

GESUNDHEITS PASS

Informationen und Tipps
für Ihr Wohlbefinden!



**GESUND
LEBEN
TUT GUT**

VORWORT

Gesundheit ist zweifellos unser höchstes Gut und der Grundstein für ein glückliches und erfülltes Leben. Daher ist es von großer Bedeutung, dass wir uns intensiv mit der Vorsorge und der Erhaltung unserer Gesundheit auseinandersetzen.



Gesundheitsvorsorge bedeutet, das Risiko von Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren. Jeder und Jede kann durch das bewusste Übernehmen von Verantwortung für die eigene Gesundheit aktiv dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen. Dies kann unter anderem durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und einen gesunden Lebensstil erreicht werden.

Investieren Sie Zeit und Aufmerksamkeit in Ihre Gesundheit. Wir wollen Sie mit diesem Gesundheitspass dabei unterstützen!

Bezirkshauptmann Dr. Florian Kolmhofer
Obmann des Sozialhilfeverbandes







ÜBER MICH:

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Versicherungsnummer

Adresse

Telefonnummer

E – Mail

Kontaktperson im Notfall

Blutgruppe

Allergien/Unverträglichkeiten

Wichtige Informationen (z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Herzschrittmacher, Kontaktlinsen, Hörgeräte, Blutverdünnung. etc.)



Datum					
Blutdruck					
Puls					
Blutzucker					
Cholesterin					
Bauchumfang					
Gewicht					
Sonstiges					

Sehtest:
.....
.....

Hörtest:
.....
.....



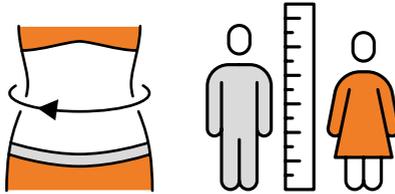
WHtR:

Da der Body Mass Index (BMI) gewisse Schwächen aufweist, ist das Verhältnis von Taillenumfang zur Körpergröße (**Waist to Height Ratio** bzw. **WHtR**) eine weitere Möglichkeit zur Bewertung der Figur eines Menschen.

	unter 15 Jahre	15 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	ab 50 Jahre
Untergewicht	< 0,34	< 0,40	< 0,40	< 0,40
Normalgewicht	0,34 - 0,45	0,40 - 0,50	je Lebensjahr +0,01	0,40 - 0,60
Übergewicht	0,46 - 0,51	0,51 - 0,56	je Lebensjahr +0,01	0,61 - 0,66
Adipositas	0,52 - 0,63	0,57 - 0,68	je Lebensjahr +0,01	0,67 - 0,78
schwere Adipositas	> 0,63	> 0,68	je Lebensjahr +0,01	> 0,78

Wie man in der Tabelle sieht, sollte der WHtR Wert bei Erwachsenen bis zu 40 Jahren idealerweise unter 0,5 liegen. Im Altersbereich von 40 – 50 Jahren liegt die Grenze je nach Alter zwischen 0,5 und 0,6. Bei Menschen über 50 Jahre beträgt die Obergrenze 0,6.

Das WHtR wurde als Alternative zum weit verbreiteten, aber manchmal **ungenauen Body Mass Index (BMI)** entwickelt. Der Unterschied zum BMI besteht darin, dass beim WHtR der individuellen Zusammensetzung des Körpergewichts besser Rechnung getragen wird. Dies geschieht dadurch, dass bei der Berechnung des WHtR der Taillenumfang Bestandteil der Formel ist.



Die genaue WHtR Formel lautet:

$WHtR = \text{Tailenumfang in cm} / \text{Körpergröße in cm}$

Oder anschaulicher in einem Beispiel mit konkreten Zahlen (fiktiv):

$WHtR = 80 \text{ cm} / 168 \text{ cm} = 0,48$

WHtR:

Warum verschieben sich die Grenzen mit zunehmendem Alter?

Sicher haben Sie beim Blick in unsere **WHtR Gewichtstabelle** festgestellt, dass sich die jeweiligen Grenzen für die Einordnung mit zunehmendem Alter verschieben. Dies ist kein Fehler oder Zufall, sondern wurde absichtlich so festgelegt, um dem natürlichen Alterungsprozess des menschlichen Körpers Rechnung zu tragen.



