

# Leitfaden für gesundheitsfördernde Bewegung und gesundes Essen und Trinken

Mag<sup>a</sup> Silvia Marchl



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

**STEIRISCHE  
GESUNDHEITSZIELE**  
Gesundheitsfördernde  
Bewegung & Ernährung  
Verhalten, Verhältnisse, Indikatoren  
Leitfaden Mai 2009

Im Auftrag der **GESUNDHEITSPLATTFORM  
Steiermark**

<http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/45359806/DE/>



# Hintergrund



STEIRISCHE GESUNDHEITSZIELE

- 🍏 Vorrangiges Gesundheitsziel „Mit Ernährung und Bewegung die Gesundheit der SteirerInnen verbessern“
- 🍏 Entwicklung eines Leitfadens wurde vom Gesundheitsfonds beauftragt

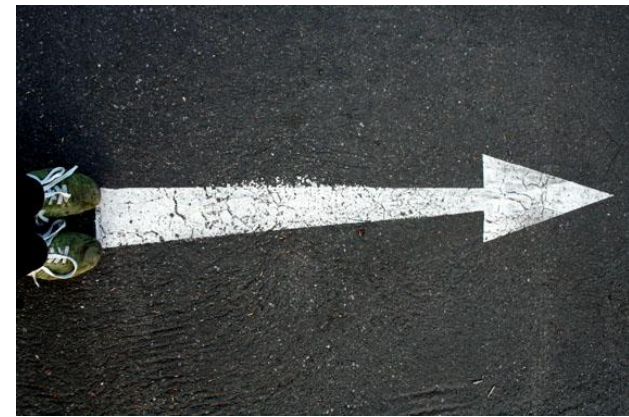


Die vier Ebenen im Modell nach Dahlgren & Whitehead (1991) stehen in engem Zusammenhang miteinander, bedingen sich wechselseitig und beeinflussen die Gesundheitsentwicklung der Menschen im Zentrum.

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Zielsetzung des Leitfadens



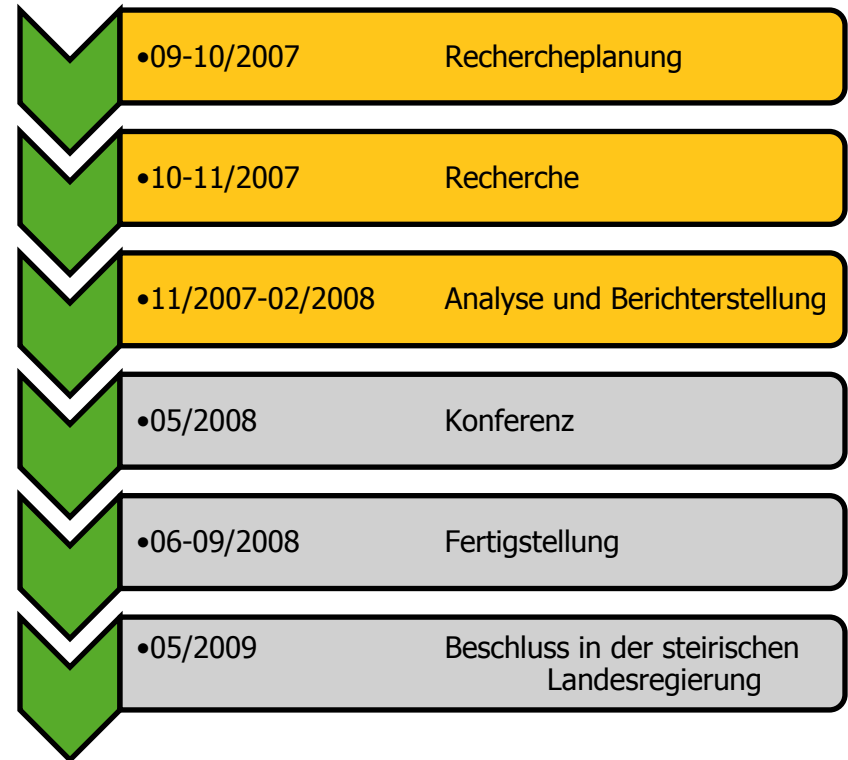
- Schaffen eines Handlungsrahmens (Leitfadens) für Menschen, MultiplikatorInnen, ExpertInnen in der Steiermark, der möglichst breit mitgetragen, kommuniziert, gelehrt, angewandt wird
- Leitfaden signalisiert Orientierung und bietet einen Rahmen, in dem persönliche Ressourcen, Kompetenzen eine Rolle spielen und Wahl möglich wird

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Entwicklung I


- Recherche zu
  - Verhaltensempfehlungen,
  - internationalen Politikempfehlungen,
  - Praxisbeispielen und
  - Indikatoren durch die FH JOANNEUM – GMT
  
- Auf Homepages von Regierungsorganisationen, öff. finanzierten Forschungseinrichtungen, Berufsverbänden, überstaatlichen Organisationen und Projektdatenbanken




Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.




