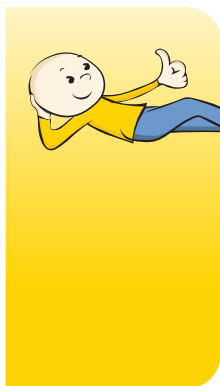


»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich



Vorwort



Ein ausgewogener Lebensstil ist der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Programm »Vorsorge Aktiv« der Initiative »Tut gut!« zeigt Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern, wie einfach es sein kann, den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verändern. »Vorsorge Aktiv« auf Rezept wirkt!

Wir möchten Sie motivieren, den ersten Schritt in ein gesünderes, aktiveres Leben zu machen. Mit professioneller Begleitung und Unterstützung gewinnen die teilnehmenden Personen mehr gesunde Lebensjahre und finden Spaß an einer gesunden Lebensweise. 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!


Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau


Ludwig Schleritzko
Landesrat

»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Die Risikofaktoren unserer Zeit sind bekannt: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährungsweise und zu viel Stress. Leider werden derartige Lebensgewohnheiten meist von ernststen Folgeerscheinungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder Abgeschlagenheit begleitet.

Um den »inneren Schweinehund« zu besiegen und den ersten Schritt in ein gesünderes Leben zu gehen, bedarf es in den meisten Fällen Unterstützung. Da trifft es sich gut, dass die Initiative »Tut gut!« das Programm »Vorsorge Aktiv« in Niederösterreich anbietet.

Dabei werden teilnehmende Personen von Expertinnen und Experten aus den Bereichen ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und MENTALE GESUNDHEIT betreut. Die Teilnahme erfolgt auf Empfehlung der (Haus-)Ärztin bzw. des (Haus-)Arztes. In Gruppen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf praktische und einfache Art, wie sie ihre Lebensgewohnheiten verbessern können. Je Bereich stehen ihnen dabei 24 Einheiten zur Verfügung – in Summe absolvieren sie also 72 Einheiten für die eigene Gesundheit.

Sowohl die Evaluierung der Ergebnisse als auch die Rückmeldungen von Teilnehmer-innen und Teilnehmern der letzten Jahre haben gezeigt, dass viele von ihnen ihren Lebensstil nachhaltig gesünder gestalten konnten. Sie haben es zudem geschafft, langfristig ihre Gewohnheiten zu optimieren. Das Programm »Vorsorge Aktiv« wurde entwickelt, damit es den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern leichter fällt, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen!



Facts auf einen Blick

»Schenken Sie sich selbst Zeit«

Teilnahmevoraussetzungen:

- ➔ Teilnehmen können alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Empfehlung der (Haus-)Ärztin bzw. des (Haus-)Arztes
- ➔ Eingangsuntersuchung durch die (Haus-)Ärztin bzw. den (Haus-)Arzt

Dauer:

- ➔ Sie werden bis zu 9 Monate intensiv betreut! Die Einteilung der Einheiten wird individuell an die Gruppe angepasst.

BEWEGUNG:
24 Einheiten

ERNÄHRUNG:
24 Einheiten

**MENTALE
GESUNDHEIT:**
24 Einheiten

Dauer einer Einheit: 60 Minuten

Teilnahmekosten:

- ➔ Nur € 99,00 pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Kurs
- ➔ + € 100,00 Kautions.
Die Kautions wird nach mindestens 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« erhalten zudem eine Vergünstigung von € 15,00!

Anmeldung:

Bei Ihrer Regionalkoordinatorin bzw. Ihrem Regionalkoordinator:
Die Kontaktdaten finden Sie auf der Folderrückseite oder unter www.noetutgut.at

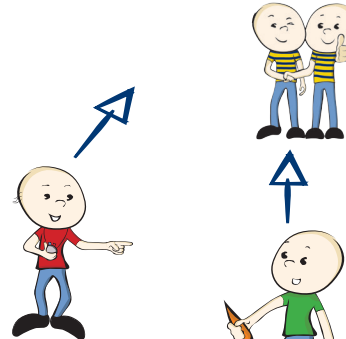
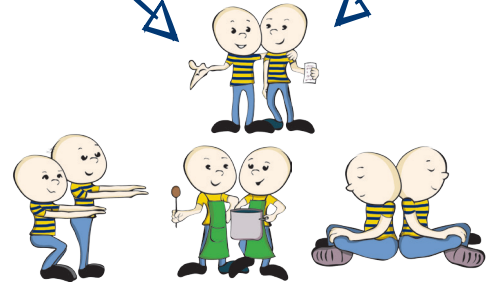
»Worauf warten?
Jetzt starten!«



Regionalkoordinatorin bzw.
Regionalkoordinator



Ärztin bzw. Arzt



Betreuerin bzw. Betreuer
»Bewegung«

Betreuerin bzw. Betreuer
»Ernährung«

Betreuerin bzw.
Betreuer »Mentale
Gesundheit«

Ihr Weg zum Erfolg

1. Schritt: »Ich bin neugierig - ich schaue genauer hin«

Informieren Sie sich unverbindlich über das Programm »Vorsorge Aktiv« unter www.noetutgut.at oder besuchen Sie einen Informationsabend in Ihrer Umgebung. Details dazu erhalten Sie bei der zuständigen Regionalkoordinatorin bzw. dem zuständigen Regionalkoordinator (Kontaktdaten siehe Folderrückseite).

