

VORSORGEaktiv

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

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

Die Verantwortlichen im Land Niederösterreich bemühen sich seit Jahren, ein Bewusstsein dafür zu schaffen und gleichzeitig neue Angebote zu entwickeln, die Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil begleiten. Es gibt dazu in Niederösterreich bereits zahlreiche Angebote. Gesundes Niederösterreich hat jetzt den nächsten Schritt gesetzt.

So wird in allen Regionen unseres Landes VORSORGEaktiv, das Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung geschaffen, das nach der Vorsorgeuntersuchung und nach Rücksprache mit dem Arzt den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern offen steht.

Gruppenberatung, Begleitung und Unterstützung in den Bereichen Bewegung und gesunde Ernährung, zugeschnitten auf die konkreten Bedürfnisse jeder einzelnen Gruppe, sollen Gesundheitsvorsorge noch einfacher und vor allem effizienter machen. Vor allem eine Verbesserung des gesamten Wohlbefindens und des Lebensgefühls stehen hier im Mittelpunkt.

Mithilfe eines geschulten Teams aus Medizinerinnen, Ernährungsberatern und Sportwissenschaftlerinnen soll Interessierten der Weg in eine neue, gesündere Lebensweise erleichtert werden. Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig über 6 Monaten mit ihren qualifizierten und geschulten Betreuern zum gemeinsamen Gruppentreffen des Bewegungs- und Ernährungsprogrammes und erhalten Trainingspläne, Rezepte und praktische Tipps für den Alltag.

Der Inhalt der Treffen reicht von Nordic Walking über sanftes Training der Muskulatur bis hin zu Entspannungsübungen und dem schrittweisen Aneignen eines gesunden Essverhaltens. Spaß an der Bewegung in der Gruppe und einer genussvollen gesunden Küche stehen dabei im Vordergrund. Selbstverständlich findet das gesamte Programm unter ärztlicher Betreuung und laufender Erfolgskontrolle statt!

Das Aktivprogramm wurde entwickelt, damit es den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern noch leichter fällt, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen!

Facts

Dauer:

6 Monate

Einführung und Untersuchung durch Ihren praktischen Arzt

Ernährung: 24 Einheiten

Bewegung: 24 Einheiten

Teilnahmekosten:

€ 80,- pro Teilnehmer für den gesamten Turnus
+ € 100,- Kautions

(wird nach ausreichender Teilnahme am Programm refundiert)

Teilnahme für alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher im Anschluss an die Vorsorgeuntersuchung und auf Empfehlung Ihres Arztes

Ein- und Ausgangsuntersuchung durch den Arzt/Ärztin
Teilnahme am gesamten Programm verpflichtend

Anmeldung:

Bei Ihrem Arzt oder lokalem Organisator





»Es gilt nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.« Nach diesem Motto folgend ist die Vorsorgeuntersuchung auf dem Weg zu einem langen und gesunden Leben oftmals der erste und wichtigste 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 »Gesundes Niederösterreich« 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

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

Mag. Wolfgang Sobotka

Mag. Wolfgang Sobotka
Landeshauptmann-Stellvertreter

Weitere Informationen

Bei Ihrem lokalen Organisator:



Für alle Programmteilnehmer gibt es **GRATIS** den »VORSORGEaktiv« Gesundheitsplaner!



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
Gesundes Niederösterreich e.V.,
Stattersdorfer Hauptstraße 6, 3100 St. Pölten
Gestaltung: Werbeagentur Schürz & Lavicka, Wien
Druck: Trend-Marketing, Wien



VORSORGEaktiv

PROGRAMM ZUR NACHHALTIGEN
LEBENSSTILÄNDERUNG