# Entwicklung II

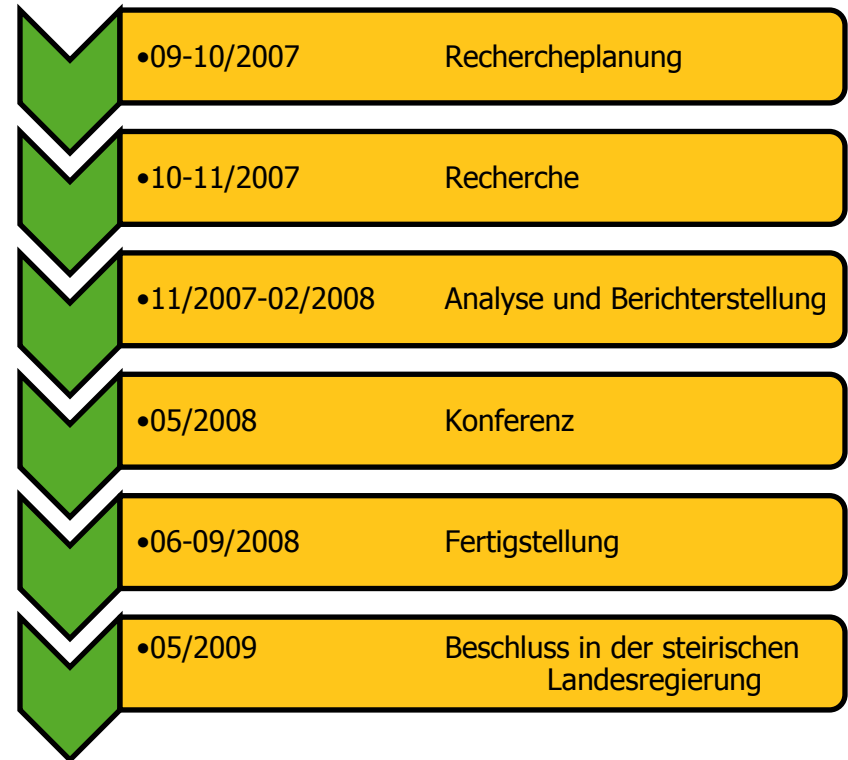
- 

Workshop mit internationalen ExpertInnen

  - zur Diskussion der Rechercheergebnisse
  - zur Lösung offener Fragen
- 

Konsensuskonferenz mit steirischen ExpertInnen
- 

Einarbeitung der Anregungen und Fertigstellung



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

# Zielgruppen



- 🍎 **ExpertInnen** aus Ernährung und Bewegung
  - 🍎 **MultiplikatorInnen** mit Fokus auf die Verhältnissebene
  - 🍎 **SteirerInnen** mit Fokus auf Verhaltensempfehlungen für die tägliche Umsetzung
- 🍎 Grundsätzlich gilt der Leitfaden für **gesunde Menschen**

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Gliederung - Bewegung

- 🍏 Leitfaden für gesundheitsfördernde Bewegung
  - Allgemeine Bevölkerung
  - Kinder/Jugendliche
  - Ältere Menschen
- 🍏 Verhaltensinterventionen
  - Allgemeine Bevölkerung
  - Kinder/Jugendliche
- 🍏 Verhältnisintervention
  - Allg. Verhältnisinterventionen
  - Kindergarten/Schule
  - Betriebe
  - Gemeinde
- 🍏 Indikatoren
  - Individuelle Ebene
  - Verhältnisebene
- 🍏 Beispielhafte Projekte

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Gliederung - Ernährung



- Leitfaden für gesundes Essen und Trinken
  - Allgemeine Bevölkerung
  - SportlerInnen
  - Ältere Menschen
  - Frauen
  - Schwangere und stillende Frauen
  - Babies
  - Kleinkinder
  - Kinder/Jugendliche

- Verhaltensinterventionen
- Verhältnisinterventionen
- Indikatoren
- Beispielhafte Projekte

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.





