



# Gesundheit & Wertvoll

VitalPlan





## Gute Vorsätze haben viele.

In einer von UNIQA durchgeführten Untersuchung erklärten 60 % der Österreicherinnen und Österreicher in nächster Zukunft etwas aktiv für die Gesundheit tun zu wollen.

In vielen Fällen scheitert die Umsetzung dieses Vorsatzes jedoch an ganz banalen Dingen wie Zeitmangel, Stress am Arbeitsplatz, etc. Deshalb gibt es jetzt den VitalPlan von UNIQA – damit helfen wir Ihnen, rechtzeitig das Richtige für Ihren Körper zu tun.

Wir wissen, dass Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist, schließlich haben Sie ja für den Fall der Fälle bereits eine private Krankenvorsorge abgeschlossen. Deshalb wird Ihnen auch der VitalPlan gefallen – mit Leistungen und Hilfestellungen, die Sie auf Ihrem Weg zu Aktivität und Gesundheit unterstützen werden.

# Gesundheit & Wertvoll VitalPlan

## VitalPlan heißt:

- Aktiv bleiben/werden mit Unterstützung durch Gesundheitsspezialisten

- Raus aus dem Alltagstrott

- Zu Ihrer Sicherheit – der VitalCheck

- Med PLUS24service – Ihre persönliche „Gesundheits-Hotline“

## Ihr Nutzen:

Unser „VitalCoach“ kümmert sich um Sie. Gemeinsam erstellen sie einen auf Ihre Situation und Ihren persönlichen Tagesablauf abgestimmten „Aktivitätenplan“ – und Ihr Coach läßt Sie nicht alleine. Er/Sie betreut Sie auch beim Joggen, Walken, Stretchen, .....

Ihr Vorteil: „Richtiges“ Üben unter fachmännischer Anleitung ist die Voraussetzung für's Wohlfühlen.

Ein paar Tage abschalten. Mit Aktivprogramm oder einfach nur Entspannen – Ihr Körper wird es Ihnen danken. Der VitalPlan bietet Ihnen die Möglichkeit – in sorgfältig ausgewählten VitalHotels. Unsere „Wohlfühlspezialisten“ haben eigens für UNIQA Kunden entsprechende Programme erstellt.

Sie wollen genau über Ihren Gesundheitszustand Bescheid wissen? Wieviele Fachärzte müssen Sie dafür besuchen? Schaffen Sie alles in 3 Tagen? VitalPlan Kunden brauchen bis zur Abschlussbesprechung rund 6 Stunden. Inklusiv Frühstück und Mittagessen. Weil alle aussagekräftigen Untersuchungen durch Spezialisten in einem Haus durchgeführt werden – bei unseren VitalCheck-Partnern.

Das UNIQA Ärzteteam steht werktags (Mo – Fr) von 8 – 22 Uhr unter 0800/204 99 99 (gebührenfrei) für Ihre Anfragen zum Thema Gesundheit zur Verfügung. Aber auch außerhalb der genannten Zeiten sind wir für Sie da. Unter o.a. Telefonnummer kümmern sich UNIQA Mitarbeiter rund um die Uhr um Ihre Anliegen. Rückruf und kompetente ärztliche Beratung garantiert. Außerdem finden Sie uns im Internet – mit über 4.000 Seiten rund um die Gesundheit.



# VitalPlan – die 4 Leistungspakete:

Mit dem VitalPlan können Sie aus 4 Leistungsbereichen wählen:

1.

## UNIQA VitalCoach

Leistungsanspruch: einmal pro Kalenderjahr (= 6 Einheiten)

(Anstelle des VitalCoach können Sie wählen: VitalHotel oder VitalCheck)

**Pro Jahr stehen 6 VitalCoach Einheiten zur Verfügung:**

### Einheit 1

- **Erstgespräch:** Kennenlernen, Situationsanalyse, Aktivitätenplan

### Einheit 2 – 6

- **Aktiveinheiten:** gemeinsames Training, abgestimmt auf Ihre persönliche Situation, optimal integriert in Ihren persönlichen Tagesablauf. Wohlfühlen besteht aber nicht nur aus körperlicher Fitness. Deshalb komplettieren Entspannungsübungen, Ernährungstipps, etc. das Wohlfühlprogramm. Fortschritte und eventuelle Probleme werden laufend besprochen, die weitere Vorgangsweise gemeinsam festgelegt.