VORSORGE = VOR DER SORGE

Welche Maßnahmen tun mir gut und helfen mir meine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern:

Jede/Jeder ist selber für seinen Körper verantwortlich, Vorsorgemaßnahmen können dabei helfen und unterstützen.

Man sollte ja dem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern auch den Jahren mehr Leben geben!

Ich mache mir bewusst:

- wie geht es mir?
- was tue ich, damit ich gesund bleibe bzw. werde?
- welche Vorteile bringt mir das?



Holen Sie sich Beratung zu wichtigen Kernthemen von Experten / Expertinnen, z.B. zu Bewegung, Ernährung, Psyche, Suchtverhalten, Einsamkeit, Schmerzen, usw.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN:

Vorsorgeuntersuchungen sind ab dem 18. Lebensjahr 1-mal pro Jahr kostenlos!

Sie sind wichtig:

- zur Vermeidung von Krankheiten.
- um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.
- zur Früherkennung und zur möglichst frühzeitigen Behandlung von Krankheiten.

Überlegen Sie vor den Terminen schon:

- welche Fragen Sie stellen wollen, gibt es etwas, das Sie nicht verstehen?
- welche Unterlagen, Befunde, Notizen, Medikamente sind für dieses Gespräch wichtig?
- machen Sie sich schon im Vorfeld darüber Gedanken und machen Sie sich Notizen.



MEINE ARZTTERMIN

HAUSARZT/-ÄRZTIN:

Name:

Kontaktdaten:

Wichtiges:

.....

.....

.....

.....



Datum Uhrzeit

Notizen



Datum Uhrzeit

Notizen



Datum Uhrzeit

Notizen



Datum Uhrzeit

Notizen





WELCHE ÄRZTE / ÄRZTINNEN SOLLTE ICH NOCH REGELMÄSSIG AUFSUCHEN?

ZAHNARZT/-ÄRZTIN UND ZAHNHYGIENE:

1- bis 2-mal pro Jahr ab dem 2./3. Lebensjahr

Name:

.....

Kontaktdaten:

.....

Termine:

.....

Wichtiges:

.....

.....

.....

.....

AUGENARZT/-ÄRZTIN:

Kontrollen bei Fehlsichtigkeit oder Erkrankungen am Auge: 1-mal jährlich!
Regelmäßig vor allem auch bei Diabetes!

Name:

.....

Kontaktdaten:

.....

Termine:

.....

Wichtiges:

.....

.....

.....

.....



HAUTARZT/-ÄRZTIN:

Kontrolle von Muttermalen oder Hautveränderungen

Name:

.....

Kontaktdaten:

.....

Termine:

.....

Wichtiges:

.....

.....

.....

.....

.....

FRAUENARZT/-ÄRZTIN:

Jährliche Kontrollen ab dem 18. Lebensjahr

Name:

.....

Kontaktdaten:

.....

Termine:

.....

Wichtiges:

.....

.....

.....

.....

.....



WEITERE ÄRZTE/ÄRZTINNEN:

Fach:

Name:

Kontaktdaten:

Termin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







BEWEGUNG:

Bewegung ist wie ein wichtiger Nährstoff, sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Angepasste Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren, ist ein notwendiger Baustein, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Aber nicht nur für unseren Körper ist regelmäßige Bewegung wichtig, sondern auch für unser geistiges und emotionales Wohlbefinden.

Lt. Dr. Manuela Macedonia und anderen Forschungsergebnissen, gibt es ausreichend wissenschaftliche Erklärungen, wie sich Bewegung positiv auf unseren gesamten Körper und vor allem auch auf das Gehirn auswirkt. Ihr Motto: „Ich laufe nicht nur für meine Figur, sondern auch für mein Gehirn.“

Wir sollten versuchen, etwas zu finden was uns Spaß macht, um dies dann auch wirklich kontinuierlich in unseren Alltag einzubauen. Entdecken Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen mehr Spaß und Zufriedenheit erlangen.

