

# Die Vorsorgeuntersuchung & Ihr persönliches Beratungsgespräch

Lassen Sie sich persönlich beraten und finden Sie die richtigen Angebote für Ihre Gesundheit! Die Basis ist dafür eine **Vorsorgeuntersuchung**, die Ihnen ein aktuelles Bild von Ihrem Gesundheitszustand gibt. Das ist eine Investition in Ihre Zukunft, die ermöglicht, Risikofaktoren zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern, bevor sich diese zu ernsthaften Beschwerden entwickeln. Die Vorsorgeuntersuchung kann von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich

## Was muss ich tun?

**ANMELDUNG → VORSORGEUNTERSUCHUNG → BERATUNG**

### Schritt 1: **Anmeldung**

Melden Sie sich bei der Hotline 0676 62 64 881 an, dort erhalten Sie alle Informationen. Nach Bekanntgabe Ihrer Kontaktdaten, bekommen Sie Ihr persönliches Infopaket zugesendet.

Wenn Sie in den letzten 12 Monaten schon bei der Vorsorgeuntersuchung waren, melden Sie sich bitte auch bei der Hotline 0676 62 64 881 - Sie erhalten ebenfalls Ihren Beratungsscheck (siehe Schritt 3).

### Schritt 2: **Vorsorgeuntersuchung**

Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung, diese besteht aus zwei Terminen. Beim ersten Termin wird Ihnen Blut abgenommen und Sie geben Harn ab. Bitte erscheinen Sie dazu nüchtern (Wasser und ungesüßter, koffeinfreier Tee sind erlaubt). Beim zweiten Termin erfolgt die Untersuchung (ca. 30 Minuten). **Bitte nehmen Sie Ihre e-Card mit.**

Sie können die Vorsorgeuntersuchung:

- bei Ihrem/Ihrer **Hausarzt/Hausärztin** oder
- bei den Vorsorgeuntersuchungsstellen der **Wiener Gebietskrankenkasse** durchführen lassen.

### Schritt 3: **Beratungsscheck einlösen**

Mit der Vorsorgeuntersuchung als Basis und dem Beratungsscheck erhalten Sie nach Vereinbarung unter 0676 62 64 881 oder per Email [info@gemeinsamaktivundgesund.at](mailto:info@gemeinsamaktivundgesund.at) Ihren persönlichen Beratungstermin mit SportwissenschaftlerInnen, TherapeutInnen oder ErnährungsberaterInnen

- bei der Gruppe FIT-VITAL (Keplerplatz 8, Top 10, 1100 Wien) oder
- in Ihrem Betrieb.

Sie erhalten dort eine Trainings- und Ernährungsempfehlung - speziell auf für Ihre individuelle Situation und auf die Angebote im Gesundheitsprojekt abgestimmt.

**Sie haben es verdient,  
bleiben Sie „Gemeinsam aktiv & gesund“ und sagen Sie**

**„Ja, ich will“**