LOK Ernährung

GUTessen

Entwicklung & Implementierung von praxisnahen Gesundheits- und Ernährungsmaßnahmen für Mitarbeiter:innen und Klient:innen. Bereitstellung der Erfahrungen für psychisch kranke Menschen im Verein.

Ziele, Aktivitäten, Inhalte und Methoden

Personen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Adipositas und assoziierte Erkrankungen.
Bewusstsein über die Wirkung der Ernährung, Kompetenz bzgl. Planung und Zubereitung von gesundheitsförderlichen Mahlzeiten sind oft nicht vorhanden.
Ernährungsbildung, der Aufbau von Kochkompetenz und das (Wieder)Gewinnen der Freude am guten Essen kann Aktivitätseinschränkungen abbauen sowie Selbstbestimmung und Eigeninitiative stärken.
Ziele des Projekts:

- Wissen/Kompetenzen und Ernährungsverhalten der Klientinnen verbessern,
- Bewusstsein und Umsetzungskompetenz der Klientinnen und Klienten, Betreuer:innen erhöhen
- Ernährungsinterventionen strukturell verankern

Maßnahmen:
Erhebungen, Workshops, Entwicklung einer Toolbox, Evaluation und Distribution

Evaluation, Ergebnisse, Fazit

Toolbox mit Instrumenten zur Verbesserung der Verpflegung und Essverhaltens; 24 Genuss/ Kochworkshops, Rezeptsammlung für Klientinnen Biokistl für Wohngemeinschaften; Implementierung der Projektergebnisse im gesamten Verein

Zielgruppe(n)

Klient:innen und Mitarbeiter:innen im Verein LOK Leben ohne Krankenhaus

Zielgruppengröße

rund 700 Menschen im Verein

Kooperation(en)

gutessen consulting
Wiener Gesundheitsförderung
Fonds Gesundes Österreich
Fonds Soziales Wien

KONTAKT

K. Watzka, R. Zehetgruber

01/ 586 56 46

lok@lok.at, office@gutessen.at

www.lok.at

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich