



Gesundes Salzburg 2010

Eine Initiative für Ihr gesundes Herz.



Eine Gesundheitsinitiative gefördert aus den Mitteln

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH



Fonds Gesundes
Österreich


Land Salzburg
Für unser Land!



Johnson & Johnson
Medical Products GmbH

 **UNIVERSITÄT
SALZBURG**

 **PARACELSUS**
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

 **SA LK**

 **AVOS**
ARBEITSKREIS
VORSORGERGEMEINSCHAFT SALZBURG

 **ATOMIC**



Ausgangslage

- Rund 50 % der Österreicher versterben an **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall**.

- **Hauptrisikofaktoren** für diese Erkrankungen:
 - Alter, Geschlecht
 - Familiäre Belastung
 - Rauchen
 - Bewegungsmangel
 - falsche Ernährung (besonders zu geringer Konsum von Obst und Gemüse)
 - erhöhtes „schlechtes“ (LDL) Cholesterin / niedriges „gutes“ (HDL) Cholesterin
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht (besonders in Verbindung mit erhöhtem Bauchumfang)
 - Diabetes
 - Psycho-sozialer Stress

- Rund 80 % aller Herz-Kreislauf Erkrankungen könnten durch **Lebensstiländerung** verhindert werden.



Gesundheitsziele Land Salzburg

Projektziel →

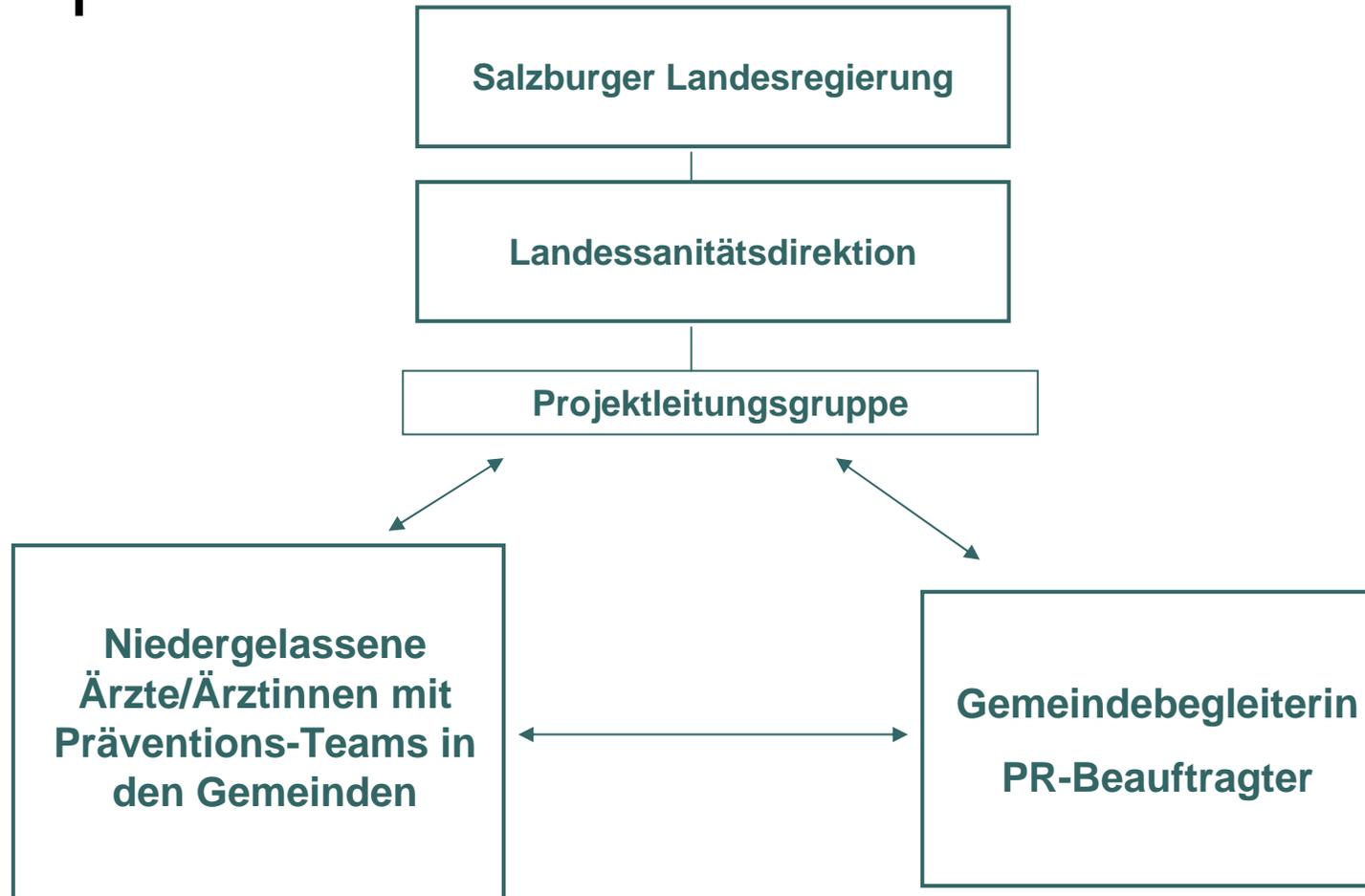
Ziel 1	Reduzierung von Herz-/Kreislaufkrankungen
Ziel 2	Reduzierung von Lungenkrankheiten
Ziel 3	Reduzierung der Krebserkrankungen
Ziel 4	Reduzierung von psychischen Erkrankungen
Ziel 5	Reduzierung von Unfällen
Ziel 6	Verbesserter Impfschutz für Erwachsene
Ziel 7	Zahnvorsorge bei Vorschulkindern für Risikogruppen
Ziel 8	Förderung der Bewegung in Gemeinden
Ziel 9	Reduktion der Belastungen im Wohnumfeld
Ziel 10	Früherkennung und Reduzierung des Diabetes Mellitus