Wenn Sie sich auch im nächsten Jahr für die gemeinsame Arbeit mit Ihrem VitalCoach entscheiden, stehen Ihnen erneut 6 Einheiten zur Verfügung, wobei das Erstgespräch durch eine Aktiveinheit ersetzt werden kann.

Außerdem sind Sie durch Ihre UNIQA Krankenversicherung automatisch Mitglied im UNIQA VitalClub – und Clubmitglieder können bei Bedarf weitere Trainingseinheiten mit Ihrem VitalCoach zu einem Sonderpreis zukaufen.

2.

## UNIQA VitalHotel

Leistungsanspruch: jedes 2. Kalenderjahr

(Anstelle des VitalHotels können Sie wählen: VitalCoach oder VitalCheck)

**Unsere Partnerhotels wurden von uns nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt:**

- Standort und Umgebung
- Freizeitmöglichkeiten
- „Wohlfühlangebote“
- Hotelspezialitäten

Die Angebote reichen je nach Hotel 3 – 5 Tage, das UNIQA Rahmenprogramm erstreckt sich vom Aktivprogramm mit hauseigenem Trainer über Sightseeing bis zum totalen Relaxen – alle Hotels sind in unserer VitalPlan-Broschüre genau beschrieben, wählen Sie Ihr Lieblingsprogramm!



### 3. UNIQA VitalCheck

Leistungsanspruch: jedes 2. Kalenderjahr

(Anstelle des VitalChecks können Sie wählen: VitalCoach oder VitalHotel)

Wir haben mit unseren Partnern in ganz Österreich ein einheitliches Programm zusammengestellt, das die wirklich wichtigen und aussagekräftigen Untersuchungen enthält. Wir garantieren damit höchsten medizinischen Standard. Der VitalCheck beginnt mit der genauen Auswertung der bereits vorher abgenommenen Blutprobe (z.B. inkl. Tumormarker) und beinhaltet Untersuchungen wie Ergometrie (Belastungs-EKG), Ultraschalluntersuchung (Oberbauch, Nieren, Halsschlagader), Lungenfunktionstest usw. Die genaue Auflistung aller Untersuchungen finden Sie in unserer Vital-Plan-Broschüre.

### 4. Med PLUS24service

Leistungsanspruch: so oft Sie uns brauchen,  
ohne Begrenzung, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr



**Schriftliche (auch per e-mail) und telefonische Auskünfte zu:**

- Vorsorge (z.B. Vorsorgeuntersuchung, Sport als Vorsorgemaßnahme)
- Reisemedizin (z.B. Medikamentenversorgung im Urlaubsland)
- gesunder Lebensführung (z.B. Stressbewältigung, richtig schlafen)
- gesunder Ernährung (z.B. Versteckte Fette, etc.)
- Naturheilverfahren (z.B. Homöopathie, Bachblüten, etc)
- chronischen Volkskrankheiten (z.B. Rückenschmerzen)
- jahreszeitlich bedingten Themen (z.B. Heuschnupfen, Allergien)
- aktuellen „Gesundheitsthemen“ (z.B. Grippewelle, etc.)

**Informationen (e-mail und telefonisch) über:**

- Gesundheitseinrichtungen (ambulant und stationär)
- spezialisierte Ärzte und Spitäler
- Krankheitssymptome (Beratung, keine "Ferndiagnose")
- Einholung einer ärztlichen Zweitmeinung
- Diagnosen (die man oft nicht versteht)
- Therapiealternativen
- Medikamente

**Adressen von:**

- medizinischen Einrichtungen
- Selbsthilfegruppen
- Hilfsdiensten im Pflegefall
- Bereitschaftsdiensten

Übrigens: Unter [www.meduniqa.at](http://www.meduniqa.at) finden Sie auf rund 4.000 Seiten „online“-Informationen und Tipps zu vielen Themen aus dem Gesundheitsbereich.



