

AUSGABE 3 - SEPTEMBER 2017



VITA *Abene*

LKUF

DAS MAGAZIN DER OÖ. LEHRER-KRANKEN- UND UNFALLFÜRSORGE

**Krankenversicherung während
Schwangerschaft und Geburt**

**Arbeitsunfähigkeit von
Vertragslehrpersonen**

Inhalt

Impressum.....	2
Editorial.....	3
Wenn Stress zur Qual wird.....	4
Unser Beitrag für Ihre psychische Gesundheit.....	6
Lärmschutz in Schulen – ein Projekt des Vereins „Netzwerk Lehrer/innen Gesundheit“ (NLG).....	7
Krankenversicherung während Schwangerschaft und Geburt.....	8
Mitversicherung von Kindern in Ausbildung.....	9
Grippe und Lungenentzündung – Vorbeugen hilft!.....	10
Arbeitsunfähigkeit von Vertragslehrpersonen.....	11
Immer bestens informiert!.....	12

OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz
Tel.: (0732) 66 82 21
Fax: (0732) 66 82 21-89
E-Mail: kundenservice@lkuf.at
Website: www.lkuf.at
Onlineportal: www.mylkuf.at

Öffnungszeiten Kundenservice

Montag – Donnerstag 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr
13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Freitag 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz, Tel.: (0732) 66 82 21, www.lkuf.at, post@lkuf.at;
Für den Inhalt verantwortlich: Direktor Albert Arzt; Layout: MAGIC Werbeagentur, Traun; Druck: Druckerei Haider, Schönau i. M., Titelseite: Fotolia

Offenlegung (§ 25 Mediengesetz): Zeitschrift mit gesundheitsorientierter Berichterstattung und Information zur OÖ. LKUF.

Editorial



Direktor Albert Arzt

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Hoffentlich haben Sie in den Ferien ausreichend Erholung für die neuen Herausforderungen gefunden. Damit Ihre Energie und Ihre Gesundheit für das kommende Schuljahr ausreichen, stellt die OÖ. LKUF eine Reihe von bewährten Gesundheitsangeboten zur Verfügung. Auf den Seiten 4 bis 7 finden Sie dazu Informationen. Sollten Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie bitte unser Kundenservice oder besuchen Sie unsere Website www.lkuf.at. Auch über unsere Online-Plattform myLKUF können Sie über eine gesicherte Datenleitung direkte Anfragen an uns stellen.

Nützen Sie unsere Angebote!

Wir laden Sie ein, rechtzeitig für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden vorzusorgen, denn Prophylaxe sollte nicht nur im Zahnbereich, sondern auch für den gesamten Gesundheitsbereich selbstverständlich werden. Gerade in den Kurzferien stehen Ihnen interessante Angebote sowie erweiterte Möglichkeiten zum Kuraufenthalt zur Verfügung.

Wir wollen unsere Angebote ständig weiterentwickeln und haben in diesem Zusammenhang bereits Anregungen aus der durchgeführten Online-Befragung aufgenommen. Ein Ergebnis daraus ist der LKUF-Gesundheitstag mit dem Titel „Kraftquelle Prävention“, den wir am Samstag, 11. November 2017 auf der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz veranstalten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe, in der VITAfite-Broschüre Folge 32 auf der Seite 7 sowie auf www.lkuf.at > VITAfite > Gesundheitstag. An diesem Tag haben Sie nicht nur die Möglichkeit für verschiedene Vorträge, Workshops und diverse Messungen, sondern es stehen auch Verantwortliche der OÖ. LKUF für Gespräche bereit. Wir ersuchen Sie um Anmeldung und freuen uns über Ihre Teilnahme!

Wenn Prävention nicht ausreicht...

Sämtliche vorbeugende Maßnahmen sind eine freiwillige Leistung der OÖ. LKUF. Wir bieten sie aber aus einem sehr guten Grund an, denn jede Erkrankung kostet Kraft und Geld. Besonders herausfordernd gestalten sich Langzeitkrankenstände. Für Betroffene sind dabei einige Grundlagen zu beachten.

Aufgrund dienstrechtlicher Bestimmungen werden pragmatisierte Lehrerinnen und Lehrer durch den Dienstgeber betreut. Die OÖ. LKUF hat für diese Personengruppe die Gesundheitsleistungen zur Verfügung zu stellen.

Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer werden ab einer Krankheitsdauer von 4 Wochen zur Gänze von der OÖ. LKUF begleitet (inkl. ärztlicher Vorladungen). Die Informationen dazu finden Sie auf Seite 11 dieser Ausgabe sowie auf unserer Website unter www.lkuf.at > Leistungen > Arbeitsunfähigkeit von Vertragslehrpersonen.

Wir hoffen, dass unsere Informationen für Sie eine gute Unterstützung für ein erfolgreiches Schuljahr 2017/18 bieten. Wir wünschen Ihnen für Ihre Arbeit und Ihre Gesundheit gutes Gelingen!

Dir. Albert Arzt

Wenn Stress zur Qual wird

Menschen erfahren Stress in den unterschiedlichsten Lebensphasen. Für manche Menschen ist Stress teils positiv und führt zu kreativen sowie produktiven Ergebnissen und für manche ist Stress wahres Gift. Menschen reagieren unterschiedlich und haben ganz individuelle Rezepte gegen die eigene Überlastung.

In Stresssituationen geht der Atem schneller und flacher, das Herz beginnt zu rasen und die Schultern werden nach oben gezogen und verspannen sich. Der gesamte Kreislauf konzentriert sich auf die wesentlichsten Aufgaben und lässt Füße und Hände kalt werden. Eine gewisse Dosis Stress braucht der Mensch. Sollten Sie aber über einen längeren Zeitraum unter Dauerstress stehen, nicht mehr zur Ruhe kommen und selber keinen Weg zur Entspannung finden, dann kann Stress die Gesundheit gefährden. Depressionen, chronische Erkrankungen, Überlastungssyndrome und Burnout können die Folgen sein.

Nehmen wir Stressreaktionen im Körper wahr, so können wir diese als bedrohend und angstmachend empfinden. Oder aber wir nehmen diese wahr, erkennen unseren Körper als funktionsfähig und sagen uns „Gut, dass mein Körper so reagiert, so kann ich mich vorbereiten oder gegensteuern“.

Damit wir Stressreaktionen mildern können, ist die Interpretation der Situation hilfreich. Das Analysieren der Reaktion auf Stress und das damit verbundene Verstehen „warum ich so reagiere, wie ich reagiere“ kann helfen, die Biologie auszutricksen und durch mehr Gelassenheit eine bestimmte Stress-Resilienz zu erzielen.

Doch nicht alle Lebenssituationen las-

sen sich so einfach erklären oder mit Rezepten behandeln. Chronischer Stress schadet – das ist mittlerweile gut erforscht und bekannt. Besonders dann, wenn Sie unter Stress leiden, der gegen Ihren Willen zustande kommt. Es fehlt Ihnen die Kontrolle, Sie sehen keinen Sinn oder Sie empfinden Ohnmacht. Dann kann Dauerstress auch chronische gesundheitliche Folgen haben. Gelingt es Ihnen, die Auslöser selber zu erkennen und zu eliminieren, dann ist eine gesundheitliche Schädigung gebannt. Gelingt es Ihnen nicht und zeigen sich unter Umständen die ersten Symptome wie Schlafstörungen, Angstgefühl, immer an Situationen denken zu müssen, Ärger zu verspüren etc., dann haben Sie schon die ersten Anzeichen einer gesundheitlichen Belastung. Sollten Sie ab diesem Zeitpunkt keine Lösungen für die

Stresssituation parat haben, ist Hilfe notwendig. Nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch. Sie sollten auf das achten, was Ihnen gut tut und mit welchen Mitteln Sie zur Ruhe kommen. Schlimm wird es aber dann, wenn Sie aus Ihren täglich hohen Anforderungen nicht „aussteigen“ können. Die Folgen dieses Daueralarms können Gefäßschäden, Diabetes, Herzinfarkt, Darmprobleme, Sodbrennen bis hin zu Magengeschwüren sein. Psychische Folgen sind dann Depressionen, Schlafstörungen bis hin zum Burnout mit allen Folgen. Gerade Menschen in therapeutischen und erzieherischen Berufen, in denen ständig ohne Unterbrechung eine helfende Haltung gegenüber anderen Menschen abverlangt wird, sind häufig von Burnout (30% aller Lehrer/-innen) betroffen. (Barth, 1992, 2007)

Individuelles Muster mit persönlicher Stressbelastung

Ihre ganz individuellen Muster, wie Sie mit Stress umgehen, können sehr unterschiedlich aussehen. In der nachfolgenden Tabelle können Sie zuordnen, wo Ihre persönlichen Schwerpunkte in der Stressbelastung liegen.

