

Mit der BVAEB ab sofort „Leicht durchs Leben“

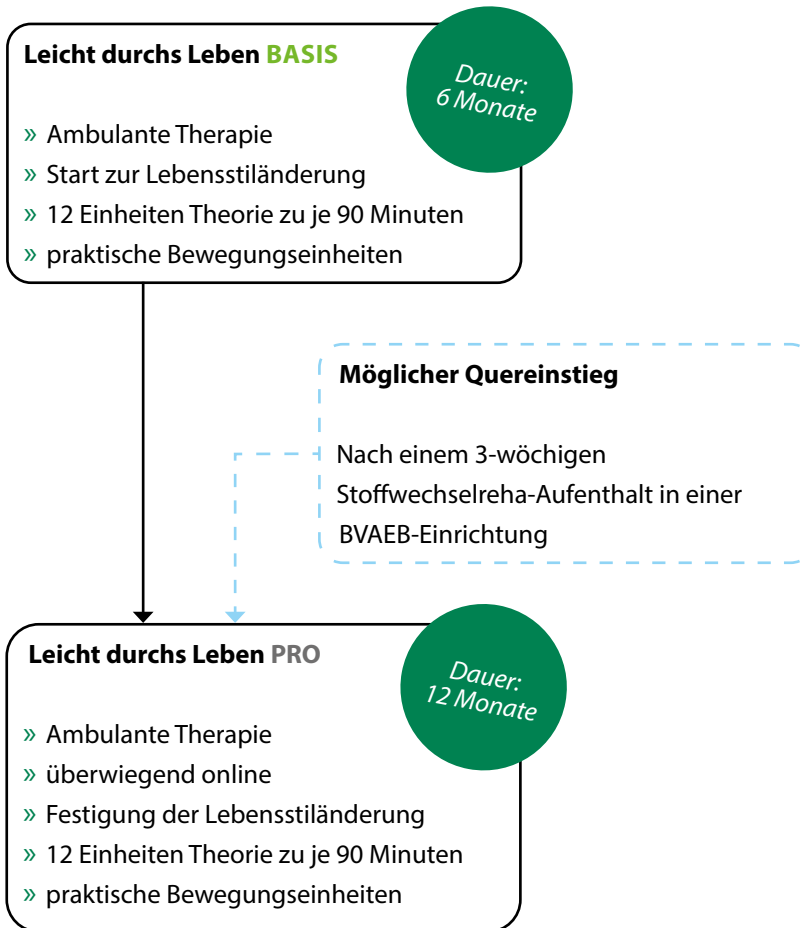
Das kostenlose Programm als
Startschuss zu mehr Lebensqualität!



Leicht durchs Leben

...ist ein 18-monatiges ambulantes Programm für Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (erhöhter Körperfettanteil).

Ihr Weg zu neuem Wohlbefinden:



PRÄVENTIONSPROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS
LEBEN –

BASIS

Zielgruppe

Wer kann teilnehmen?

„**Leicht durchs Leben BASIS**“ ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- » bei der BVAEB versichert sind
- » über 18 Jahre alt sind
- » Übergewicht (ab BMI 28) bzw. Adipositas (erhöhten Körperfettanteil) haben
- » keine Diabetes mellitus-Diagnose (Zuckerkrankheit) haben

Lesen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index) auf der beigelegten BMI-Scheibe ab und vergleichen Sie, ob Sie die Voraussetzung für die Zielgruppe erfüllen. Der BMI ist ein Maß zur Beurteilung Ihres Körpergewichtes in Relation zu Ihrer Körpergröße.

Inhalte

Das sollten Sie wissen:

Bei Übergewicht und Adipositas steigt das Risiko für Folgeerkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gelenkschäden etc.) (➔ siehe Grafik rechts).

Um am „**Leicht durchs Leben BASIS**“-Programm teilnehmen zu können, müssen bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen gegeben sein. Daher ist eine medizinische Abklärung mit Blutbefund notwendig. Bei der Anmeldung bekommen Sie dazu weitere Informationen.

„**Leicht durchs Leben BASIS**“ ist der erste Teil des Programms zur Lebensstiländerung und dauert 6 Monate. Es hilft Ihnen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen.

Das **BASIS**-Programm besteht aus **12 Theorie-Einheiten und einem Bewegungsprogramm**.

Alle zwei Wochen findet eine Einheit statt und dauert 90 Minuten.

Die Inhalte zu Ernährung, Bewegung, Psychologie und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen.