Wenn bei Ihrer letzten (Vorsorge-)Untersuchung einer oder mehrere Risikofaktoren festgestellt wurden, können Sie sich sofort zum Programm anmelden.

2. Schritt: »Ich versuche es«

In einer Gruppe von 8 bis maximal 15 Personen begleiten Sie Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zur persönlichen Lebensstiländerung. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit - gemäß dem Motto »Gut Ding braucht Weile!«.

3. Schritt: »Ich kann es«

Selbstständige Umsetzung für einen dauerhaft gesünderen Lebensstil!

4. Schritt: »Ich habe es geschafft!«

Welche Möglichkeiten gibt es nach »Vorsorge Aktiv«?

- Austausch und Treffen in/mit der Gruppe (z. B. »Vorsorge Aktiv«-Stammtisch nach Kursende)
- Familie und Freunde als Motivationshilfe
- Nutzung örtlicher Angebote (z. B. Vereine, Nordic-Walking-Gruppen, Aktivitäten der »Gesunden Gemeinde«)



6



7



Bewegung

24 Einheiten zu je einer Stunde

Im Bewegungsbereich beginnen Sie meist mit jeweils einer Stunde pro Woche, damit Sie sich an die regelmäßige Bewegung gewöhnen. Danach werden die Bewegungseinheiten individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Es geht in erster Linie darum, gemeinsam mit der Gruppe Freude an der Bewegung zu erfahren. Motivation und Spaß stehen dabei im Vordergrund!

Was steht auf dem Programm?

- ➔ Sanfte Kräftigung und Koordinationstraining
- ➔ Herz-Kreislauf-Training: Wandern, Nordic Walking usw.
- ➔ Je nach räumlichen Gegebenheiten ist es möglich, Stunden für beispielsweise folgende Aktivitäten zu blocken:
 - Gemeinsame Wanderung
 - Besuch eines Fitnessstudios
 - Besuch eines Schwimmbades für Aquagymnastik

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



Ernährung

24 Einheiten zu je einer Stunde

Im Ernährungsbereich zeigt Ihnen die Betreuerin bzw. der Betreuer, wie Sie eine ausgewogene, regionale und vor allem gesunde Ernährungsweise praktisch umsetzen können. Es wird auf einfache Weise dargestellt, welche Möglichkeiten es gibt, die Tipps leicht in Ihren Alltag einzubauen.

- ➔ Macht essen am Abend wirklich dick?
- ➔ Kann ich auch im Gasthaus ausgewogen essen?
- ➔ Sind Bio-Lebensmittel gesünder?
- ➔ Soll ich besser Honig statt weißen Zucker nehmen?

Solche und viele weitere Themen werden in den Ernährungseinheiten behandelt. Die Inhalte werden nach Ihren Interessen und Wünschen ausgewählt.

Was steht noch auf dem Programm?

- ➔ Genussübungen und Verkostungen: Milchprodukte, Brotsorten, alternative Süßigkeiten, Getränke usw.
- ➔ Einheiten können auch geblockt werden für:
 - einen gemeinsamen Kochabend oder
 - ein »Einkaufstraining« im Supermarkt, um Lebensmittelkennzeichnungen unter die Lupe zu nehmen und Einkaufsvorlieben zu besprechen.





Mentale Gesundheit

24 Einheiten zu je einer Stunde

Der Bereich Mentale Gesundheit befasst sich unter anderem mit den Themen Entspannung und Umgang mit Stress.

Dem Thema Motivation wird viel Raum gegeben und dem wohl-bekanntem »inneren Schweinehund« wird auf den Grund gegangen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie in hektischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Sie erfahren, wie sie am Ball bleiben und sich selbst motivieren können.

Beispiele für Inhalte im mentalen Bereich:

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

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

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

Die Stärkung der Motivation soll Sie dazu befähigen, den eingeschlagenen Weg zu mehr Gesundheit in allen drei Bereichen - Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit - konsequent weiterzuverfolgen.



Impressum:
Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten;
Fotos: Initiative »Tut gut!«, Roland Voraberger - Linse2, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Berger Print GmbH, Gmünd; Mai 2017

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/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.



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Weitere Informationen bekommen Sie bei
**Ihrer »Vorsorge Aktiv«-Regionalkoordinatorin bzw.
Ihrem »Vorsorge Aktiv«-Regionalkoordinator:**

Mehr Informationen für Ihre Gesundheit
erhalten Sie unter www.noetutgut.at

