UND NIKOTINENTWÖHNUNG



Gemeinsam in der Gruppe rauchfrei zu werden fällt oft leichter als alleine. Unsere Gesundheitspsychologinnen begleiten Sie professionell dabei. Der Rauchfrei-Kurs ist als Präsenz-Kurs oder als Online-Kurs buchbar.

Ein Rauchfrei-Kurs besteht aus jeweils fünf bis sechs Terminen zu je 1,5 Stunden. Bei den Kursterminen erwarten Sie u.a. eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps und verschiedene Motivationstechniken. Kursunterlagen werden auch zur Verfügung gestellt.

Teilnahmebedingungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Versichert bei ÖGK, BVAEB oder SVS, andere Versicherungsträger auf Anfrage
- Kursbeitrag: 30 Euro für den gesamten Kurs

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nähere Informationen, Termine und Anmeldemöglichkeit finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei in der Rubrik „Regionale Entwöhnangebote“

Online-Vortrag für Schwangere

FREI VON TABAK UND NIKOTIN



Die Schwangerschaft ist ein guter Anlass, um frei von Tabak und Nikotin zu werden. Gerade in dieser Zeit kann es jedoch besonders herausfordernd sein.

Der Rauchfrei-Vortrag ...

- richtet sich an schwangere Frauen
- findet ausschließlich online statt
- bietet Informationen, wie der Rauchstopp gelingen kann
- bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen
- kann anonym besucht werden (ohne Kamera, mit „Nickname“)
- ist kostenfrei

Anmeldung per E-Mail: nikotinfrei@oegk.at

Nähere Informationen und Termine erhalten Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Die Rauchfrei App

MIT HILFE GELINGT ES LEICHTER!

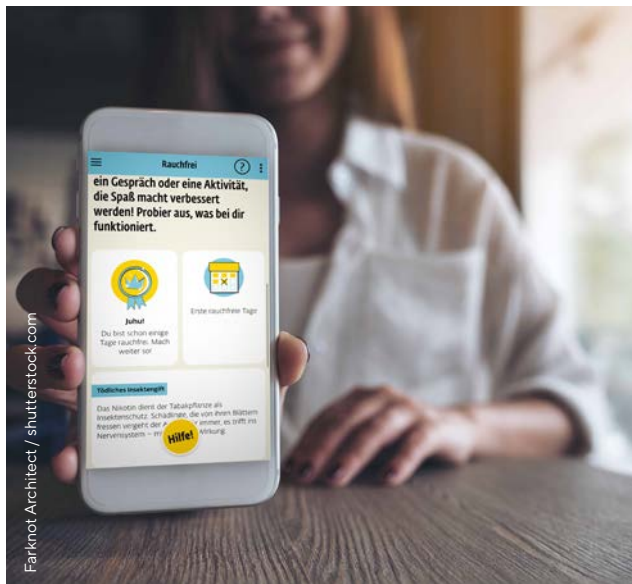
Die Rauchfrei App ...

- unterstützt Sie, Ihr Rauchverhalten zu verändern
- hilft Ihnen, den Rauchstopp vorzubereiten und umzusetzen
- begleitet Sie im Alltag, um rauchfrei zu bleiben
- bietet konkrete Werkzeuge wie z. B. das Rauchprotokoll
- gibt praktische Tipps für Alternativen zum Rauchen
- zählt Ihre rauchfreien Tage und Ihre Ersparnisse
- ist 24 Stunden am Tag verfügbar und am Handy immer mit dabei

Kostenfrei verfügbar für Android und iOS!



Laden Sie die Rauchfrei App kostenfrei auf Ihr Handy und legen Sie los!
www.rauchfreiapp.at



Rauchfrei Telefon

KOSTENFREIE BERATUNG



Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Tabak und Nikotin? Hat Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfohlen, das Rauchen aufzugeben? Dann holen Sie sich rasche und professionelle Hilfe beim Rauchfrei Telefon. Mit Unterstützung gelingt der Weg in die Rauchfreiheit leichter!

Das Rauchfrei Telefon bietet telefonische Beratung und Entwöhnung:

- Kostenfrei unter 0800 810 013
- Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr
- Flexible/individuelle Terminvergabe für Rückrufe

Die Gesundheitspsychologinnen ...

- beraten Sie persönlich
- informieren rund um die Themen Tabak und Nikotin
- begleiten Sie beim Rauchstopp
- bieten Nachbetreuung zum Vorbeugen von Rückfällen, auch nach Rauchfrei-Kursen
- vermitteln auf Wunsch zu anderen Entwöhnungsangeboten

Rufen Sie an! Unsere Gesundheitspsychologinnen beraten Sie gerne.

Kontakt:

Tel.: 0800 810 013

E-Mail: info@rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.rauchfrei.at

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

Richtig essen von Anfang an!

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes haben Eltern viele Fragen zur Ernährung: Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen? Wann beginnt mein Baby mit der Beikost? Und wie

gelingt es mir, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst? Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ (REVAN) liefert Antworten und familientaugliche Praxistipps auf diese Fragen.

Die ÖGK unterstützt Sie hierbei mit kostenlosen Workshops zu den folgenden Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Die Workshops finden in mehreren Gemeinden in Ihrer Nähe oder online statt. Ihr Baby sowie Angehörige sind ebenso herzlich willkommen!

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Nähere Informationen zur Anmeldung, Termine und Veranstaltungsorte finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/revan bzw. www.richtigessenvonanfangan.at



**AUCH
ONLINE**

Frühe Hilfen – Familienbegleitung

GEMEINSAM DIE FAMILIE STÄRKEN

Gesundheitsförderung beginnt bereits vor der Geburt. Um werdende Eltern bei dieser Verantwortung und den damit verbundenen Herausforderungen zu unterstützen, wurden die „Frühen Hilfen“ ins Leben gerufen. Frühe Hilfen sind ein präventives Angebot zur Unterstützung von Familien mit Kleinkindern, wobei das Unterstützungsangebot von der Schwangerschaft bis hin zu den ersten drei Lebensjahren des Kindes reicht.

Zielgruppe: (werdende) Eltern/Familien in belastenden Lebenssituationen mit Fokus auf Schwangerschaft und die ersten drei Lebensjahre des Kindes

Themen in der Familienbegleitung sind z. B.:

- Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind
- Fehlendes soziales Netz
- Existenzielle Sorgen
- Psychische Erkrankungen
- Frühe oder späte Elternschaft
- Beziehungskonflikte
- Entwicklungsrisiken
- Erhöhte Fürsorgeanforderungen des Kindes

Zur Begleitung stehen in jedem Bundesland verschiedene Frühe-Hilfen-Netzwerke zur Verfügung.

Nähere Informationen und alle Kontaktdaten finden Sie im Internet unter www.fruehehilfen.at

Die Finanzierung der Frühen Hilfen erfolgt ab 2024 in Form einer Regelleistung durch die Partner Bund, Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger. Darüber hinaus wird der Auf- und Ausbau der Frühen Hilfen finanziert aus Mitteln der Europäischen Union – NextGenerationEU, es handelt sich um eine Maßnahme im Rahmen des Österreichischen Aufbau- und Resilienzplans 2020-2026. Auch Mittel der Landesgesundheitsförderungsfonds fließen z.T. ein.



Zahngesundheit für Kinder

VORBEUGUNG VON KARIES

Die Zahngesundheit und damit die Kariesvorbeugung sind wichtige Faktoren für die allgemeine Gesundheit ab dem Kindesalter bis ins hohe Alter.

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in allen Bundesländern im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ein „Zahngesundheitsförderungs- und Kariesprophylaxeangebot“ an.

Ziel ist es, die Bedeutung richtiger Mundhygiene zu vermitteln, das tägliche Zähneputzen zu automatisieren und ein positives Zahnbewusstsein von klein auf zu entwickeln.

Zielgruppe sind Kinder in Kindergärten und Schulen. Die Programme werden in Kooperation mit diversen Partnern umgesetzt. Darüber hinaus gibt es Zahngesundheitsförderungsangebote in einzelnen ÖGK-Zahngesundheitszentren und in anderen Einrichtungen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/zahngesund



Schulische Gesundheitsförderung

SERVICESTELLE GESUNDE SCHULE DER ÖGK



Schulische Gesundheitsförderung ...

- bezieht alle mit ein: Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Eltern, nicht unterrichtendes Personal wie Schulwartin/Schulwart, Reinigungspersonal, Schulsozialarbeit oder Schulärztin/Schularzt
- fördert persönliche Kompetenzen, etwa hinsichtlich Gesundheitswissen, eigenverantwortlichen Handelns, Kommunikation und Kooperation zwischen allen Beteiligten
- fördert Wohlbefinden und Selbstvertrauen, was sich wiederum positiv auf die Leistungen der Schülerinnen und Schüler auswirkt
- unterstützt durch gezielte Interventionen eine bessere Stress- und Problembewältigung bei Lehrkräften
- soll langfristig und nachhaltig im Lebensraum Schule verankert werden
- beinhaltet die Themen Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit, Lebensraumgestaltung, Suchtprävention und Lehrer*innen-Gesundheit

Unser Leistungspaket:

- Projektbegleitung direkt an der Schule durch qualifizierte Prozessbegleitung
- Finanzielle Unterstützung für Maßnahmenumsetzung
- Kostenfreie Angebote zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen
- Kostenfreie Informationsmaterialien
- Nachhaltigkeitsangebote (z. B. Prozessbegleitung, finanzielle Unterstützung, Fortbildungen)

Sichtbares Zeichen nach außen

Sie können stolz sein! Die ÖGK zeichnet Ihre Schule für den erfolgreichen Projektabschluss aus – damit Ihre Leistung auch nach außen hin sichtbar ist.

Nachhaltigkeit und Vernetzung

Bleiben Sie dran! Sie haben eine Basis geschaffen, auf der Ihre Schule aufbauen kann. Wir begleiten Sie auch im Anschluss an das Projekt und unterstützen Sie dabei, eine gesunde Schule zu bleiben.

Bei regelmäßig stattfindenden Vernetzungstreffen steht der Austausch mit anderen ebenso auf der Tagesordnung wie interessante Vorträge und Workshops zu jährlich wechselnden, aktuellen Themenschwerpunkten.

Wir begleiten Ihre Schule auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden!



Nähere Informationen sowie die Ansprechpersonen der regionalen Servicestelle gesunde Schule finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/schule

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

MIT BGF AUF MONTAG FREUEN

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit. Doch wie kann aus der Arbeitszeit nun das Beste für Führungskräfte und Mitarbeitende herausgeholt werden? Was wäre, wenn sich Berufstätige nicht nur auf das Wochenende, sondern auch auf den Montag freuen? Wenn Mitarbeitende gerne in die Arbeit gehen und sich bei ihrer Tätigkeit wohl und gesund fühlen? Wenn Führungskräfte auch ihrer Gesundheit ausreichend Zeit im Terminkalender geben?

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung bieten wir ein **umfassendes Leistungsangebot**. Unabhängig von Größe oder Branche **begleiten wir Ihr Unternehmen** bei der Durchführung eines ganzheitlichen BGF-Projekts und unterstützen Sie nach Projektende bei der nachhaltigen langfristigen Verankerung von Betrieblicher Gesundheitsförderung.



Ausgezeichnetes Employer-Branding

Eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur und ein angenehmes Betriebsklima sind für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wichtiger als je zuvor. Durch die **Auszeichnung mit dem BGF-Gütesiegel** des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung machen Sie Ihre Bemühungen rund um die **Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden** sichtbar und stärken Ihre Arbeitgeber-Marke.

Unsere Leistungen umfassen ...

- **kostenlose Prozessbegleitung** durch eine BGF-Beraterin bzw. einen BGF-Berater von der Ist-Analyse über die Umsetzung bis zur Antragstellung für das BGF-Gütesiegel
- **kostenlose Mitarbeiterbefragungen sowie Krankenzustandsanalysen** – angepasst an die Betriebsgröße – zu Beginn und am Ende des Projekts
- geförderte **Aus- und Weiterbildungen** im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- kostenlose sowie vergünstigte Seminare und Vorträge der **BGF-Toolbox** in den Bereichen Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Führung & Kommunikation, Suchtverhalten und Lehrlingsgesundheit
- kostenlose **Zertifizierung mit dem BGF-Gütesiegel**, welches in der internen sowie externen Unternehmenskommunikation eingesetzt werden kann
- die Einladung zu österreichweiten **Vernetzungsveranstaltungen** für BGF-Betriebe

Nähere Informationen sowie die Ansprechpersonen in Ihrer Region finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/bgf



Bewusst leben +

GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN



Die Österreicherinnen und Österreicher werden zum Glück immer älter. Rund 19 Prozent der Bevölkerung im Land ist 65 Jahre alt oder älter. Ein gesundes Umfeld kann die Menschen ab der Lebensmitte besonders unterstützen. Gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen sind bei Menschen in jedem Alter wirksam und helfen dabei, lange gesund zu bleiben. Altersbedingte Beeinträchtigungen können so ausgeglichen und der Erhalt der Selbstständigkeit gefördert werden.

