



VORSORGEaktiv

DAS PROGRAMM ZUR NACHHALTIGEN
LEBENSSTILÄNDERUNG



Vorwort



»Es gilt, nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.« Diesem Motto folgend ist die Vorsorgeuntersuchung auf dem Weg zu einem langen und gesunden Leben oftmals ein erster und wichtiger Schritt. Mindestens genauso wichtig ist aber auch die aktive Umsetzung und Berücksichtigung der Ergebnisse danach. Denn wenn der persönliche Gesundheitszustand abgeklärt und vorhandene Risikofaktoren aufgezeigt wurden, ist es wichtig, möglichen Gesundheitsrisiken aktiv entgegenzuwirken.

Im Rahmen der Initiative »Tut gut!« möchte das Land Niederösterreich Sie dabei gerne unterstützen. Wir sind daher froh, ein Programm anbieten zu können, das nahtlos an die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchung anknüpft. Wir hoffen, dass dieses Angebot, das auch eine finanzielle Unterstützung beinhaltet, ein aktiver Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden ist. Im vorliegenden Folder finden Sie dazu alle wichtigen Informationen. Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

Mag. Wolfgang Sobotka
Landeshauptmann-Stellvertreter

»VORSORGEaktiv«

Das Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung

Die Risikofaktoren unserer Zeit sind bekannt: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährungsgewohnheiten und zu viel Stress. Die Folgeerscheinungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und psychosomatische Störungen ereilen somit immer mehr Menschen.

Anschließend an die Vorsorgeuntersuchung fehlt es oft an adäquaten Hilfestellungen bei der Umstellung der eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Die Motivation ist häufig jedoch so gering, dass man nach den ersten Versuchen entweder in gewohnte Verhaltensmuster zurückfällt oder dass die Ziele als zu hoch gesteckt angesehen werden, um überhaupt den ersten Schritt zu tun.

Hier wirkt »VORSORGEaktiv« besonders gut, wie die Evaluierungen und die Rückmeldungen der Teilnehmer der letzten Jahre gezeigt haben. Sowohl im biomedizinischen Bereich als auch bei den psychometrischen Faktoren wurden durchwegs Verbesserungen erzielt und viele Teilnehmer konnten ihren Lebensstil nachhaltig gesünder gestalten und somit langfristig daran festhalten.

Das Programm »VORSORGEaktiv« wurde entwickelt, damit es den Niederösterreichern noch leichter fällt, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen!



Facts auf einen Blick

»Schenken Sie sich selbst Zeit«

Teilnahmevoraussetzungen:

- ➔ Teilnahmemöglichkeit für alle Niederösterreicher im Anschluss an die Vorsorgeuntersuchung und auf Empfehlung ihres Arztes
- ➔ Eingangsuntersuchung durch den Arzt

Dauer:

- ➔ 6 bis 9 Monate Begleitung (wird an die Gruppe angepasst)

BEWEGUNG:
24 Einheiten

ERNÄHRUNG:
24 Einheiten

**MENTALE
GESUNDHEIT:**
24 Einheiten

Dauer einer Einheit: jeweils 60 Minuten

- ➔ **NEU:** zusätzlich bis zu 6 Einheiten frei wählbar

Teilnahmekosten:

- ➔ € 99,- für die Teilnahme am gesamte Programm
- ➔ + € 100,- Kautio (wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich refundiert)

Teilnehmern aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

Anmeldung:

Bei Ihrem »VORSORGEaktiv«-Regionalkoordinator oder Ihrer ärztlichen Betreuungsperson.

Genauere Infos hierzu finden Sie auf:

- der Rückseite und unter
- www.noetutgut.at

»Vereinbaren Sie einen Termin mit sich selbst«

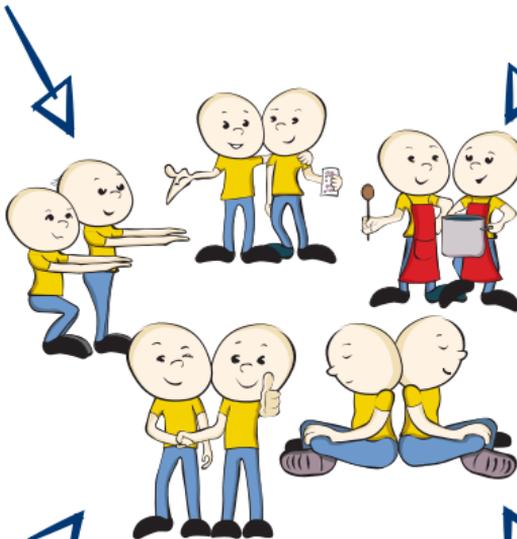
Dieses Team begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil!



»VORSORGEaktiv«-Regionalkoordinator



Arzt



Betreuer
»Bewegung«



Betreuer »Ernährung«



Betreuer
»Mentale
Gesundheit«



Ihr Weg zum Erfolg

1. Schritt: »Ich bin neugierig«

(Vorsorge-)Untersuchung und Anmeldung zum Programm:
Wenn bei Ihrer (Vorsorge-)Untersuchung ein Risikofaktor/Risikofaktoren festgestellt wurde(n), können Sie sich bei einem projektbetreuenden Arzt oder dem zuständigen »VORSORGEaktiv«-Regionalkoordinator in Ihrer Nähe zum Programm anmelden.

2. Schritt: »Ich versuche es«

Betreute Phase (6 bis 9 Monate): Anschließend werden Sie in einer Gruppe von 8 bis 15 Personen von einem interdisziplinären Team – bestehend aus einem Arzt, Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten im Bewegungsbereich, einem Diätologen oder Ernährungswissenschaftler im Ernährungsbereich und einem Gesundheitspsychologen bzw. einer Person mit psychotherapeutischer Ausbildung im Bereich Mentale Gesundheit – über einen Zeitraum von bis zu 9 Monaten regelmäßig begleitet und dabei unterstützt, Ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern.