emotionale Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none">• Müdigkeit• Schlafstörungen, Schlaflosigkeit• körperliche Beschwerden
Leistungs(un)zufriedenheit	<ul style="list-style-type: none">• Erfahrung der Erfolg- und Machtlosigkeit• fehlende Anerkennung• Insuffizienzgefühle• Überforderung
Depersonalisierung (Verlust bzw. Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls)	<ul style="list-style-type: none">• negative, zynische Einstellungen zu Kolleg/-innen• Schuldgefühle• Rückzug• Reduzierung der Arbeit



Genauigkeit, Zielstrebigkeit, Korrektheit und viele andere Eigenschaften, welche Lehrer/-innen in ihrem Beruf benötigen, können in einem Übermaß Stresserkrankungen auslösen.

Was tun gegen Stress?

Eine gute Anti-Stress-Strategie ist, Belastungen erst gar nicht zu groß werden zu lassen sowie den inneren Druck in Grenzen zu halten. Sollte der Stress wirklich einmal zu hoch sein, steuern Sie mit Pausen, Entspannungstechniken oder Auspowern dagegen. Stressen Sie die Schüler/-innen oder Ihre Kolleg/-innen, dann versuchen Sie genau zu analysieren, was der Hintergrund sein könnte. Sprechen Sie mit einer bzw. einem vertrauten Kolleg/-in über die Situation, vielleicht können andere pädagogische Möglichkeiten wirken. Ein Feedback durch nicht betroffene Kolleg/-innen kann die eigene Perspektive erweitern.

Hier ein paar Tipps, wie Sie persönlich Ihren Stress reduzieren können:

- Erweitern Sie Ihre eigenen Handlungs- und Entscheidungsspielräume: Schauen Sie, was in Ihrem (Arbeits-)umfeld möglich ist, wo Sie Freiräume haben und wo Ihre Grenzen sind.
- Gewinnen Sie mehr Kontrolle über Ihre Arbeit (Lehrplan, Pausen- und Ruhezeiten) und gestalten Sie diese so weit als möglich autonom. Teilen Sie sich auch hier ein, was wann vordringlich gemacht werden muss und was noch warten kann. Eine zeitliche Organisation kann vieles erleichtern.
- Erhöhen Sie Ihre Arbeitszufriedenheit und Jobidentifikation. Fragen Sie sich, wo Ihre persönlichen Ziele sind, die Sie zufrieden machen.
- Überprüfen Sie die Arbeitsorganisation: Wo haben Sie Ressourcen, wo ist die Organisation verbesserungswürdig und wo benötigen Sie Hilfe? Wenn Sie erkennen, dass das Arbeits-

pensum (z.B. Korrekturen von Arbeiten) zu viel ist, gibt es vielleicht die Möglichkeit einer Unterstützung.

- Reduzieren Sie den Arbeitsdruck: Wer löst den Arbeitsdruck aus, wenn bestimmte Faktoren wegfallen würden, wie sieht dann Ihre Arbeitssituation aus ... solche und ähnliche Fragen können Ihnen schon viele Antworten geben.
- Und nehmen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch. ■



Verfasserin:
Priv.-Doz. Mag. Dr. Anna Maria Dieplinger
Soziologin, Diplomkrankenschwester,
Lebens- und Sozialberaterin und
Referentin der OÖ. LKUF

Unser Beitrag für Ihre psychische Gesundheit

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Dieses bekannte Zitat gilt insbesondere auch für den Bereich der psychischen Gesundheit, der für die OÖ. LKUF einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Nachstehend informieren wir Sie über einige unserer Leistungen in diesem Bereich. Diese sollen Sie dabei unterstützen, psychisch und körperlich für den herausfordernden Berufsalltag gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Prävention mit VITAFit & Kuren

In den verschiedenen Lebensabschnitten sind die Belastungen und Gefahren, psychisch aus dem Gleichgewicht zu kommen, sehr unterschiedlich. Nützen Sie daher rechtzeitig unsere umfangreichen präventiven Angebote für Körper, Geist & Seele. Nähere Informationen dazu finden Sie

unter anderem auf unserer Website sowie in der VITAFit-Broschüre.

Clearingstelle für Psychotherapie – Ihr Wegweiser zur Therapie

Die Clearingstelle informiert gerne und kostenlos (durch finanzielle Beteiligung der OÖ. LKUF) über Behandlungsschwerpunkte und den kürzesten Weg zur Therapie.

