

AVOS



START

InForm individuell

Individuelle Coaching-Maßnahme zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas sowie deren Eltern.



Für

Kinder und Jugendliche zwischen 0-18 Jahre mit Adipositas sowie deren Eltern



Wo

Stadt Salzburg /
Bischofshofen



Dauer

13 Einheiten,
ca. 1 Jahr



Kosten

Kaution EUR 150,-

Ein Programm vom Land Salzburg, der ÖGK, BVAEB und SVS.

GESUNDES
SALZBURG

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Individuell in Form kommen.

Adipositas erhöht bereits bei Kindern und Jugendlichen das Risiko für Störungen des Zuckerstoffwechsels, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Verschleißschäden am Stütz- und Bewegungsapparat oder psychosoziale Belastungen. Zudem steigt das Risiko, dass ein erhöhtes Gewicht im Kindesalter auch zu einem erhöhten Gewicht im Jugend- und Erwachsenenalter führt.

Mit individuellen Gesundheitscoachings setzt das Projekt genau hier an. Im Fokus stehen eine Positivierung in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf, und natürlich das, worum es letzten Endes geht: Gesundheit & Wohlbefinden.

In den Coachings werden für jede/n einzelnen Teilnehmenden gemeinsam mit Diätolog*innen und Psycholog*innen Strategien entwickelt und Ziele gesetzt, wie es gelingen kann, gesunde Ernährung und Bewegung lustvoll und nachhaltig in den Tagesablauf einzubauen. Die Familien werden genau dort abgeholt, wo sie gerade stehen. Die Begleitung der Familien ist dabei lösungs- und ressourcenorientiert ausgerichtet.

Unter Berücksichtigung von Alter und individuellen Vorkenntnissen der Kinder und Jugendlichen wird nicht nur an der Vermittlung von theoretischem Wissen, sondern vor allem auch an der konkreten Umsetzung und Festigung in den Alltag gearbeitet.



Gute Gründe, um mitzumachen:

- Erkrankungen vorbeugen
- Wissensvermittlung zur gesunden Ernährung
- Erlernen eines gesunden Lebensstils
- Nachhaltige Gewichtsstabilisierung bzw. ggf. -reduktion
- Herausfordernde Situationen besser meistern können
- Selbstbewusstsein stärken
- Aufrechterhaltung der Motivation und Zielerreichung
- Selbstfürsorge optimieren



Wie wird das gemacht?

Zunächst findet eine ausführliche medizinische Diagnostik statt und ein Kennenlerngespräch mit einem/einer Psychologen/in. Darauf aufbauend wird ein individuelles Gesundheitscoaching mit einem/einer Psychologen/in und Diätolog*in zusammengestellt.

Das Coaching erstreckt sich über ein Jahr, und ist aufgeteilt in:

- 5 Einheiten Ernährungsberatung
- 8 psychologische Einheiten
- medizinische Verlaufsuntersuchungen
- Nachbetreuung

Die Beratungstermine werden mit den Teilnehmer*innen jeweils individuell vereinbart.

Anmerkung: Bei durchgehender Teilnahme aller Einheiten wird nach Abschluss die Kautions zurückerstattet.



Ablauf zur Aufnahme

1. | Ärztliche Überweisung
2. | Medizinische Anamnese durch die Adipositas Ambulanz (Salzburg/Schwarzach) – falls nicht bereits von dort überwiesen (kann gegebenenfalls auch zügig nach Aufnahme ins Programm erfolgen)
3. | Kennenlerngespräch mit einer Psycholog*in
4. | Aufnahme in das Projekt oder alternative Empfehlung
5. | Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung und Überweisung der Kautions
6. | Individuelle Terminvereinbarung mit den Trainer*innen



Ihre Ansprechpartnerinnen

Mag. Angelika Bukovski MIM, MBA

Geschäftsführerin | Projektleitung

avos@avos.at

+43 662 887588

Ing. Inge A.S. Carl

Projektassistentin

carl@avos.at

+43 662 887588 25

AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



InForm individuell - unsere Fördergeber und Partner sind:



AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock