



Starter-Paket für Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz in der Primärversorgungseinheit (PVE)

Gesundheit fördern, konkret und kompakt Ein Alltagshelfer für Mitarbeiter/-innen von PVEs in Zeiten der Covid-19-Pandemie

In längeren Phasen großer Belastung und Anspannung kommt es häufig zu einer Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Die Beachtung der eigenen Bedürfnisse und insbesondere der eigenen Gesundheit ist aber gerade in diesen Phasen wichtig, um nicht selbst Gefahr zu laufen, krank zu werden. Zudem ist Ihre Gesundheit Voraussetzung dafür, dass Sie anderen helfen können!

Vier Fragen, abgeleitet vom Salutogenese-Konzept, können Sie dabei unterstützen, auf der Gesundheitsspur zu bleiben:

- » Welche Herausforderungen stellen sich mir?
- » Warum ist die Herausforderung wichtig für mich?
- » Was kann ich in meiner Situation tun? / Wo finde ich Unterstützung?

Die nachfolgende Zusammenstellung von Tipps und Hinweisen soll Sie als Mitarbeiter/-in der PVE darin unterstützen, Ihre Gesundheit zu fördern. Die Links können Sie gerne auch an Patientinnen und Patienten weitergeben.

Relevante Informationen für Ihre Gesundheit auf einen Blick

Körperliche Gesundheit – Fit bleiben mit Bewegung

Bewegungsempfehlungen: Körperliches Training in der Corona-Krise. Empfehlungen der ÖGPH



Kurze Bewegungsvideos
auch für zwischendurch von „tut gut!“



Coronakrise: So bewegt sich „Team Österreich“
von Sport Austria



Fit bleiben mit gesunder Ernährung

Factsheet Ernährung und Immunsystem
vom AKS Vorarlberg



gesunde Rezepte vom Gesundheitsportal



Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit

Infoblatt „An den Arbeitsplatz trotz Corona-Pandemie“
Infoblatt des BÖP



Home-Office: Während der Corona-Pandemie von zu Hause
aus arbeiten – Empfehlungen des BÖP



Tipps für den Familienalltag
vom AKS Vorarlberg



Telefonnummern bei psychischen Herausforderungen

Telefonhotline Mo–Fr, 9–16 Uhr
des Berufsverbands österreichischer PsychologInnen

01/504 8000

Telefonseelsorge 0–24 Uhr

142

Herausgeber:	Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Fonds Gesundes Österreich
Autorin:	Daniela Rojatz
finanziert von:	Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Fonds Gesundes Österreich
Version:	April 2020