

## Dauer & Kosten

Der Kur-/Erholungsaufenthalt dauert drei Wochen.

Für die Inanspruchnahme ist eine Zuzahlung je nach Höhe des Einkommens zu leisten. Für jene Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind, ein geringes Einkommen haben oder eine Ausgleichszulage beziehen, entfällt diese Zuzahlung.



## Weitere Informationen

### Ihre AnsprechpartnerInnen:

Kundenservice Kur- und Erholung  
Die MitarbeiterInnen stehen für Auskünfte unter folgenden Durchwahln zur Verfügung:  
05 78 07 – 10 38 40 oder 10 38 42.

### Kur- und Erholungsheime:

Linzerheim, 4701 Bad Schallerbach,  
Grieskirchner Straße 6,  
Tel. 05 78 07 - 42 55 00.  
REHAMED Tisserand, 4820 Bad Ischl,  
Kaltenbachstraße 31,  
Tel. 05 78 07 – 41 55 00.  
Hanuschhof, 4822 Bad Goisern,  
Unterjoch 18,  
Tel. 05 78 07 - 40 55 00.

**NETZWERK HILFE**  
EIN SERVICE DER OÖ GEBIETSKRANKENKASSE

### Netzwerk Hilfe BetreuerInnen:

Über 60 BetreuerInnen stehen in gesamt Oberösterreich zur Verfügung, nähere Auskünfte erhalten Sie unter der Telefonnummer 05 78 07 – 0.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage unter [www.oogkk.at](http://www.oogkk.at)

# ANNA

## Angehörige nehmen Auszeit



Ein Servicepaket für pflegende Angehörige

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz  
[www.oogkk.at](http://www.oogkk.at)

# ANNA

## Angehörige nehmen Auszeit

Angehörige brauchen eine Auszeit, vor allem dann, wenn sie sich ein ganzes Jahr liebevoll um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern. Mit ANNA bietet die OÖGKK ihren Versicherten ein neues Angebot: Der/die pflegende Angehörige fährt auf Kur. Für diese Zeit wird gemeinsam mit der OÖGKK die Betreuung des Pflégelings organisiert. Einer Auszeit steht nichts mehr im Weg

### Der erste Schritt

Der Antrag auf einen Kur- und Erholungsaufenthalt wird vom betreuenden Hausarzt gestellt und an die OÖ Gebietskrankenkasse weitergeleitet.

Das Netzwerk Hilfe der OÖGKK tritt auf den Plan. Das heißt, ein Betreuer nimmt Kontakt mit dem Antragsteller auf, um zu klären, ob Hilfestellungen notwendig sind. Gemeinsam mit allen Beteiligten wird für die Zeit, in der die/der pflegende Angehörige auf Kur ist, ein Versorgungsplan entwickelt. Von der Terminkoordination bis hin zur Organisation vom Platz im Pflegeheim oder mobiler Betreuung – der Netzwerk Hilfe Betreuer steht in allen Angelegenheiten unterstützend und beratend zur Seite.

### Wie?

Bei Kurantritt wird eine Eingangsuntersuchung durchgeführt. Die Therapien werden individuell auf das Krankheitsbild abgestimmt und gemeinsam mit dem pflegenden Angehörigen festgelegt:

Mögliche Krankheitsbilder können sein:

- Erschöpfungsdepression
- Psychosomatische Erkrankungen
- Chronisch degenerative und entzündliche Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Stoffwechselerkrankungen

### Warum?

Pflegende Angehörige brauchen eine Auszeit, um sich körperlich und seelisch zu erholen

- um Tipps und Hilfen für die oft körperlich und psychisch belastende Arbeit mit nach Hause zu nehmen.

### Wer?

Die Kur- und Erholungsaufenthalte können von Frauen und Männern in Anspruch genommen werden,

- die die Hauptlast der Pflege einer Person tragen, für die Pflegegeld bezogen wird
- die bei der OÖGKK versichert sind und
- bei denen ein medizinischer Anlass besteht.



### Unser Angebot

In den Heimen wird neben dem umfangreichen medizinischen Leistungsspektrum auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm angeboten.

#### Das Therapieangebot:

- Entspannungsübungen
- Psychologische Beratung
- Rückenschule (Erlernen von ergonomisch richtigem Heben, Bücken, Umsetzung in den Alltag)
- Heilgymnastik (Einzel-/Gruppentherapie, Unterwasser)
- Massagen
- Elektrotherapie
- Moorpackungen
- Hydrotherapie
- Inhalationen
- Diät- und ernährungsmedizinische Beratung
- Medikamentöse und nicht medikamentöse Schmerztherapie

#### Das Rahmenprogramm:

- Körperliche Aktivitäten wie Nordic Walking, Qi Gong (gegen Gebühr), etc.
- Gemeinsames und gesundheitsbewusstes Kochen
- Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen
- Informationsgespräche mit Netzwerk Hilfe Betreuer
- Besuch von Vorträgen u. v. m.