Am Programmende werden mit einer Untersuchung Ihre Erfolge festgehalten. Danach empfehlen wir, den zweiten Teil „**Leicht durchs Leben PRO**“ zu absolvieren, damit Sie Ihren Erfolg auch langfristig stabilisieren können (➔ siehe Seite 8).



©Macrovector/Shutterstock.com

Aufbau und Ablauf

Modul Ernährung - 6 Einheiten à 90 Minuten

Hunger- und Sättigungssignale, Ziele, Energiebilanz, Gesunde Ernährung, Einkaufstraining, Mahlzeitenanalyse, Ausgewogene Ernährung im Alltag

Modul Psychologie - 3 Einheiten à 90 Minuten

Motivationsaufbau, Motto-Ziele, psychische Gesundheit, Gewohnheitsveränderung, Schwierige Situationen: SOS Koffer

Modul Bewegung - 2 Einheiten à 90 Minuten

Ausdauer und Beweglichkeit, Kraft- und Koordinationstraining

Modul Bewegung - Praxis

Begleitende regelmäßige Bewegungseinheiten

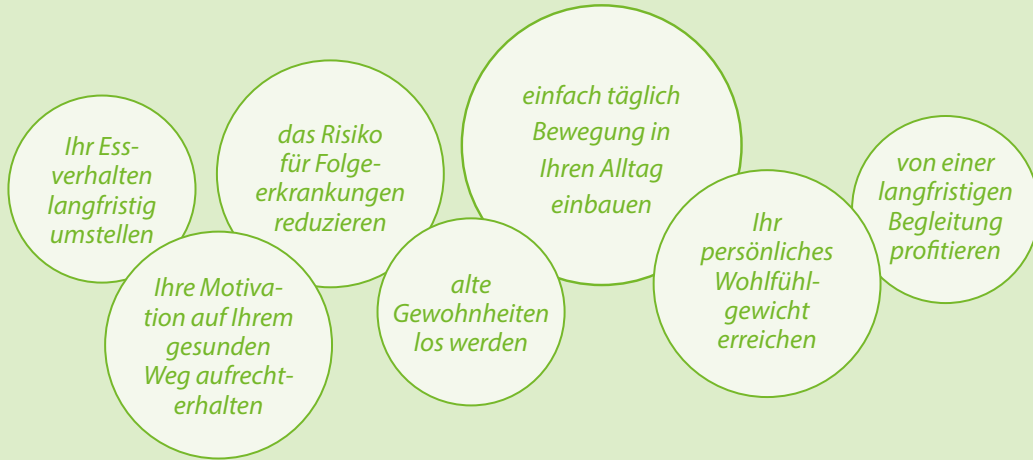
Modul Medizin - 1 Einheit à 90 Minuten

Gesundheitliche Effekte der Lebensstiländerung

Vorteile von „Leicht durchs Leben BASIS“

- » professionelle Betreuung
- » fundierte medizinische Abklärung (Labor, Ergometrie)
- » regelmäßiges Erheben Ihres Erfolgs
- » Kleingruppen mit max. 12 Personen
- » geringer Zeitaufwand
- » Möglichkeit zur längeren Begleitung → Übergang in das „**Leicht durchs Leben PRO**“-Programm
- » vielfältiges Bewegungsprogramm

Im Programm erfahren Sie, wie Sie



Kosten

Das gesamte Programm ist für Sie als BVAEB-Versicherte/r kostenlos. Es ist lediglich der übliche Behandlungsbeitrag für die ärztliche Untersuchung bei BVAEB-Vertragspartnern zu bezahlen.



© Elenadesign/Shutterstock.com

Leicht durchs Leben PRO

Sie haben „Leicht durchs Leben **BASIS**“ oder eine drei wöchige Stoffwechsel-Reha in einer BVAEB-Einrichtung absolviert? Um die Integration des Erlernten in Ihren Alltag noch mehr zu festigen, empfehlen wir auch am Modul **PRO** teilzunehmen.

Leicht durchs Leben PRO

*Dauer:
12 Monate*

- » Ambulante Therapie
- » überwiegend online
- » Festigung der Lebensstiländerung
- » 12 Einheiten Theorie zu je 90 Minuten
- » praktische Bewegungseinheiten

PRO

PROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS
LEBEN – EIN PRÄVENTIONS

Zielgruppe

Wer kann teilnehmen?

