

Prävention

Angebote für PVEs

Karin Hofer

Expertisezentrum
Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

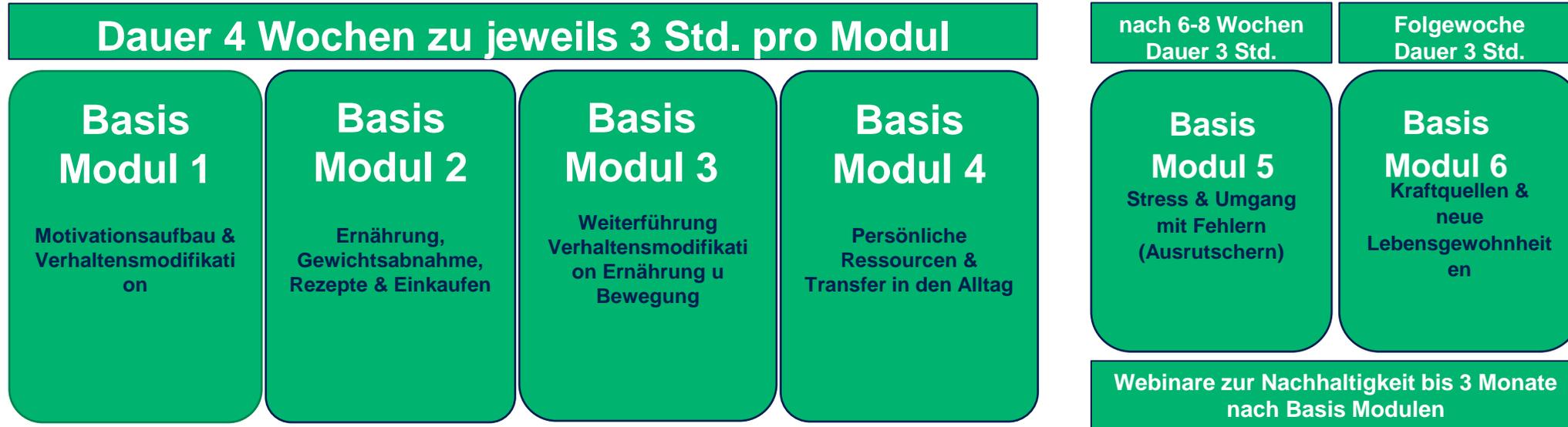
24.6.2023

Übersicht

1. Vorhandene Angebote
2. Was braucht es, um Angebote ausrollen zu können?
3. Welche Weiterentwicklungen brauchen wir?

Leichter Leben — Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Gesamtbild Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff



mit Zusatzangeboten aus den Bereichen:



Beweg' Dich – Gesunder Rücken

Zielgruppe und Ziele

Personen

- im Alter von 18-65 Jahren (Erwerbsalter) mit Bewegungsmangel (Risikofaktor für Rückenbeschwerden)

UND/ODER

- mit chronischen Rückenbeschwerden ohne akuten medizinisch/therapeutischen Behandlungsbedarf

UND/ODER

- mit Risikofaktoren für Rückenbeschwerden (einseitige/belastende Bewegung, langes Sitzen oder Stehen, Überforderung, Stress, ...)

Ziele

- Bewegungsverhalten der TN*innen in Richtung Bewegungsempfehlungen verändern – nachhaltige Verhaltensänderung
- Rückenschmerzen und Risikofaktoren für Rückenschmerzen mindern



Angebotsinformationen aktuell

- „Beweg' dich – Gesunder Rücken“ gibt es bereits in V, T, S, K, OÖ, NÖ , B und St – Für Wien ab 2024 geplant
- Großer Bedarf (Basis Gesundheitsbefragung, Fehlzeitenreport) und große Nachfrage nach Kursplätzen
- Im Jahr 2023 werden rund 3.100 Kursplätze zur Verfügung gestellt, im Jahr 2024 sind rund 3.500 Kursplätze geplant.

Beweg' Dich – für die Seele

Beweg` dich – für die Seele

Intensivphase:

- 8 Mentaleinheiten á 1,5 Stunden: Gesprächsrunden und Psychoedukation zu den Themen Motivationsentwicklung, Zielerreichung und Überwindung von Stolpersteinen. Ergänzend werden Entspannungstechniken erlernt und durchgeführt.
- 8 Bewegungseinheiten outdoor á 1,5 Stunden:

Follow-Ups:

- 2 Gruppentreffen á 1,5 Stunden (ca. 3 und ca. 6 Monate nach Intensivphase):
Besprechung der geplanten Aufrechterhaltung des gesundheitsförderlichen Verhaltens, Unterstützung bei der weiteren Umsetzung, sowie bei auftretenden Problemen und Hindernissen.

Adipositas-Prävention: Kinder und Jugendliche

„easykids – gesund aufwachsen“



- Multimodale und gruppen-basierte Adipositas- Präventionsprojekte für Kinder von 6 bis 14 Jahren sowie deren Eltern basierend auf Standards der S3-Leitlinie
- Im nach Altersgruppen unterteilten Setting (umschließen jeweils die Bereiche Bewegung, Ernährung, psychosoziales Verhalten, Eltern sind eingeschlossen) über ein (Schul-)Jahr soll eine nachhaltige Umstellung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten gemeinsam erarbeitet und unterstützt werden.
- Derzeit in K,S,T,V,W
- Ziel: Angebote in allen Bundesländern flächendeckend für mind.1% der betroffenen Kinder pro Jahr

easykids
GESUND
AUFWACHSEN

DISKUSSION

Umsetzung von Prävention im PVE:

- Möglichkeiten
- Rahmenbedingungen

Ideen zur Weiterentwicklung