# Gesundheitsfördernde Bewegung – Allgemeine Bevölkerung



- 30 Minuten Bewegung in mittlerer Intensität an mind. 5 Tagen pro Woche (mindestens 10 Minuten durchgehend)
- ODER mindestens 20 Minuten Bewegung in hoher Intensität an 3 Tagen der Woche
- ODER eine Kombination von Bewegung mittlerer und hoher Intensität.
- Zusätzlich Krafttraining mit 8-10 Übungen und je 8-12 Wiederholungen an mind. 2 nicht aufeinander folgenden Tagen in der Woche

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.





# Gesundheitsfördernde Bewegung – Kinder/Jugendliche

- 🍏 täglich mindestens 60 Minuten Bewegung verschiedener Art in mittlerer und hoher Intensität
- 🍏 das beinhaltet: Koordinations-, Herz-Kreislauf- und Beweglichkeitstraining, muskel- und knochenkräftigende Übungen
- 🍏 Kinder sollten sich deutlich mehr als Jugendliche bewegen

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Gesundheitsfördernde Bewegung – Ältere Menschen

- Für ältere Menschen (65+) gelten die Empfehlung für Ausdauerbewegung für Erwachsene
- Krafttraining mit 8-10 Übungen zu je 10-15 Wiederholungen an mind. 2 nicht aufeinander folgenden Tagen der Woche
- UND Aktivitäten zur Förderung von Koordination und Beweglichkeit zweimal pro Woche mind. 10 Minuten



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Verhaltensinterventionen

- ... sind Maßnahmen, die vor allem darauf abzielen, direkt das Verhalten des Individuums zu verändern .

- z.B. durch Bildungsprogramme für alle Zielgruppen
- Vermittlung von Informationen durch Kampagnen
- Regelmäßige, professionelle Sport- und Bewegungsangebote in verschiedenen Lebensbereichen
- Praktische Beratung für PatientInnen und Familien innerhalb des Routinekontakts mit dem Gesundheitssystem.

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Verhältnisintervention I

- ... Maßnahmen, die darauf abzielen, die Lebensumwelt der Bevölkerung so zu gestalten, dass gesundheitsfördernde Bewegung unterstützt wird.

- 🍏 Schaffung von sicheren Wegen und Straßen, wie z.B. durch den Ausbau von Rad- und Gehwegen
- 🍏 Bau und Instandhaltung von Bewegungseinrichtungen



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Verhältnisintervention II



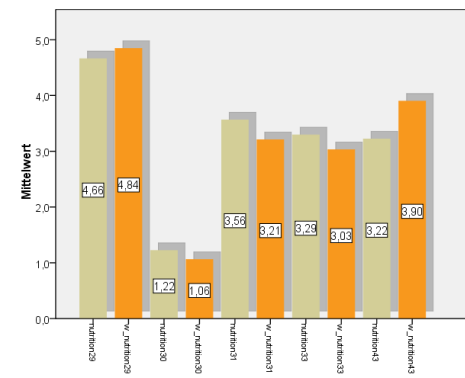
- 🍏 Ausreichende Sicherstellung von Schulstunden für Bewegung
- 🍏 Sicherstellung des Zugangs zu Sport- und Bewegungsstätten
- 🍏 Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kultur und Infrastruktur am Arbeitsplatz

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Indikatoren

... zur Beobachtung der Ergebnisse von Maßnahmen zur Steigerung gesundheitsfördernder Bewegung



- 🍎 nach folgenden Kriterien definiert:
- 🍎 hohe **Relevanz** für den ganzheitlichen Ansatz der Leitlinien. Es wurden sowohl die Einflussfaktoren auf die Gesundheitsdeterminanten als auch die Gesundheitsdeterminanten als Indikatoren abgebildet.
- 🍎 möglichst die gute **Vergleichbarkeit** der Indikatoren mit internationalen Standards und mit Indikatoren auf europäischer und österreichischer Ebene sicherzustellen.
- 🍎 möglichst Indikatoren zu verwenden, die gut **messbar** sind und für deren Messung im Optimalfall bereits Instrumente vorliegen.
- 🍎 möglichst unter Verwendung bereits existierender Datenquellen in Österreich zu arbeiten (**Datenverfügbarkeit**).