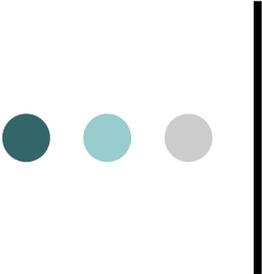
Gesundes Salzburg 2010 ...

... ist ein Projekt zur Vorbeugung kardiovaskulärer (Herz und Blutgefäße betreffende) Erkrankungen durch die Stärkung der Gesundheitskompetenz des Individuums einerseits und den Aufbau von gesundheitsförderlichen Strukturen im Setting „Gemeinde“ andererseits.



Organisationsstruktur





Projektleitungsgruppe

- OA Univ.-Doz. Dr. **Bernhard Paulweber** (Leitung) – Universitätsklinik für Innere Medizin I, Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen
- Mag. **Maria Pramhas** (Co-Leitung) – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
- Dr. **Gottfried Stienen** (Fundraising) – Paracelsus Medizinische Privatuniversität
- Dr. **Helmut Lang** – Ärztekammer Salzburg
- Univ.-Ass. Dr. **Susanne Ring-Dimitriou** (Konsultation) – Universität Salzburg, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften



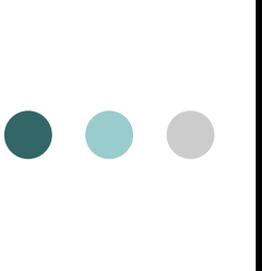
Schwerpunktbereiche





Detail-Ziele

5 GESUNDHEITS- SÄULEN	ZIELE INDIVIDUUM	ZIELE STRUKTUR
BEWEGUNG	15 Min. Alltagsbewegung tägl. / 150 Min. pro Woche leicht außer Atem kommen	Breit gefächertes Bewegungsangebot
ERNÄHRUNG	5 x Obst und/oder Gemüse sowie 1 x Vollkornprodukte pro Tag / gute Fette bevorzugen	Gesunde Nahrungsmittelangebote schaffen und fördern
NICHT-RAUCHEN	Nichtraucher/in bleiben, Nichtraucher/in werden	Rauchfreie Zonen schaffen
ENTSPANNUNG	mind. 15 Min. pro Tag bewusste Entspannung	Spezielle Entspannungsangebote schaffen
BAUCHUMFANG	Erreichung normale Bauchumfang bzw. Reduktion um mind. 5 %	Unterstützende Angebote zur Gewichtsreduktion schaffen



Teilnehmende Gemeinden

- Altenmarkt
- Bischofshofen
- Bramberg
- Hallwang
- Kuchl
- Maria Alm
- Mariapfarr
- Mauterndorf
- St. Georgen
- Wals-Siezenheim

Projektablauf

- Erhebung des kardiovaskulären Gesundheitszustandes der Zielgruppe (berufstätige Personen) durch screening einer Zufallsstichprobe
- Ausbildung von 2 Multiplikator/innen pro Gemeinde
- Initiierung des Arbeitskreises „Lebensstil“ in den 10 Projektgemeinden
- Durchführung von Veranstaltungen für die Gemeindebevölkerung



Projektablauf

- Untersuchung des kardiovaskulären Gesundheitszustandes der Zielgruppe zu Projektende
- Bestimmung und Prämierung der aktivsten Lebensstilgemeinde
- Begleitende Evaluation
- Begleitende Medienarbeit



Rolle der Multiplikator/innen

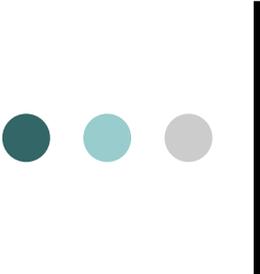
- Information der Gemeindegänger/innen
- Ansprechpartner/in für Fragen
- Motivator/in (Teilnahme Veranstaltungen, Aktivitäten)
- Aktive Mitarbeit im Arbeitskreis „Lebensstil“

- Spezielle Multiplikator/innenfortbildung
-> Experten im setting
- Gesundheit ist „weiblich“



Arbeitskreis „Lebensstil“ in den Gemeinden

- setzt sich multiprofessionell zusammen
- bindet die niedergelassenen Ärzte ein
- plant und organisiert Veranstaltungen
- trifft sich regelmäßig zur Kreation neuer Ideen
- ist jederzeit offen für neue Ideen und neue Mitglieder
- arbeitet i.d.R. ehrenamtlich für die Gesundheitsförderung in der Gemeinde



Ausgewählte Projektbeispiele aus den Gemeinden

Themenbereich Ernährung:

- Ernährungsvorträge
- Kräuterwanderungen
- Fit über den Winter - „Gesundes Backen“
- Gesunde Rezepte in der Gemeindezeitung
- Kräuterwanderung
- Gesunde Jause und „Mini Molk“ (Projekt regionaler Biobauern)
- Ernährungsaktionen im Lebensmittelhandel
- Kräutergarten
- Ernährungs-Bewusstseinsbildung in Gemeindebetrieben

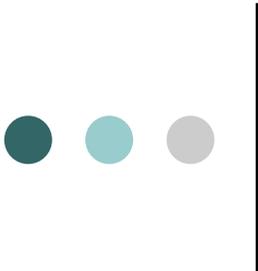


Ausgewählte Projektbeispiele aus den Gemeinden



Themenbereich Bewegung:

- City-Lauf mit kostenlosem Fitnessstest
- Familien(rad)wandertag
- Tanzen ab der Lebensmitte
- Nordic Walking-Gruppe
- Bewegungstage
- Wanderwegenetz neu
- Beachsoccer-Turnier
- Fitness- und Gesundheitscheck im Freibad
- Aqua-Training im Hallenbad/Freibad
- Kurse für Bäuerinnen/Bauern (Aqua-Gymnastik, Beckenbodentraining)



Ausgewählte Projektbeispiele aus den Gemeinden

Themenbereich Entspannung:

- Eröffnung Kneipp-Anlage
- Kraftplatz am See
- Yoga-Gruppe
- Wohlfühlgruppe
- Wohlfühltag
- Klangschalen-Entspannung
- Genuss-Workshops

Themenbereich Nichtrauchen:

- Nichtraucher/innen-Woche (mit Apotheke)
- Raucherberatung
- Raucher/innen-Entwöhnungsgruppen



Projektbeispiele aus den Gemeinden

Gruppe „Wohlfühlgewicht“ (*St. Georgen/Salzburg*)

- nachhaltig
- unter fachlicher
Betreuung
- freiwillig
- erfolgreich



Projektbeispiele aus den Gemeinden

Vorbereitung „Wien-Marathon 08“ (*Bischofshofen*)

- gemeinsames Ziel
- Vortrag Prof. Holdhaus
- Training: 4x/Woche
- 40 Finisher





Projektbeispiele aus den Gemeinden

„Gesundes Bio-Frühstück“ (*Bramberg/Wildkogel*)

- Rahmen: Bio-Wochenmarkt
- für Gemeindebürger/innen
und Tourist/innen
- Produkte aus der Region
- „all you can eat“