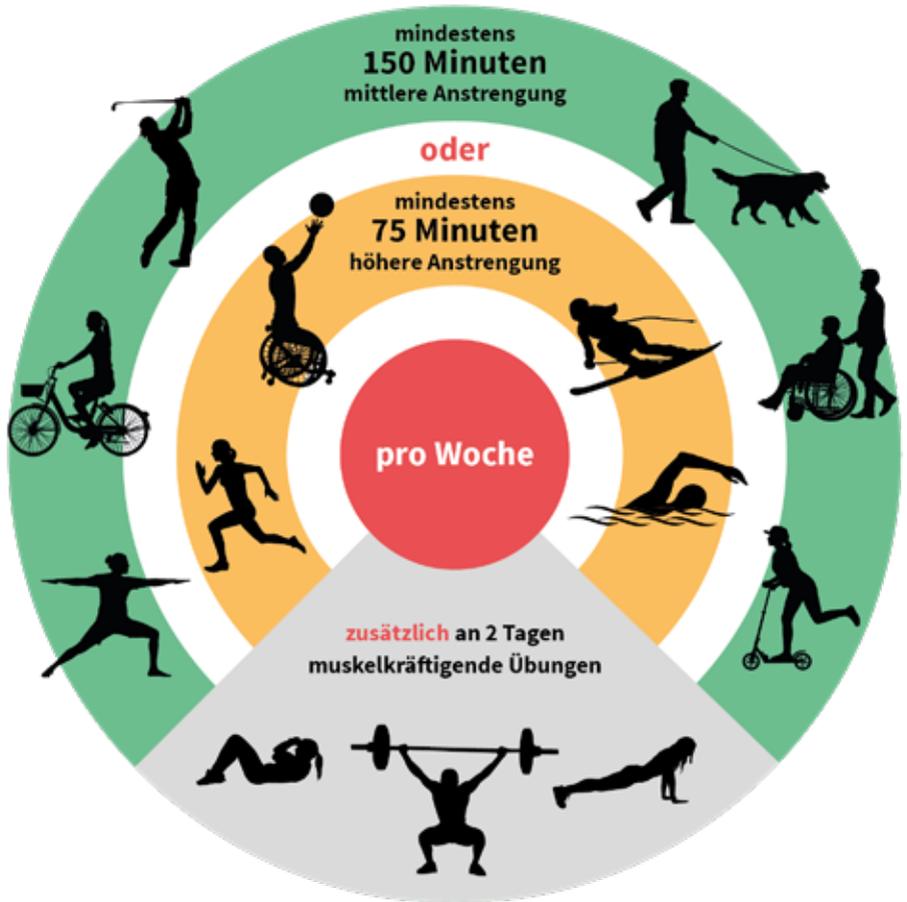


**SUCHEN
SIE SICH
VOR ALLEM
TÄTIGKEITEN
DIE IHNEN
SPASS MACHEN
UND MOTIVIEREN.**



ES REICHT OFT SCHON BEI ALLTÄGLICHEM UMZUDENKEN:

- Bei Tätigkeiten, die wir sonst im Stehen oder Sitzen ausüben – einfach ein paar Schritte umhergehen oder auf den Zehenspitzen balancieren (Zähne putzen, Telefonieren).
- Kinder nicht mit dem Auto bis vor die Tür fahren.
- Wartezeiten mit kurzen Spaziergängen überbrücken.
- Liftfahren vermeiden.
- Nicht direkt vor dem Ziel parken – Parkplatz bewusst weiter entfernt auswählen.
- Freizeitaktivitäten, Besuche mit Bewegung verbinden.
- Neues ausprobieren (tanzen, Qigong, Yoga,) – gut für Gehirn und Figur.
- Sitzende Tätigkeiten mind. nach jeder Stunde unterbrechen und Schritte einbauen (wenn möglich im Stiegenhaus).
- Wiederum für das Gedächtnis vorteilhaft: Dinge anders zu tun als man gewohnt ist. Bei einer ungewohnten Bewegung bilden sich wieder neue Vernetzungen im Gehirn und können so nebenbei Demenzvorbeugung bewirken.
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte, vereinbaren Sie fixe Bewegungstage mit Freunden oder Familie.





