

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Projektbeschreibung

Übergewicht, Adipositas oder das metabolische Syndrom stellen einen nicht zu unterschätzenden Faktor für das österreichische Gesundheitssystem dar. Ein Zusammenspiel aus mehreren Aspekten wie chronischer Bewegungsmangel, Fehlernährung sowie eine hohe Stressbelastung spielen eine wesentliche Rolle für die Entstehung dieser Erkrankungen.

„Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ bietet ein hochwertiges Gruppenprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren mit Übergewicht, Adipositas und/oder erhöhten bzw. schwankenden Blutwerten. Ziel ist es, den Aufbau einer gesundheitspräventiven Verhaltensweise in den Alltag zu unterstützen und eine Manifestierung des metabolischen Syndroms zu verhindern. Dies erfolgt mit Hilfe von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen Psychologie, Ernährung und Bewegung.

Projekthalte

Das Programm orientiert sich eng an den S3-Leitlinien zur Prävention von Adipositas, Diabetes Typ 2 sowie an der Leitlinie zu Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist auf eine Dauer von 6 Monaten angelegt. Die Kursleitung obliegt der Psychologie, einige Module werden von der Diätologie übernommen.

- In der ersten Programmphase finden zunächst eine Kick-off-Veranstaltung und anschließend 4 Module à 3 Stunden im wöchentlichen Rhythmus statt. Hier werden Themen zur Verhaltensmodifikation zum persönlichen Motivationsaufbau sowie zum Aufbau einer aktiven und gesunden Lebensweise besprochen und außerdem an den persönlichen Ressourcen und dem Umgang mit Fehlverhalten gearbeitet. Es folgt eine Manifestierungsphase von 6-8 Wochen um die neuen Erkenntnisse umzusetzen und den Transfer in den Alltag zu vollziehen, danach folgen Modul 5 und 6 mit ebenfalls je 3 Stunden in 2 Wochen.
- Begleitet werden all diese Module von einer individuellen Zusammenstellung von Zusatzmodulen aus den Bereichen Bewegung (z.B. Jackpot fit), Ernährung (z.B. Gruppenwebinar zu gesunden Fetten, Ernährungstraining, Praxistag/Kochworkshop) und psychischem Wohlbefinden (z.B. Stressmanagement, Entspannung). Die Zusatzmodule werden individuell für die Teilnehmenden und nach Verfügbarkeit im jeweiligen Bundesland zusammengestellt und finden im Gruppensetting, in Präsenz oder online statt.
- Im Anschluss an die Präsenzmodule finden im 14-tägigen Rhythmus 6 Webinare (je 1 Stunde) zur Nachhaltigkeit und Festigung der Verhaltensmodifikation mit Fokus auf Barrieremanagement und Hindernisse im Alltag statt.

Projektziele

Das Programm soll für alle Versicherten ein niederschwelliges, leicht zugängliches präventives Angebot zur Prävention von Erkrankungen des metabolischen Syndroms darstellen. Mittels Fokussierung auf Maßnahmen zur Förderung der Gesundheitskompetenz soll die Bevölkerung für die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms sensibilisiert werden und mit Maßnahmen zur Verhaltensänderung nachhaltige Fähigkeiten im Umgang mit diesbezüglichen gesundheitlichen Belastungen entwickeln.

- Verbesserung der Gesundheitskompetenz und der subjektiv empfundenen Lebensqualität
- Steigerung des Bewegungsverhaltens
- Umstellung der Ernährung auf gesundheitsförderliche Kost
- Gewichtsstabilisierung oder/und Gewichtsreduktion
- Reduktion des Bauchumfanges
- Reduktion des Alkohol- und Nikotinkonsums

Projektpartnerinnen & -partner

Durchführende:

Als Durchführende werden Projektpartnerinnen und –partner herangezogen, die über die erforderliche Fachexpertise in der Planung, Umsetzung und Durchführung von Maßnahmen in der Gesundheitsprävention und verhaltensbezogenen Ansätzen zur Gesundheitsschulung verfügen. Für den Erfolg des Projektes ist eine individuelle, sorgfältige Auswahl der geeigneten Kooperationspartnerinnen und –partner (zB Fachverbände, Einrichtung, Organisation, Institution, spezialisierte NGO) zu treffen, die Erfahrungen und Kompetenzen in diesem Bereich haben und deren Ziele und Werte mit jenen der Österreichischen Gesundheitskasse harmonieren.

In Tirol erfolgt die Kursumsetzung für das im Jahr 2024 durch die ÖGK selbst.

Evaluierung

Im Zuge des Programmes in Salzburg konnten die Teilnehmenden ihr Körpergewicht zum Positiven verändern. Es zeigte sich in den Jahren 2021 bis 2023 ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 5,6% im Kursverlauf. Erfreulich ist außerdem, dass bei den Teilnehmenden eine Reduktion des Bauchumfangs zwischen der ersten und der letzten Messung feststellbar war, im Durchschnitt sank der Bauchumfang um 5-6 cm. Neben den oben genannten Parametern zeigten die Teilnehmenden des Weiteren Steigerungen im Bereich der persönlichen Lebensqualität und des Wohlbefindens. Sie sind außerdem zufriedener mit ihrem Gewicht, ihrem Ess- und Bewegungsverhalten und im Bereich der Selbstfürsorge.