Das neue Programm „Bewusst leben +“ bietet Infos und Tipps, wie Sie möglichst lange gesund und fit bleiben. Die Inhalte lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

Folgende Themen stehen als Videos zur Verfügung – auch zum Mitmachen und Üben:

- Bewegung & Sturzprävention („Trittsicher und aktiv“)
- Geistige Fitness
- Mentale Gesundheit & Entspannung
- Ernährung
- Gute Gesundheitsinformationen & Arztgespräche

Das Programm bietet neben den Videos auch kostenlos bestellbare Begleitprodukte an:

- Ratgeber „Bewusst leben +“
- Ratgeber „Trittsicher und aktiv“
- DVDs mit allen Videos
- Gymnastikband zum Üben



Weitere Informationen, Videos und alle Materialien zum Download bzw. zur Bestellung gibt es unter www.gesundheitskasse.at/bewusstleben

Für allgemeine Fragen zum Angebot oder zur Bestellung wenden Sie sich bitte an die Hotline +43 5 0766 158008 (Mo bis Fr von 08.00 bis 12.00 Uhr) oder per E-Mail an bewusstleben@oegk.at

Jugendlichen- untersuchung

Jung und g'sund – diese beiden Eigenschaften hängen nicht immer automatisch zusammen. Auch Jugendliche sollten sich regelmäßig durchchecken lassen. Denn je früher man über ein Problem oder eine Krankheit Bescheid weiß, desto besser kann man damit umgehen und etwas dagegen tun. Hier kommt die Jugendlichenuntersuchung der Österreichischen Gesundheitskasse ins Spiel.

Eckpunkte der Jugendlichenuntersuchung:

- Für pflichtversicherte Jugendliche ab dem vollendeten 15. bis vor dem vollendeten 18. Lebensjahr
- Der kostenlose Gesundheits-Check hilft mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln
- Themen wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit oder Rauchen werden angesprochen
- Untersuchung z. B. von Größe, Gewicht, Blutdruck, Herz und Kreislauf oder Lunge

Die Untersuchung findet im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs mit einer Ärztin bzw. einem Arzt statt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/jugendlichenuntersuchung



Vorsorgeuntersuchung

JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK

Der Gesundheits-Check ist eine kostenlose Vorsorge-Untersuchung und soll helfen, Gesundheitsrisiken und Krankheiten früh zu erkennen. Alle Personen ab 18 Jahren können einmal im Jahr zum Gesundheits-Check gehen. Dieser kann bei vielen Ärztinnen und Ärzten in Anspruch genommen werden.



Was passiert beim Gesundheits-Check? Der Gesundheits-Check benötigt nur wenig Zeit. Möglicherweise erhalten Sie vorab den Fragebogen zur Anamnese (Krankengeschichte) und ein Briefchen für den Stuhltest.

Inhalte des allgemeinen Gesundheits-Checks:

- Ärztliches Gespräch
- Ärztliche Untersuchung mit Harntest
- Stuhluntersuchung
- Labor-Untersuchung des Blutes
- Erkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen
- Bei Personen ab 65 Jahren ist auch die Früherkennung von Hör- und Sehschäden Teil des Gesundheits-Checks

Darüber hinaus gibt es noch weitere Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Brust-, Dickdarm-, Prostata- oder Gebärmutterhalskrebs.

Nähere Informationen zum Gesundheits-Check erhalten Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, unter der Servicenummer 0800 501 522 oder per E-Mail an vu@sozialversicherung.at

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Für den Inhalt verantwortlich:
Expertisezentrum Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health

Hersteller: Österreichische Gesundheitskasse,
Hausdruckerei Landesstelle Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.