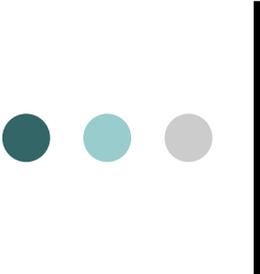


Projektbeispiele aus den Gemeinden

„Yoga-Gruppe“ (*Maria Alm*)



- regelmäßiges
Entspannungsangebot
- Kleingruppe
- generationenübergreifend



Lebensstil-Tagebuch

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Lebensstil-Tagebuch zur Dokumentation ... :

- ... der Lebensstil-Ziele
- ... der Risikofaktoren
- ... des Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risikos
- ... ob bzw. wie viele Komponenten des metabolischen Syndroms (Risikofaktoren für koronare Herzkrankheiten) vorliegen



Lebensstil-Tagebuch

Bewegung

Ziele für Bewegung:

- 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche, verteilt auf mindestens 3 Tage
- eine Bewegungseinheit sollte mindestens 15 Minuten dauern
- 1-2 x pro Woche Kraft- und Gleichgewichtstraining

	15 min Ausdauertraining	30 min Ausdauertraining	45 min Ausdauertraining	1 h Ausdauertraining	Krafttraining (min)	*Gleichgewichtstraining (min)	Wochensumme in hh:mm	
MO								Woche 1
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								
MO								Woche 2
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Ernährung

- 5 x tägl. eine Portion Obst und Gemüse
- wertvolle Öle und Fette
- Fisch 2 x pro Woche
- keine Fertigprodukte
- saisonale, regionale Frischware
- 1 Portion vollwertige Lebensmittel tägl.
- mindestens 2 Liter pro Tag trinken, zuckerfreie Getränke wählen
- Man(n) sorgt für die Ernährung

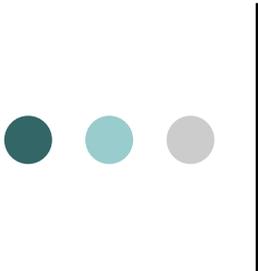
	keine Ziele	1-2 Ziele	mehr als 2 Ziele		keine Ziele	1-2 Ziele	mehr als 2 Ziele	
MO				Woche 1				Woche 2
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Die „aktivste Lebensstil- Gemeinde“ ...

- ... wird im Rahmen eines Wettbewerbs zwischen den teilnehmenden Gemeinden ermittelt. Sieger wird jene Gemeinde, die mit dem größtem Engagement ihre gesteckten Ziele erreicht hat.
- ... wird vom Land Salzburg mit einem Preis ausgezeichnet.

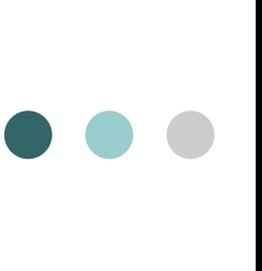
Wettbewerbskriterien - Gemeindeebene

- Aktiver Arbeitskreis „Lebensstil“
- 2 aktiv tätige Multiplikator/innen
- Angebotserweiterung
(in allen 5 Themenbereichen)
- Dokumentierte Events
- Regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit



Wettbewerbskriterien - Individualebene

- Anzahl abgegebener Lebensstiltagebücher
- Steigerung der Vorsorgeuntersuchungsrate
- Wissenserweiterung
(Quiz bei Abschlussveranstaltung)
- Verringerung Bauchumfang
- Anzahl Nichtraucher/innen



Erkenntnisse aus dem Projekt ...

- Öffentlichkeitsarbeit
- Veränderung Impulsgeber
- Medizin versus Gesundheitsförderung
- Rolle der Projektleitung
- Diskrepanz Projektziele - Umsetzung



Finanzierung

- Fonds Gesundes Österreich
- Land Salzburg – Gesundheitsressort

- Atomic Austria GmbH
- dm drogerie markt GmbH
- Johnson & Johnson Medical Product GmbH
- Wiberg GmbH

Umsetzung des Projekts

Operative Umsetzung durch



- Mag. Maria Pramhas
(Gemeindebegleiterin)
0662/887588-20 // pramhas@avos.at
- Thomas Klemm, Bakk.Komm.
(Public Relations)
0676/6323102 // klemm@avos.at



Gesundes Salzburg 2010

Eine Initiative für Ihr gesundes Herz.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Eine Gesundheitsinitiative gefördert aus den Mitteln

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH



Fonds Gesundes Österreich