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Indikatoren

Vorschlag	Methode	V	D	M	R	Quelle
% der Inaktiven (C3.3)	Befragung Bev.	2	2	1	1	WHO, o.D.
% der Bevölkerung, deren Bewegungsniveau hoch, mittel und niedrig ist (C3.3)	Befragung Bev.	1	2	1	1	IPAQ Scoring Protocol, S.3; European Commission, 2003; WHO, 2006, S.25; etc.
% der Betriebe und Schulen, die geeignete Einrichtungen und Ausrüstungen haben (C1.3)	Befragung	3	3	3	1	WHO, 2006, S.16
Radwegenkilometer pro Quadratkilometer (C1.3)	GIS oder ev. Routinedaten	3	2	2	1	WHO, 2006, S.16
Quadratkilometer autofreie Zonen (C1.3)	GIS oder ev. Routinedaten	3	2	2	1	WHO, 2006, S.16
% der Bevölkerung, die angibt, zur Bewegung (von der Familie, Schule, dem Betrieb etc.) motiviert zu werden (C2.1)	Befragung Bev.	2	3	1	1	EUPASS, 2000, S.BA6
% der Bevölkerung, die angibt, in ihrem Umfeld häufig Andere körperlich-sportlich aktiv zu sehen (C2.1)	Befragung Bev.	2	3	2	1	Baranowski, T., Perry, C.L. & Parcel, G.S., 2002

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.





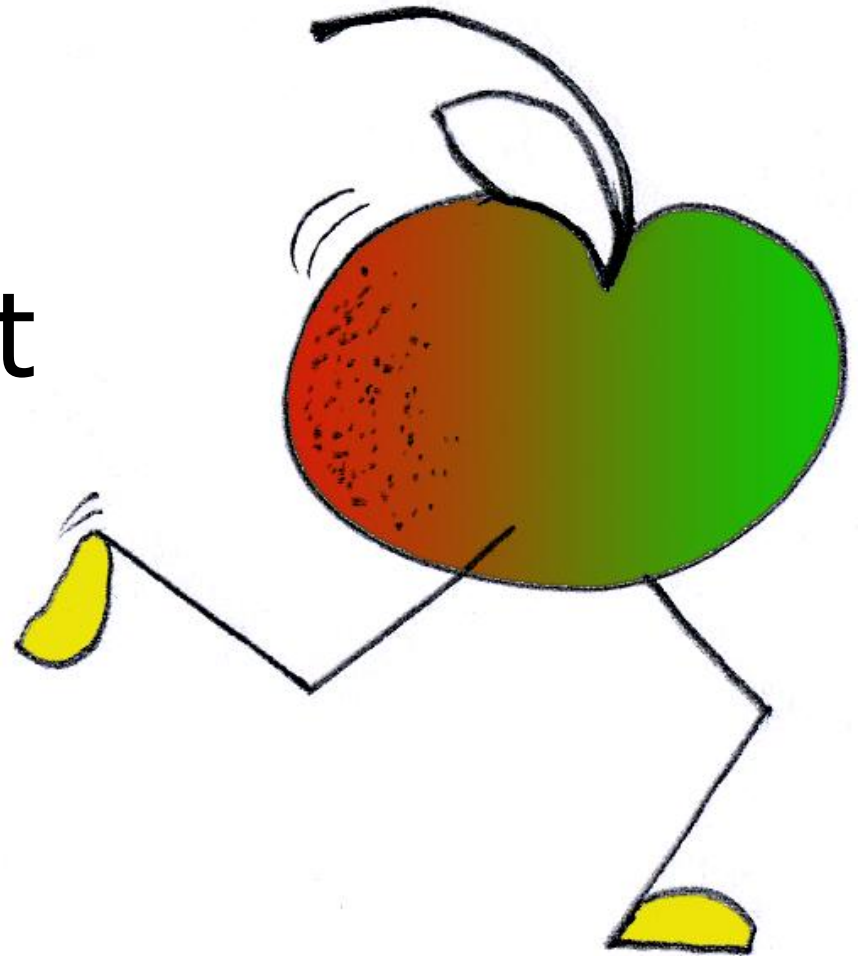
# Umsetzungsschritte

- 🍏 2 Modellprojekte
  - Integriertes Gesundheitsmanagement (Fokus: PatientInnen im Krankenhaus)
  - gemeinsam essen (Fokus: Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen)
- 🍏 2 monatlicher Newsletter zum Gesundheitsziel
- 🍏 Präsentation des Leitfadens für ErnährungsexpertInnen in drei Regionen der Steiermark
- 🍏 Verankerung des Leitfadens in der Weiterbildung für KindergartenpädagogInnen und Ausbildung zu Tageseltern

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



# Danke für ihre Aufmerksamkeit



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