HIER NOCH EIN PAAR TIPPS:

- Auf einem Bein stehen: bei verschiedenen Tätigkeiten im Alltag, bauen Sie verschiedene Herausforderungen ein, gehen Sie auf unebenem Gelände, schließen Sie wenn möglich die Augen. Das äußere Gleichgewicht hängt oft mit dem inneren Gleichgewicht zusammen.
- Anleitung zu tgl. Bewegungsübungen in Sichtbereich bereitlegen, um tgl. daran erinnert zu werden. Z.B.: Vorlage von PROGES „rüstig statt rostig“. Darin befinden sich einfache Übungen aber auch andere Tipps für eine gesunde Lebensweise.
- Sich Ziele setzen und sich bei Erreichung eine Belohnung genehmigen (neue Wanderschuhe und -Bekleidung, Familienausflug, Massage, Wellnessstag,...).
- Wichtig ist aber auch, es von Anfang an nicht zu übertreiben – ansonsten besteht die Gefahr, die Motivation schnell wieder zu verlieren.

A young woman with curly brown hair and round glasses is smiling broadly, looking upwards and to the right. She is wearing a brown knit sweater and holding a white mug with both hands. The background is a warm, indoor setting with a window. The text 'WAS TUT MEINER SEELE – MEINEM GEIST GUT?' is overlaid in white, bold, sans-serif font on the lower left side of the image.

**WAS TUT
MEINER
SEELE –
MEINEM
GEIST GUT?**



MENTALE GESUNDHEIT

Viele unterschiedliche Ursachen (Sorgen, Krankheit, Schlafstörungen, Schmerzen, Hektik, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit,...) können unsere mentale Gesundheit beeinflussen und beeinträchtigen.

Oft fühlt man sich einfach unwohl und weiß gar nicht genau warum.

Dann stellen Sie sich einmal ein paar Fragen:

- Mit wem will ich meine freie Zeit verbringen, mit wem nicht?
- Wie gehe ich mit meinen Energiereserven um?
- Habe ich auch Zeit fürs Nichtstun eingeplant?
- Stimmen meine Aufgaben mit meinen Wünschen und Plänen überein?
- Sage ich JA wenn ich eigentlich NEIN meine?
- Habe ich den richtigen Tag/Nacht Rhythmus?
- Achte ich auf meine Bedürfnisse (Liebe, Beziehung, Achtung, Wertschätzung, Sicherheit,...)?
- Kenne ich meinen inneren „Schweinehund“ und kann ich ihn teilweise auch annehmen?



*Was fördert
psychosoziale
Gesundheit?*





AUSZEIT



Sich Zeit nehmen – BIN SPAZIEREN

die Krisen des Lebens meistern.

Es gibt viele Dinge, die Zeit brauchen, um emotional „verdaut“ und verarbeitet zu werden. Nehmen wir uns diese Zeit, wenn wir sie brauchen, und gestehen sie auch anderen zu? In Situationen, in denen scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, wenn ich es schaffe, mich auf meinen vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren, und es mir gelingt, mir ab und zu ein kleines Geschenk zu machen. Ich bin nicht für alles verantwortlich.



Auf sich selbst hören – BITTE NICHT STÖREN!

Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit sind oft erste Warnsignale der Überforderung. Es hilft, meinen Körper wertschätzend wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen. „Nobody is perfect“



ENTSPANNUNG



Sich entspannen – SIND IM GARTEN

In der Ruhe liegt die Kraft.

Vielfach sind wir mental und emotional angespannt. Auf Grund von Leistungsdruck und Mehrfachbelastung sind viele Menschen erschöpft. Bewusste Bewegung, bewusstes Einlegen von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.

Auch Bewegung ist für „Sesselmenschen“ Voraussetzung für gelingende Entspannung.



Kreatives tun – BIN DRÜBEN MALEN

In jedem steckt eine Künstlerin / ein Künstler!

Das hat mit Können zu tun, vor allem aber mit dem Mut, zum eigenen Tun zu stehen. Durch kreatives Tun kann ich Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können. Durch kreatives Gestalten von Lebensraum oder gemeinsames Musizieren werden diese deutlich. Es schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen.



AKTIVITÄTEN



Aktiv bleiben – SIND TANZEN!

Bewegung ist Leben!

Die Vergangenheit als Jäger und Sammler steckt uns Menschen in den Genen. Der Körper ist täglich auf 30-40 km Bewegung „programmiert“, heutzutage kommen wir im Durchschnitt auf 1-2 km. Bewegung hält aber nicht nur den Körper in Form, sie ist auch ein notwendiger Ausgleich bei Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo. Faustregel: mind. 150 Minuten wöchentlich moderat bewegen.



