

Bäuerliche Gesundheit muss oberste Priorität haben

Umfassendes Angebot der SVS für körperliche und mentale Fitness nutzen. 2023 steht bei der SVS die Vorsorge im Fokus.



© Jenny Friedrichs auf Pixabay

Auf einem bäuerlichen Betrieb ist die Arbeit hart und scheint nie vollständig erledigt. Zusätzlich gibt es im Umfeld unzählige Belastungen, die mit der Zeit zu gesundheitlichen Problemen führen können. Die Gesundheitsangebote der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS) helfen dabei, sich rechtzeitig vor schweren Erkrankungen zu wappnen.

Wann ist das Limit erreicht? Wenn die Schmerzen kaum noch auszuhalten sind, oder trübe Gedanken einen nicht mehr loslassen? Warum warten, bis es nicht mehr geht? "Viele von uns aus dem bäuerlichen Bereich müssen erst lernen, sich selbst und ihre Gesundheit an erste Stelle zu setzen. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit Eigenverantwortung", mahnt Bundesbäuerin und Vizepräsidentin der LK Österreich, **Irene Neumann-Hartberger** ihre Berufskolleg:innen dazu an, ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden mehr Beachtung zu schenken. "Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein umfassendes Gesundheitsangebot der SVS für alle bäuerlichen Versicherten helfen dabei, lange Jahre aktiv und beschwerdefrei zu bleiben."

"Die Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen hat für ihre Versicherten speziell auf deren Alltag und Lebensumstände abgestimmte Gesundheitswochen mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie der Steigerung des Wohlbefindens ("Fit & Gesund"), der Rückengesundheit oder der seelischen Gesundheit ("Mental Fit & Gesund") konzipiert und unterstützt dabei, physischen und psychischen Problemen effektiv vorzubeugen", erläutert **Theresia Meier**, Obmann-Stellvertreterin in der SVS. Diese sieben Tage sind eine Auszeit vom Alltag, mit einem ausgewogenen zielgerichteten Programm, basierend auf den drei Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden.

Für Eltern mit einem pflegebedürftigen Kind gibt es die Möglichkeit der "Gemeinsamen Pflegeauszeit": 15 Tage, die der Stärkung der Resilienz dienen und neben gemeinsamen Unternehmungen der Familie auch den Pflegenden den nötigen Freiraum bieten.

Mehr Informationen dazu und die Termine für 2024 unter: svs.at/gesundheitswochen.

100 EURO FÜR DEINE GESUNDHEIT!

Diesen Betrag erhalten Versicherte der SVS einmal im Jahr, wenn sie aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, also etwa bei einem qualifizierten Anbieter Programme im Bereich Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit oder Raucherentwöhnung absolvieren. Als "Gesundheits-Check Junior" gibt es diesen Bonus auch für mitversicherte Kinder und Jugendliche, z.B. als Unterstützung für Sportwochen, Schikurse oder Mitgliedsbeiträge bei Sportvereinen. Mehr dazu unter: svs.at/gesundheitswunderter bzw. svs.at/gesundheitscheckjunior.

Einen weiteren Anreiz, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, setzt die SVS mit einem einmaligen Bonus in Höhe von 100 Euro für jene Versicherten, die heuer zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Diesen Betrag erhalten auch mitversicherte Kinder ab sechs Jahren. Die Aktion läuft noch bis Jahresende. Mehr dazu unter svs.at/gemeinsamvorsorgen.

"Es liegt in ihren Händen, sich um ihre Gesundheit zu bemühen und mit einem gesunden Lebensstil die Basis für möglichst viele gesunde Lebensjahre zu legen", so Neumann-Hartberger und Meier unisono.

