

Mein Gesundheitszentrum Goldegg





Moderne
Therapien
in einer Um-
gebung zum
Wohlfühlen.

Mein Gesundheitszentrum Goldegg

Das Gesundheitszentrum Goldegg ist eine Erholungseinrichtung der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Die Natur in und um Goldegg bietet ideale Voraussetzungen, um die gewünschte Erholung zu finden und neue Kraft für den Alltag tanken zu können.

Die malerische Lage in unmittelbarer Nähe zum Moorsee bietet zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, aber auch Ruhe und Erholung. Gesundheitsfördernde **Regenerationsanwendungen** und eine **kompetente ärztliche und therapeutische Betreuung** haben oberste Priorität im Gesundheitszentrum Goldegg.

Nach der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung wird für Sie ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungsprogramm zusammengestellt. Dafür bieten wir Ihnen **moderne Therapie- und Trainingsmöglichkeiten** an.

Unser Team steht Ihnen mit Fachwissen und Einfühlungsvermögen jederzeit gerne zur Seite.

WILLKOMMEN!

**Wir wünschen Ihnen
einen erfolgreichen
Aufenthalt und gute
Regeneration!**

Voraussetzungen und Angebote

Voraussetzung für einen Aufenthalt im Gesundheitszentrum Goldegg ist ein **Antrag auf Erholung** durch Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt oder Ihre Fachärztin bzw. Ihren Facharzt oder ein Krankenhaus. Dieser Antrag muss von Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger (z.B. PVA, ÖGK, BVAEB, SVS) bewilligt werden.

Weiters müssen Sie bei Ihren täglichen Verrichtungen (z.B. Körperpflege) selbstständig und ausreichend mobil sein. Benötigen Sie eine **Begleitperson**, muss dies Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt bereits am Antrag vermerken.

Nach der ärztlichen Untersuchung wird ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungsprogramm zusammengestellt.

Bitte beachten:

Bettlägerige Personen können leider nicht im Gesundheitszentrum Goldegg aufgenommen werden.

Benötigen Sie ein barrierefreies Zimmer?

Wenn Sie zur Unterstützung Ihrer täglichen Verrichtungen Gehhilfen benötigen, dann kontaktieren Sie uns bitte unmittelbar nach Erhalt der Bewilligung unter der Telefonnummer +43 6415-81815200



Unser Therapieangebot

Ärztliche Leistungen: Eingangsuntersuchung und Therapieverordnungen, medikamentöse und nicht-medikamentöse Schmerztherapie

Physiotherapie: Einzel- und Gruppentherapien, Unterwassergymnastik, medizinische Trainingstherapie, Atemtherapie, Beckenbodentraining, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking-Einführung

Diätologie: Diät- und Ernährungsberatung, Bioimpedanz-Messung (BIA), Lehrküche, Ernährungsvorträge

Psychologie: Einzelberatung, Entspannungsgruppen, psychologische Vorträge

Heilmassagen, manuelle Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Akupunkturmassage

Patientenberatung

Wärmetherapie

Elektrotherapie: Nieder- und Mittelfrequenzbehandlungen, Ultraschall

Wundmanagement

Individuelle Angebote

Post-/Long-Covid-Syndrom

Bei Long-Covid sind die Symptomaten sehr vielfältig. Kurzatmigkeit, anhaltender Husten, Muskelschwäche oder Muskelschmerzen sowie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme zählen zu den häufigsten Symptomen. Das Gesundheitszentrum Goldegg bietet dazu ein individuelles Programm an. Zu den häufigsten Therapien zählen: Atemtherapie, Riechtraining, niederschwellige Trainingstherapie zur Leistungssteigerung der Muskelkraft und Ausdauer sowie psychologische Beratung.

Burnout-Prophylaxe

Erwerbstätige mit Schmerzen des Bewegungsapparates sind oft auch Burnout gefährdet. In Gruppen und in der psychologischen Einzelberatung wird auf die Belastungssituationen und Lösungsmöglichkeiten eingegangen. Strategien zur Stressbewältigung, körperliches Training und physikalische Therapien runden das Programm ab. Das Angebot ist nicht für Menschen mit schwerwiegenden psychiatrischen Erkrankungen geeignet.

Wirbelsäule und Osteoporose

Das Programm für Patientinnen und Patienten mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates bietet passive Therapien und aktive Maßnahmen, um die Stabilität der Wirbelsäule und Gelenke zu verbessern. Dazu zählen unter anderem körperaktivierende Maßnahmen sowie diätologische Beratung über die richtige Ernährung bei verminderter Knochendichte.





Erhaltung der Mobilität im Alter

Menschen über 75 Jahre leiden oft an chronischen Erkrankungen, die mit Muskelschwäche einhergehen und zu erhöhtem Sturzrisiko und eingeschränkter Mobilität führen können. Ziel ist die Wiedererlangung und Erhaltung der Selbstständigkeit und damit die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit. Zu den Therapien zählen unter anderem Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining.

