



## 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

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Herausgeber:</b>    | Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Fonds Gesundes Österreich |
| <b>Autorin:</b>        | Daniela Rojatz   |
| <b>finanziert von:</b> | Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Fonds Gesundes Österreich |
| <b>Version:</b>        | April 2020   |