Kontakt: 4020 Linz, Fabrikstraße 32, Telefon: (0800) 20 25 33, info@clearingstelle.net

Therapie bei freiberuflichen Psychotherapeut/-innen

Es gibt in diesem Bereich ein sehr umfangreiches Angebot an Therapiestellen. Bitte beachten Sie, dass Grundbedingung für unsere Kostenbeteiligung die Eintragung der bzw.

des Psychotherapeut/-in in der Psychotherapeutenliste des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen (Onlineabfrage: ipp.bmgfj.gv.at) ist. Weiters muss spätestens vor der zweiten Sitzung eine ärztliche Untersuchung stattgefunden haben. Diese Bestätigung (Zuweisung) ist mit den ersten Rechnungen vorzulegen. Für eine Einzeltherapie (50 Minuten) werden maximal 90% von 53,00 Euro (netto) erstattet. Ab der 11. Sitzung ist von der bzw. dem Therapeut/-in ein Verlängerungsantrag bei der OÖ. LKUF zu stellen.

Ärztliche Psychotherapie

Diese ist bei Fachärzt/-innen für Psychiatrie bzw. anderen Arzt/-innen mit entsprechender Zusatzausbildung (psychotherapeutische Medizin – Modul III der Ärztekammer oder Psychotherapieausbildung) möglich. Bei solchen Vertragsärzt/-innen ist eine 90%ige Kostendeckung gewährleistet. Ab der 11. Sitzung ist eine Kostenübernahme nur nach Bewilligung des von der Ärztin bzw. dem Arzt ausgestellten Verlängerungsantrages möglich. Für eine Einzeltherapie (Psychotherapeutische Medizin – 50 Minuten) sind beispielsweise 90% von 83,24 Euro (netto) möglich.

Gesundheitsambulanzen des PGA

Der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) hat eine sehr kostengünstige psychotherapeutische Grundversorgung aufgebaut. Die Behandlungskosten werden direkt mit der OÖ. LKUF verrechnet. Der 10%ige Selbstbehalt wird von der OÖ. LKUF anschließend der Zusatzversicherung oder dem Mitglied vorgeschrieben. ■

Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at.





Lärmschutz in Schulen - ein Projekt des Vereins „Netzwerk Lehrer/innen Gesundheit“ (NLG)

Lärm ist ein oft unterschätzter Belastungsfaktor für Lehrer/-innen!

Immer mehr Untersuchungen deuten darauf hin, dass Lärm zu einer brisanten Problemzone in der Schule geworden ist und als einer der größten Belastungsfaktoren für Lehrer/-innen anerkannt wird. Ein Übermaß an Krach löst auch bei Schüler/-innen

Konzentrationsstörungen aus, fördert Erschöpfung und sogar Aggressivität. Umgekehrt wissen wir aus Positivbeispielen, dass Maßnahmen zum Lärmschutz bzw. zur Lärmunterdrückung wesentlich zur Verringerung der Folgen dieser Belastungsfaktoren beitragen.

Im Beirat „Arbeitsbedingungen, Infrastruktur, Schulpartnerschaft“ des Vereins „Netzwerk Lehrer/innen Gesundheit“ wurde ein Projekt zum Thema Lärmschutz an Schulen erarbeitet.

Im vergangenen Schuljahr wurde eine Erhebung über durchgeführte Lärmschutzmaßnahmen an den oö. Pflichtschulen durchgeführt. Dabei ging es darum, gute und realistisch umsetzbare Beispiele zu finden und diese in der Folge auch anderen Schulen zur Verfügung zu stellen. Die Schulleiter/-innen haben über 60 Projekte eingereicht, untermauert mit Fotos und Beschreibungen. In zahlreichen teilnehmenden Schulen berichteten die Schulleiter/-innen von den positiven Auswirkungen des Lärmschutzes für Lehrer/-innen und Schüler/-innen, auch im Sinne der Gesundheitsförderung. OÖ. LKUF-Direktor Albert Arzt, Dir.-Stv. Johanna Müller und der Leiter des Beirates Walter Wernhart konnten sich persönlich von einigen durchgeführten Maßnahmen überzeugen. Eine kleine Auswahl der Maßnahmen ist auf den Fotos zu sehen.