„**Leicht durchs Leben PRO**“ ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- » das „**Leicht durchs Leben BASIS**“-Programm abgeschlossen haben
- » oder in den letzten zwei Jahren eine Stoffwechsel-Reha in einer BVAEB-Einrichtung (Rehabilitationszentrum Austria, Therapiezentrum Buchenberg) gemacht haben



© iStock.com/PeopleImages

Inhalte

Das sollten Sie wissen:

Das **PRO**-Programm ist sowohl für Personen aus dem ambulanten **BASIS**-Teil von „**Leicht durchs Leben**“, als auch für Stoffwechselfatientinnen und -patienten aus den eigenen Einrichtungen der BVAEB gedacht. Das Programm soll Sie nach ersten Erfahrungen und Erfolgen bei der Lebensstiländerung weiter begleiten.

„**Leicht durchs Leben PRO**“ findet monatlich, überwiegend online statt. Sie können jederzeit einsteigen und besuchen insgesamt zwölf Einheiten. Die Inhalte zu Psychologie, Gesundheitskompetenz und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen.

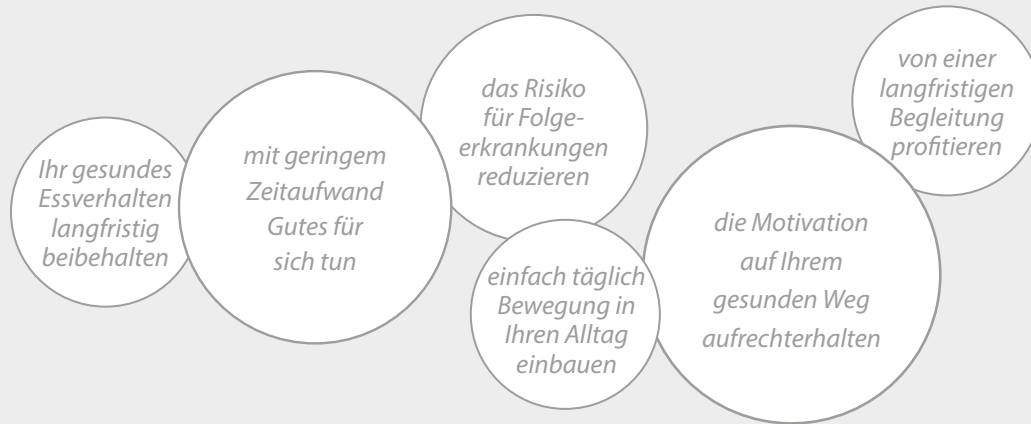
Ihren Erfolg unterstützen Sie mit einem begleitenden Bewegungsprogramm.

Am Programmende können Sie mit einer Abschlussuntersuchung Ihre Erfolge kontrollieren.

Vorteile von „Leicht durchs Leben PRO“

- » professionelles Programm
- » wenige Fahrtwege, überwiegend online
- » Erhaltung der Motivation aus der Stoffwechsel-Reha bzw. aus „**Leicht durchs Leben BASIS**“

Im Programm vertiefen Sie, wie Sie



Kosten

Das gesamte **PRO**-Programm ist für Sie als BVAEB-Versicherte/r kostenlos.

Anmeldung

BVAEB-Versicherte können sich am nächstgelegenen Standort bei „**Leicht durchs Leben BASIS**“ und „**Leicht durchs Leben PRO**“ anmelden und teilnehmen.

Wien, Niederösterreich & Burgenland

Umsetzungsort: Wien, Sitzenberg (NÖ)

Telefon: 050405-21891

e-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Umsetzungsort: Salzburg

Telefon: 050405-21895

e-Mail: sbg.praevention@bvaeb.at

Steiermark

Umsetzungsort: Graz

Telefon: 050405-21898

e-Mail: graz.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Umsetzungsort: Villach

Telefon: 050405-21899

e-Mail: kft.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Umsetzungsort: Linz

Telefon: 050405-21894

e-Mail: linz.praevention@bvaeb.at

Tirol & Vorarlberg

Umsetzungsort: Innsbruck

Telefon: 050405-21896

e-Mail: ibk.praevention@bvaeb.at

Oder melden Sie sich online an: www.bvaeb.at/leichtdurchsleben



Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Hersteller: SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Bilder: Seite 1 (v.l.n.r.): © Elenadesign/Shutterstock.com, © iStock.com/keira01, © InnaKalyuzhina/Shutterstock.com

Auflage 02/2024, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.