3. Schritt: »Ich kann es«

Selbstständige Umsetzung für einen lebenslang gesünderen Lebensstil!

4. Schritt: »Ich habe es geschafft!«

Welche Möglichkeiten gibt es nach »VORSORGEaktiv«?

- Austausch und Treffen in/mit der Gruppe
- Familie und Freunde als Motivatoren
- Vereine
- ...





Bewegung

24 Einheiten zu je einer Stunde

Im Bewegungsbereich beginnen Sie mit jeweils einer Stunde pro Woche, damit Sie sich an die regelmäßige Bewegung gewöhnen. Danach passen die Trainer die Länge der Bewegungseinheiten Ihrem Trainingszustand und dem der anderen Teilnehmer an.

Was steht auf dem Programm?

- ➔ Sanfte Kräftigung und Koordinationstraining
- ➔ Herz-Kreislauf-Training: Walking, Nordic Walking, Laufen ...
- ➔ Möglichkeit, Stunden zu blocken für:
 - Gemeinsame Wanderung
 - Besuch eines Fitnessstudios
 - Besuch eines Schwimmbades für Aquagymnastik

Des Weiteren können Sie in der Gruppe je nach Infrastruktur/ Angebot und Bewegungsbetreuungsperson auch verschiedene andere Sportarten ausprobieren.



Ernährung

24 Einheiten zu je einer Stunde



Im Ernährungsbereich bieten Ihnen die Fachkräfte einen Einblick in die Grundlagen einer ausgewogenen, saisonalen und vor allem gesunden Ernährung.

Themen der Ernährungseinheiten werden für Sie und die Gruppe so ausgewählt, dass sowohl die Nährstoffebene (z. B.: Omega-3-Fettsäuren im Fisch), die Lebensmittelebene (z. B.: Gemüse aus dem eigenen Garten, Fruchtjoghurt vs. Naturjoghurt) wie auch die Speisenebene (z. B.: Schnitzel vs. Naturschnitzel) gleichermaßen behandelt werden.

Was steht noch auf dem Programm?

➔ Genussübungen als fixer Bestandteil des Programms; Verkostungen von:

- Magerkäse, Joghurtsorten, Brotsorten, Schokolade ...

➔ Möglichkeit, Stunden zu blocken für:

- Gemeinsamen Kochabend
- »Einkaufstraining« im Supermarkt, um Lebensmittelkennzeichnungen unter die Lupe zu nehmen und Einkaufsvorlieben zu besprechen



Mentale Gesundheit

24 Einheiten zu je einer Stunde

Im Bereich Mentale Gesundheit vermitteln Ihnen die Fachkräfte die zentralen Ansatzpunkte der psychischen Gesundheit:

- ➔ Stressmanagement
- ➔ Work-Life-Balance
- ➔ Entspannung

Diese Ansatzpunkte werden Ihnen sehr praxisnah vermittelt, und zwar in Form von:

- ➔ Gesprächen
- ➔ Übungen
- ➔ Einzel- und Gruppenspielen
- ➔ ...

Nachdem der Schritt vom Wissen zum Handeln häufig der kritische Punkt bei der Gesundheitsförderung ist, wird daher auch dem Thema Motivation ein breiter Platz eingeräumt und Ihrem »inneren Schweinehund« auf den Grund gegangen.

Die Förderung der Motivation soll Sie dazu befähigen, den eingeschlagenen Weg zur Gesundheitsförderung in allen drei Bereichen – Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit – konsequent weiterzuverfolgen.



Statements

Motiviert mich sehr
zum Mittun, mache
jetzt wöchentlich
3 x Bewegung.



Claudia Pichler

Bei »VORSORGEaktiv« mitzumachen,
war eine meiner besten Entschei-
dungen. Durch »VORSORGEaktiv«
haben sich meine Gesundheit,
Fitness und Lebensqualität
entscheidend verbessert.



Alexandra Benedik

Ich bin Pensionist und
will in Bewegung bleiben.
»VORSORGEaktiv« hat mir dabei
geholfen und es hat
mir gefallen.



Georg Hofmeister

Das Programm steigerte meine
Fitness, meinen Elan und meine
Ausgeglichenheit im Alltag.

Für mich war »VORSORGEaktiv«
sehr hilfreich, um zu mehr
Wohlbefinden zu
kommen.



Johanna Saleschak



VORSORGEaktiv

DAS PROGRAMM ZUR NACHHALTIGEN LEBENSSTIL ÄNDERUNG

Weitere Infos bekommen Sie bei Ihrem
»VORSORGEaktiv«-Regionalkoordinator:



**IHR KONTAKT
IM BEZIRK**



Gerhard Rötzer

0664/9256592

**Gerhard.Roetzer@
noetutgut.at**

Mehr Informationen für Ihre Gesundheit erhalten Sie an der
»tut gut«-Hotline: 02742/226 55

Erreichbar immer Mo.äDo.: 8ä16 Uhr und Fr.: 8ä12 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch
eine E-Mail schicken an:

info@noetutgut.at
www.noetutgut.at

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: BgA »Gesundes Niederösterreich«, NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Abt. Gesundheitsvorsorge »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6C, 3100 St. Pölten; Fotos: Initiative »Tut gut!«, iStockphoto, fotolia; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Druckerei Berger, Gmünd © Dezember 2014

Der besseren Lesbarkeit wegen wird in dieser Broschüre die männliche Form für beide Geschlechter verwendet. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autoren/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autoren/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.