Ausgewählte Projekte sind auf der Website www.verein-nlg.at als „Best Practice“ veröffentlicht, um jene Schulen zu informieren, die Lärmschutzmaßnahmen planen und auf der Suche nach umsetzbaren Konzepten sind. ■

OLNMS SR Dipl.-Päd. Johanna Müller
Geschäftsführerin des Vereins NLG

Abgehängte Deckenpaneele in der NMS Schärding



Krankenversicherung während Schwangerschaft und Geburt

Für Vertragslehrerinnen

Eine Krankenversicherung besteht für die Dauer

- von Anspruch auf Wochengeld
- von Bezug des Kinderbetreuungsgeldes
- einer Mutterschutzkarenz (Achtung: Ab Beginn eines Beschäftigungsverbotes gilt die vom Landesschulrat für OÖ. bewilligte Karenz gemäß Mutterschutzgesetz als beendet!)

Für pragmatisierte Lehrerinnen

Pragmatisierte Lehrerinnen sind bzw. bleiben ab Beginn des Beschäftigungsverbotes anlässlich einer Schwangerschaft und während der Karenz nach dem Mutterschutzgesetz (MSchG) bei der OÖ. LKUF krankenversichert. Die Krankenversicherung besteht auch für die Dauer des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld.

Für pragmatisierte Lehrer und Vertragslehrer

Eine Krankenversicherung besteht für die Dauer

- eines Frühkarenzurlaubes für Väter
- von Bezug des Familienzeitbonus für Väter
- von Bezug des Kinderbetreuungsgeldes
- einer Väterkarenz

Wochengeld für Vertragslehrerinnen

Das Wochengeld ersetzt den entfallenden Verdienst während des Beschäftigungsverbotes. Anspruch auf Wochengeld besteht für

- Vertragslehrerinnen im Aktivdienst
- Bezieherinnen von Kinderbetreuungsgeld (wenn sie unmittelbar vor dem aktuellen Kinderbetreuungsgeldbezug bereits Wochengeld durch die OÖ. LKUF erhalten haben)

Bitte beachten Sie, dass Sie keinen Anspruch auf Wochengeld haben, wenn zum Beginn des Beschäftigungsverbotes kein Aktivdienst besteht oder kein Kinderbetreuungsgeld mehr bezogen wird!

Kinderbetreuungsgeld

Während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld bleibt jener Krankenversicherungsträger zuständig, der Wochengeld geleistet hat bzw. bei dem die bzw. der Kinderbetreuungsgeldbezieher/-in zuletzt versichert war. Dieser ist daher auch am Antrag auf Kinderbetreuungsgeld anzugeben.

Das Kinderbetreuungsgeld kann als Kinderbetreuungsgeldkonto oder als einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld bezogen werden. Für Geburten ab 1. März 2017 steht der Kinderbetreuungsgeld-Online-Rechner des Bundesministeriums für Familien und Jugend zur Verfügung. Durch die verschiedenen Wahlmöglichkeiten unterstützt der Online-Rechner bei der Berechnung des Kinderbetreuungsgeldes.

Für die **Administration** (z.B. Antragsverfahren, Auszahlung, Bezugsvarianten, Zuverdienst) und **individuelle Beratung zum Kinderbetreuungsgeld** ist nicht die OÖ. LKUF, sondern die **Gebietskrankenkasse** zuständig. Der Antrag auf Kinderbetreuungsgeld ist bei der Gebietskrankenkasse erhältlich und ebenfalls dort wieder abzugeben. Auch die erforderlichen Nachweise der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen zur weiteren vollen Gewährung des Kinderbetreuungsgeldes sind im Original der Gebietskrankenkasse vorzulegen.

Für Geburten ab 1. März 2017 gelten neue gesetzliche Regelungen. Erkundigen Sie sich bitte – vor allem bei einer neuerlichen Schwangerschaft – rechtzeitig, damit Sie für eine ausreichende Krankenversicherung ab Beginn des Beschäftigungsverbotes sorgen können. ■





Mitversicherung von Kindern in Ausbildung

Kinder können auch nach Vollendung des 18. Lebensjahres während der Dauer einer Schul- oder Berufsausbildung bei ihren Eltern bei der OÖ. LKUF mitversichert bleiben.

Die wichtigste Voraussetzung ist, dass Ihr Kind **nicht selbst krankenversichert** ist. Eine eigene Krankenversicherung besteht z.B. bei Ferialarbeit, Praktikum, Lehre, Präsenzdienst, Zivildienst, Dienstverhältnis neben dem Studium, Arbeitslosengeldbezug, Waisenpension.