# Wie kommen Sie zu Ihrer Leistung?

- Sie wählen zu Hause in aller Ruhe die Leistung, die Sie gerne haben möchten.
- Unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800/204 99 99 deponieren Sie Ihren Wunsch – und schon ist eine Bestätigung an Sie unterwegs, dass wir die Kosten für die von Ihnen gewählte Leistung übernehmen.
- Die genaue Terminvereinbarung führen Sie direkt mit unseren Partnern durch.  
Um die Kosten brauchen Sie sich nicht zu kümmern – die Verrechnung erfolgt direkt zwischen dem Vertragspartner und UNIQA.

# Wie oft können Sie diese Leistungspakete abrufen?

**Erstmals können Sie sofort nach Erhalt der Polizze eine dieser drei Leistungen wählen:**

VitalCoach, VitalHotel und VitalCheck stehen alternativ zur Auswahl.

Pro Kalenderjahr kann maximal eines dieser Leistungspakete abgerufen werden.

Bei Abruf des VitalCoach-Paketes können Sie im nächsten Kalenderjahr erneut eines der drei genannten Angebote wählen.

VitalHotel oder VitalCheck können alle 2 Kalenderjahre beansprucht werden, d.h. nach Inanspruchnahme einer dieser beiden Leistungen kann im folgenden Kalenderjahr kein Leistungspaket abgerufen werden.

## So könnte z.B. Ihr persönlicher VitalPlan aussehen:

	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr
mögliche Variante 1	VitalCoach	VitalCoach	VitalCoach	VitalCoach
mögliche Variante 2	VitalCoach	VitalHotel	kein Anspruch	wahlweise VitalCoach, VitalHotel oder VitalCheck
mögliche Variante 3	VitalHotel	kein Anspruch	VitalHotel	kein Anspruch
mögliche Variante 4	VitalCheck	kein Anspruch	VitalCoach	wahlweise VitalCoach, VitalHotel oder VitalCheck



VitalClub ■ – Ihr Partner für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden:

Der UNIQA VitalClub hat die Gesundheitsvorsorge und die Hebung des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins zum Ziel. Als Inhaber einer **Gesundheit & Wertvoll Sonderklasse** sind Sie automatisch und kostenlos Mitglied – ohne Pflichten, aber mit vielen Vorteilen.

Fordern Sie in Ihrer Landesdirektion die Broschüren aus unserer Reihe „Vital“ an. Darin finden Sie wichtige Informationen zu Fitness und aktiver Gesundheitsvorsorge.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an das Service Center unserer Landesdirektion (nachstehende Tel.-Nr. mit 654 DW):  
**Wien:** 1021 Wien, Untere Donaustraße 47, Tel. (01) 213 33  
**Niederösterreich:** 3101 St. Pölten, Schießstattring 31-33, Tel. (02742) 894  
**Oberösterreich:** 4021 Linz, Europaplatz 5, Tel. (0732) 69 05  
**Steiermark:** 8021 Graz, Annenstraße 36 -38, Tel. (0316) 782  
**Tirol:** 6021 Innsbruck, Südtiroler Platz 6, Tel. (0512) 53 32  
**Kärnten:** 9010 Klagenfurt, Heuplatz 1, Tel. (0463) 58 32  
**Salzburg:** 5020 Salzburg, Auerspergstraße 9, Tel. (0662) 86 89  
**Vorarlberg:** 6900 Bregenz, Rheinstraße 18, Tel. (05574) 406  
**Burgenland:** 7000 Eisenstadt, Colmarplatz 1, Tel. (02682) 602  
 UNIQA Personenversicherung AG, A -1029 Wien, Untere Donaustraße 21,  
 Tel. (01) 211 75-0\*, Internet: www.uniqa.at, E-mail: info@uniqa.at  
 Sitz: Wien, FN 63197 m Handelsgericht Wien, DVR: 0018813