Neues lernen – 20:00 Uhr FOTOKURS

Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Erfahrungen.

Neues zu lernen heißt, einmal etwas auszuprobieren, meinem Leben neue Impulse zu geben und dadurch geistig beweglich zu bleiben und mein Selbstwertgefühl zu stärken. Das ist auch Ausdruck meiner Bereitschaft zur Weiterentwicklung. In jedem Fall ist das eine persönliche, vielleicht auch eine berufliche Bereicherung. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Was ich mit Leidenschaft und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.



GEMEINSCHAFT



Darüber reden – BIN BEI LISA

*Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller
Nummer 1.*

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mit mir teilt. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt. Jemanden überreden hat nichts mit einem Gespräch zu tun. „Ich will dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann.



Sich beteiligen – SONNTAG FEST BEI ANDREAS

Soziale Kontakte geben Geborgenheit.

Gemeinschaft, Freundschaft, Nachbarschaft, gemeinsames Tun, Hilfe anbieten und annehmen, ist Voraussetzung für unsere soziale und psychische Gesundheit. Das fordert Mut zur Begegnung, ein Einlassen auf Andere und ein „sich einbringen“. Um am Gemeinschaftsleben teilnehmen zu können und Freundschaften zu pflegen, braucht es Zeit – nehmen Sie sich diese. Die durch die Kontakte erworbenen sozialen Kompetenzen sind übrigens auch ein Gewinn für das Berufsleben und Paarbeziehungen.



Wussten Sie schon ...



... dass die WHO den **negativen Stress** zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt hat?

... dass nicht nur einzelne, stresserzeugende Großereignisse die Menschen belasten, sondern vor allem die **vielen kleinen Stresserlebnisse**, die in Summe zusammenwirken?

... dass viele Menschen mit der Zeit die eigenen Möglichkeiten zur **Entspannung verlieren** und schon bei geringen Anlässen aus dem Gleichgewicht kommen?

... **dass Sie selbst etwas dagegen tun können?**





AUSKUNFTSSTELLEN FÜR PSYCHOSOZIALE NOTFÄLLE:



- 144** Rettung
- 142** Telefonseelsorge
- 147** Rat auf Draht, für Kinder und Jugendliche

0800/222 555 Frauenhelpline
0316/ 837 998 Netzwerk der Frauengesundheitszentren

01/504 80 00 Psycholog/innen Helpline
0699/188 554 00 Notfallpsychologischer Dienst

01/526 42 02 Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
01/512 70 90 Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

HILFREICHE LINKS:

www.kriseninterventionszentrum.at

www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/

www.bitttelebe.at (Hilfe bei Suizidgedanken)

www.gewaltinfo.at (Hilfe bei Gewalt gegen Frauen)

www.gesundheit.gv.at

www.stressnostress.ch

www.feelok.at (für Jugendliche)

www.psyonline.at

www.psychlogie.at

www.psychologen.at

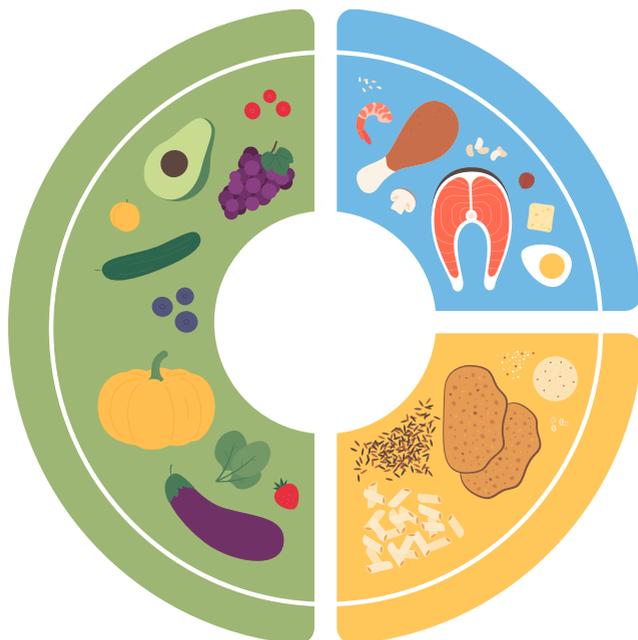




Wie in jeder Lebensphase ist besonders im Alter eine gesunde und ausgewogene Ernährung für das Wohlbefinden und somit natürlich für die Gesundheit sehr wichtig!