Schicken Sie uns bitte die nötigen Unterlagen in Kopie, damit wir Ihr Kind krankenversichern können:

Beginn der Ausbildung

Für Kinder, die ein Studium oder eine weitere Ausbildung beginnen, sind

- einmalig eine Inskriptions- oder Studienbestätigung bzw. eine Bestätigung über die Ausbildung und

- die aktuelle Finanzamtbestätigung über die weitere Gewährung der Familienbeihilfe vorzulegen.

Für die weitere Mitversicherung während des Studiums bzw. der Ausbildung gilt als Nachweis der Bezug der Familienbeihilfe. Bitte beachten Sie den Zeitraum, für den die Familienbeihilfe gewährt wurde und beantragen Sie rechtzeitig deren Verlängerung beim Finanzamt.

Einstellung der Familienbeihilfe

Wird die Familienbeihilfe (vorübergehend) eingestellt, benötigen wir

- semesterweise die aktuelle Bestätigung über die momentane Ausbildung (z.B. Inskriptions- oder Studienbestätigung).

Diese Bestätigung ist jeweils zu Semesterbeginn einzusenden.

Wird die Familienbeihilfe wieder bewilligt, schicken Sie uns bitte die aktuelle Bestätigung vom Finanzamt über die weitere Gewährung der Familienbeihilfe.

Freiwillige Studentenversicherung ab Vollendung des 27. Lebensjahres

Die beitragsfreie Mitversicherung für Kinder in Ausbildung ist längstens bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres möglich.

Besteht ab Vollendung des 27. Lebensjahres bei Fortsetzung der Ausbildung keine eigene Krankenversicherung, gibt es die Möglichkeit, eine freiwillige Studentenversicherung mit einem Beitrag in Höhe von monatlich 49,90 Euro (Stand 2017) abzuschließen.

Ende der Ausbildung

Nach Beendigung der Ausbildung ist eine weitere Mitversicherung aufgrund von Erwerbslosigkeit möglich, sofern keine eigene Krankenversicherung besteht. Diese Mitversicherung ist höchstens 2 Jahre, jedoch maximal bis zur Vollendung des 29. Lebensjahres möglich. Schicken Sie uns bitte:

- eine Kopie des Abschlusszeugnisses inkl. Abschlussdatum
- einen schriftlichen Hinweis über den (voraussichtlichen) weiteren Werdegang Ihres Kindes mit Datumsangabe und eventuell bereits vorliegenden Nachweisen (z.B. Arbeitssuche, Beginn eines Lehr- bzw. Dienstverhältnisses)

Wichtig: Bitte melden Sie Änderungen im Zusammenhang mit der Mitversicherung innerhalb von 14 Tagen schriftlich der OÖ. LKUF. Dies kann z.B. sein:

- eigene Krankenversicherung während der Ausbildung (Praktikum, Ferialarbeit, ...)
- Verlängerung, Einstellung bzw. Wiedergewährung der Familienbeihilfe
- Abbruch bzw. Beendigung der Ausbildung

Allgemeine Informationen zur beitragsfreien Mitversicherung finden Sie auch auf unserer Website unter www.lkuf.at > Versicherungsschutz. ■

Grippe und Lungenentzündung - Vorbeugen hilft!

Grippeimpfung

Wie schütze ich mich vor einer echten Grippe?

Fast jedes Jahr kommt es meist zwischen Dezember und März zu einer Influenza-Epidemie, bei der sich 5 - 15 % der Bevölkerung infizieren und viele davon erkranken. Die Impfung gegen die echte Grippe (Influenza) ist grundsätzlich jeder bzw. jedem zu empfehlen - Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren sind für schwere Verläufe besonders anfällig.

Während einer saisonalen Grippe können schwere Verläufe in allen Altersgruppen auftreten. Mit starken jährlichen Schwankungen beträgt die Influenza-Mortalität in Österreich im Durchschnitt etwa 15 Fälle pro 100.000, das sind insgesamt etwa 1.000 Todesfälle pro Jahr.

(Quelle: Auszug aus dem Österreichischen Impfplan 2017)

Erhöhte Vergütung bei folgenden Risikogruppen:

- Personen ab 50 Jahren
- Lehrpersonen im Aktivdienst
- Personen mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens (chronische Lungen-, Herz-, Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselkrankheiten und Immundefekte) - bitte Vermerk anführen bzw. Bestätigung beilegen!