Poststationäre Rekonvaleszenz

Patientinnen und Patienten werden nach Operationen oder Erkrankungen betreut. Ziel ist es, den Behandlungserfolg, der im Akutkrankenhaus erzielt worden ist, zu sichern. So soll eine Rückkehr in den Alltag ermöglicht werden. Die Therapie umfasst das komplette Spektrum der physikalischen Medizin, psychologische und ernährungsmedizinische Angebote sowie Wundmanagement.

Kontraindikationen

Ein Aufenthalt ist leider nicht möglich:

Pflegebedürftigkeit in erhöhtem Ausmaß
(bis maximal Pflegestufe 2 möglich)

Jede akute Erkrankung, die einen Krankenhausaufenthalt
notwendig macht

Akut entzündliche und ansteckende Krankheiten

Akute rheumatologische Erkrankungen

Akute schwere Stoffwechsellentgleisungen (dekompensierte Leber-
zirrhose, Niereninsuffizienz, Diabetes mellitus)

Schlecht einstellbare Epilepsie

Unbehandelte Alkohol- und Drogenkrankheit

Schwere Depression, Psychosen, Essstörungen

Demenzielles Syndrom



Moderne Zimmer

Das Gesundheitszentrum Goldegg bietet 87 Einzelzimmer und 3 Doppelzimmer. Die Zimmer vermitteln eine angenehme Wohnatmosphäre und verfügen über Dusche und WC, Safe, Festnetztelefon, Radio, WLAN und Fernseher. Der Großteil unserer Zimmer ist mit einem Balkon ausgestattet. Zusätzlich zu dieser Grundausstattung wurden einige Zimmer barrierefrei gestaltet.

Im Mehrzweckraum können Sie Waschmaschinen, Trockner und Bügeleisen benutzen. Eine Schuhputzmaschine steht im hinteren Teil des Hauses bereit. Die Hausbibliothek mit Lesebereich lädt zum Verweilen ein. Die Nutzung der Infrarotkabine und des Therapiebeckens können zu bestimmten Zeiten Ihren wohlthuenden Regenerationsaufenthalt abrunden.



Andrew Phelps / ÖGK



Andrew Phelps / ÖGK



Andrew Phelps / ÖGK

Dauer und Kosten

Der Aufenthalt im Gesundheitszentrum Goldegg dauert 21 Nächte und 22 Tage. Im Regelfall ist ein täglicher Selbstbehalt zu zahlen. Die Höhe wird Ihnen im Rahmen der Bewilligung bekannt gegeben. Den Selbstbehalt können Sie bei der Anreise mittels Bankomatkasse oder in bar bezahlen.

Terminabsage

Bitte wenden Sie sich sofort an das Gesundheitszentrum Goldegg, wenn Sie aus zwingenden Gründen den vereinbarten Termin für Ihren Aufenthalt absagen oder verschieben müssen.

Telefon: +43 6415-81815200

Kontakt und Information

Mein Gesundheitszentrum Goldegg
Hofmark 51A
5622 Goldegg im Pongau
Telefon: +43 6415 8181-0
E-Mail: sekretariat-goldegg@oegk.at

**Ausführliche Infos
finden Sie unter:
[www.gesundheits-
kasse.at/goldegg](http://www.gesundheitskasse.at/goldegg)**



Anreise mit Zug oder Auto

Bahn:

Fahren Sie bis zum Bahnhof Schwarzach/St. Veit und benutzen Sie für den Weg nach Goldegg (ca. 3 km) den öffentlichen Bus oder ein Taxi.

Pkw:

Von Salzburg kommend:

A10 Tauernautobahn bis zur Ausfahrt Knoten Pongau, B311 Pinzgauer Straße bis zur Abzweigung Schwarzach, am Ortsende rechts nach Goldegg abzweigen (3 km).

Von Zell am See kommend:

B311 Pinzgauer Straße, Abzweigung Schwarzach/Goldegg, nach dem Ortsschild Schwarzach links nach Goldegg abzweigen (3 km).

REISEKOSTEN

Die Kosten für die An- und Abreise werden nicht erstattet.

Bitte beachten Sie, dass in unserer Einrichtung nur eine beschränkte Zahl an Parkplätzen zur Verfügung steht. Wir bitten um Verständnis, dass diese Plätze vorwiegend für Gäste mit körperlichen Beeinträchtigungen und Besucherinnen und Besucher vorgesehen sind.

Sollten Sie mit dem Auto anreisen, so parken Sie dieses bitte auf dem öffentlichen Parkplatz beim Schloss Goldegg.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

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

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei
Satz- und Druckfehler vorbehalten.