Dazu gehört:

- Die Vermeidung einseitiger Ernährung, damit keine Mangelerscheinungen auftreten.
- Die Aufnahme ausreichender Energie, die uns eine gesunde Kraftquelle bietet.
- Die Aufmerksamkeit auf die Aufnahme von ausreichend Eiweiß.
- Die Versorgung mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen.
- Die regelmäßige, angepasste Flüssigkeitszufuhr.



Zu empfehlen ist ein bunter Teller:

1/4 Kohlehydrate:

Getreide/Brot/Kartoffel

1/4 Eiweißprodukte:

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

1/2 Gemüse und Obst

Die **ausreichende Aufnahme von Eiweiß** sollte im Fokus liegen. Eiweiße sind wichtige Bausteine für unsere Zellen und verschiedene Gewebe wie Muskeln und Organe. Wird der Körper im Alter nicht mit ausreichend Eiweiß versorgt, kann dies den Muskelabbau begünstigen, zu steigender Gebrechlichkeit führen und das Immunsystem schwächen. Auch für eine gute Wundheilung ist Eiweiß ein unverzichtbarer Baustein. Ideal wären täglich 4 Portionen Eiweiß.



Auch die **soziale Bedeutung**, die unseren Mahlzeiten beigegeben werden sollte, darf nicht außer Acht gelassen werden. Sie geben dem Tag Struktur, sollen in der Gemeinschaft den Genuss fördern und somit auch Freude bereiten.

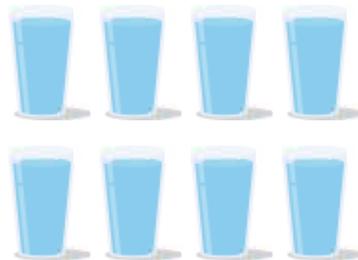
Wenn eine bedarfsdeckende und angemessene Ernährung erreicht wird, kann die **Immunabwehr** erhöht und somit die Anfälligkeit für Krankheiten vermindert werden.



Tip: *Bauen Sie regelmäßig Linsen, Bohnen, Kichererbsen, ... in den Speisplan ein. Sie sind eine Kombination aus Eiweiß, Gemüse und Vollkorn und können Fleischmahlzeiten ersetzen.*

Ausreichend Wasser:

1,5 bis 2 L /Tag







Hilfe zum Erreichen einer ausgewogenen Ernährung:

- Erstellen Sie sich einen Wochenspeiseplan mit Mittag- und Abendessen.
- Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Essen appetitlich, farbenfroh und geschmackvoll anzurichten.
- Bevorzugen Sie hochwertige Fette, Öle, Samen, Nüsse, Milchprodukte.
- Bei Appetitlosigkeit ist es besser, mehrere kleinere Zwischenmahlzeiten (Obst, Gemüsestücke, Kompott, Käsewürfel, Joghurt) zu sich zu nehmen.
- Essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft.
- Trinken Sie erst nach dem Essen.

Meiden sollte man:

- Lebensmittel, bei denen eigentlich nicht nachvollziehbar ist, wie diese hergestellt wurden.
- Fertigprodukte.
- Zucker – auch Lebensmittel in denen Zucker versteckt ist.
- Fett – ungesunde Fette, welche sehr schwer verdaulich sind.

Auch unsere Gehirnfunktion ist von einer gesunden Ernährung abhängig. Viele Studien zeigen, dass durch die richtigen Lebensmittel viele Krankheiten vermieden werden könnten und diese auch unser Gedächtnis positiv beeinflussen! Auch im hohen Alter kann man durch die richtigen Lebensmittel den Zellstoffwechsel und die Funktion anregen!

WERDE TEIL

UNSERES TEAMS

**WIR SIND
FÜR SIE DA**

COMMUNITY NURSES

Region Pramtal
Fliederstraße 8a
4775 Taufkirchen an der Pram

Wir beraten Sie gerne!

☎ +43 664 88 97 1001
☎ +43 664 88 61 2878
✉ cn.post@shv-schaerding.at



**GESCHÄFTSSTELLE
SHV SCHÄRDING**

Bezirkshauptmannschaft Schärding
4780 Schärding
Ludwig-Pflegl-Gasse 11-13