Arztkosten - 90 % gemäß Honorarordnung für Vertragsärzte
Impfserum - 90 % der Kosten

Vergütung bei sonstigen Personen:

Zuschuss - EUR 10,-

Impfschutz:

ein Jahr bzw. eine Grippesaison

Pneumokokkenimpfung (Lungenentzündung)

Was sind Pneumokokken?

Pneumokokken sind Bakterien, welche die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes besiedeln und schwere Infektionen (z.B. Lungenentzündung, bei Kindern auch Sepsis, Meningitis und Mittelohrentzündung) verursachen können.

Bei Gesunden führen Pneumokokken üblicherweise zu keinen Symptomen, können aber trotzdem an andere Personen übertragen werden.

Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Personen ab 50 Jahren. Begleiterkrankungen und ein geschwächter Abwehrmechanismus (z.B. auch durch eine echte Grippe) können eine Infektion begünstigen.

Vergütung bei folgenden Risikogruppen:

- Personen ab 50 Jahren
- Personen mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens (chronische Lungen-, Herz-, Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselkrankheiten und Immundefekte) - bitte Vermerk anführen bzw. Bestätigung beilegen!

Arztkosten - 90 % gemäß Honorarordnung für Vertragsärzte
Impfserum - 90 % der Kosten

Impfschutz und Impfintervall:

Der Impfschutz ist individuell sehr verschieden und vom Alter bei der Impfung sowie vom verwendeten Impfstoff abhängig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem nächsten Arztbesuch.



Arbeitsunfähigkeit von Vertragslehrpersonen

Neu für Lehrpersonen im Aktivdienst – Vergütung für Kombiimpfung mit Polio

Die Polio-Impfung wird üblicherweise als Kombinationsimpfstoff angeboten. Wir übernehmen ab sofort für Lehrpersonen im Aktivdienst die Kosten des Kombinationsimpfstoffes Revaxis (Diphtherie/Tetanus/Polio) in Höhe von derzeit EUR 23,75.

Vergütung:

Arztkosten – 100 % gemäß Honorarordnung für Vertragsärzte

Impfserum – 100 % des Impfserums

Impfschutz:

Eine Auffrischungsimpfung sollte üblicherweise nach zehn Jahren bzw. nach dem vollendeten 60. Lebensjahr alle fünf Jahre erfolgen. ■

Beratung und Impfstellen:

Die angeführten Informationen beinhalten nur einen Auszug der wichtigsten Informationen aus diesem Bereich, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Detaillierte Informationen und die Impfungen selbst erhalten Sie bei der Ärztin bzw. dem Arzt Ihres Vertrauens und dem Sanitätsdienst (Impfstelle) Ihrer Bezirksverwaltungsbehörde.

Gratisimpfprogramm für Kleinkinder und Säuglinge:

Bitte beachten Sie auch das Gratisimpfprogramm für Kleinkinder und Säuglinge in Oberösterreich. Das Impfgutscheinheft wird anlässlich der ersten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung von der betreuenden Ärztin, dem betreuenden Arzt oder der geburtshilflichen Station ausgegeben.

Im Laufe des Arbeitslebens kommt es manchmal zu längeren Erkrankungen. Ist eine Vertragslehrperson infolge von Krankheit (Krankenstand) arbeitsunfähig, kann aufgrund dieser Erkrankung oder eines Unfalles und der dadurch notwendigen Krankenbehandlung der Beruf nicht ausgeübt werden.

Die OÖ. LKUF übernimmt die **Betreuung und Begleitung der Vertragslehrpersonen ab einem Krankenstand von 4 Wochen.**

Arbeitsunfähigkeit

- Ein Krankenstand (Beginn, Diagnose, voraussichtliche Dauer) muss von einer Ärztin bzw. einem Arzt festgestellt werden.
- Die Arbeitsunfähigkeit ist dem Dienstgeber (Landesschulrat für OÖ.) zu melden (ohne Diagnose).
- Im Sinne einer guten Genesung sind die Anordnungen der behandelnden Ärztin bzw. des behandelnden Arztes, die der Heilung dienen sollen, zu befolgen.
- Der Landesschulrat für OÖ. meldet alle Vertragslehrpersonen ab einer Arbeitsunfähigkeit von 4 Wochen an die OÖ. LKUF.
- Diese Vertragslehrpersonen erhalten von der OÖ. LKUF eine Aufforderung zur Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsmeldung (mit Diagnose) und von Befunden. Erst ab schriftlicher Aufforderung durch die OÖ. LKUF benötigen wir entsprechende Unterlagen. Diese sind uns innerhalb 1 Woche in Kopie vorzulegen (postalisch, per Fax, per E-Mail oder über unser Onlineportal myLKUF > Kategorie Versicherungsunterlagen).
- Die Überprüfung der Arbeitsunfähigkeit erfolgt durch Konsiliarärztinnen bzw. Konsiliarärzte der OÖ. LKUF. Je nach Diagnose und Dauer des Krankenstandes kann es zu Vorladungen zur Konsiliarärztin bzw. zum Konsiliararzt bei der OÖ. LKUF kommen.

- Die weitere Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist der OÖ. LKUF laufend zu bestätigen, indem eine Verlängerung der Arbeitsunfähigkeitsmeldung und gegebenenfalls Befunde, ausgestellt von der behandelnden Ärztin bzw. vom behandelnden Arzt, der OÖ. LKUF vorgelegt werden.

Während einer Arbeitsunfähigkeit ist kein Urlaub gestattet.

Gesundmeldung

Die Gesundmeldung ist der OÖ. LKUF ab einer Arbeitsunfähigkeit von 4 Wochen verpflichtend schriftlich mittels ärztlicher Bestätigung oder formlos postalisch, per Fax, per E-Mail, über unser Onlineportal myLKUF > Kategorie Versicherungsunterlagen oder über die Website der OÖ. LKUF zu übermitteln. Eine Gesundmeldung ist jederzeit möglich.

Für die Anerkennung der Gesundmeldung behalten wir uns vor, diese gegebenenfalls von unserer Konsiliarärztin bzw. unserem Konsiliararzt überprüfen zu lassen.

Bitte informieren Sie auch Ihren Dienstgeber rechtzeitig über Ihre geplante Gesundmeldung. ■

Pragmatisierte Lehrer/-innen haben Arbeitsunfähigkeits- und Gesundmeldungen (ohne Diagnose) an den Dienstgeber zu melden, der sich um das Weitere kümmert. Die OÖ. LKUF benötigt keine Meldung. Bitte schicken Sie der OÖ. LKUF als pragmatisierte/-r Lehrer/-in keine Arbeitsunfähigkeits- und Gesundmeldungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Dienstgeber.

Immer bestens informiert!

Website

Für Informationen steht Ihnen unsere Website www.lkuf.at zur Verfügung.

Newsletter

Der kostenlose Newsletter der OÖ. LKUF informiert Sie über neue Themen, Tipps und Trends im Gesundheitsbereich. Melden Sie sich noch heute zum LKUF-Newsletter auf unserer Website www.lkuf.at > Publikationen > Newsletter an!

myLKUF

Mit unserem Onlineportal myLKUF (www.mylkuf.at) können Sie diverse Services nutzen, Unterlagen (z.B. Arztrechnungen) zur Abrechnung einreichen und aktuell Ihre Leistungsinformation für eingereichte Belege und Rechnungen abfragen.



Die OÖ. LKUF ist bestrebt, das Serviceangebot für ihre Versicherten ständig zu erweitern.

Mein LKUF-Gesundheitstag 2017 - Kraftquelle Prävention

Termin: **Samstag, 11. November 2017, 08:30 Uhr - 16:00 Uhr**
Ort: Pädagogische Hochschule der Diözese Linz
4020 Linz, Salesianumweg 3

Die Teilnahme ist kostenlos!

Themenschwerpunkte:

- Herz
- Ernährung/Diabetes
- Augen
- Stress und Belastungen im Lehrberuf
- Schmerzen

Zu den Themen werden Vorträge und Workshops von namhaften Fachärzt/-innen und Expert/-innen sowie diverse Messungen wie z.B. Gefäßalter- oder Blutzuckermessung angeboten.

Alle Versicherten der OÖ. LKUF sind herzlich zu diesem Gesundheitstag eingeladen!

Genauere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at > VITAfit > Gesundheitstag oder erhalten Sie im LKUF-Kundenservice.

Österreichische Post AG, MZ 02Z032214 M
OÖ. LKUF, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz
Retouren an OÖ. LKUF, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz

Der schnellste Weg zu unserer Website - einfach QR-Code mit dem Smartphone einscannen und los geht's!

