

Was ist Ihr Nutzen?

- Sie lernen, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen.
- Sie können Ihr Risiko für Krankheiten, wie zum Beispiel Zuckerkrankheit, senken.
- Sie bekommen Unterstützung durch die Diätologin / den Diätologen.
- Sie bekommen Unterstützung durch Gleichgesinnte.
- Sie können Ihren Gesundheitszustand langfristig verbessern und erhalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiterinnen.

Sandra Trakl

Gesundheits- und Betreuungszentrum
Nordbahnstraße 51/ Stiege 8, 1020 Wien

Telefon: **050 2350-36508**
eMail: gesund.wien@vaeb.at

Birgit Breitegger

Gesundheits- und Betreuungszentrum
Bahnhofplatz 1, 9500 Villach

Telefon: **050 2350-36603**
eMail: birgit.breitegger@vaeb.at

Bianca Gritsch

Gesundheits- und Betreuungszentrum
Südtiroler Platz 3, 6020 Innsbruck

Telefon: **050 2350-36800**
eMail: bianca.gritsch@vaeb.at

Manuela Scheifinger

Netzwerkkoordinatorin

Gesundheitszentrum Mitterdorf
Rosenweg 2, 8662 St. Barbara im Mürztal

Telefon: **0676 8923-37573**
eMail: manuela.scheifinger@vaeb.at



„Weg mit dem Speck“

Das Schulungsprogramm PRAEDIAS

Lernen Sie, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen

Impressum:

PRAEDIAS wurde entwickelt vom Forschungsinstitut
der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim in
Zusammenarbeit mit Roche Diagnostics GmbH

Medieninhaber und Herausgeber:

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
1060 Wien, Linke Wienzeile 48-52

8.2018



Was ist der Hintergrund des Schulungsprogramms PRAEDIAS?

Ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung sind gemeinsam mit Übergewicht große Gefahren für Ihre Gesundheit.

Starkes Übergewicht oder ein hoher Anteil an Körperfett kann zur Entstehung zahlreicher gesundheitlicher Probleme, zum Beispiel Zuckerkrankheit, beitragen.

Eine gesunde Lebensweise ist der einfachste Weg für Sie, Erkrankungen wie Zuckerkrankheit zu verhindern.

Was ist PRAEDIAS?

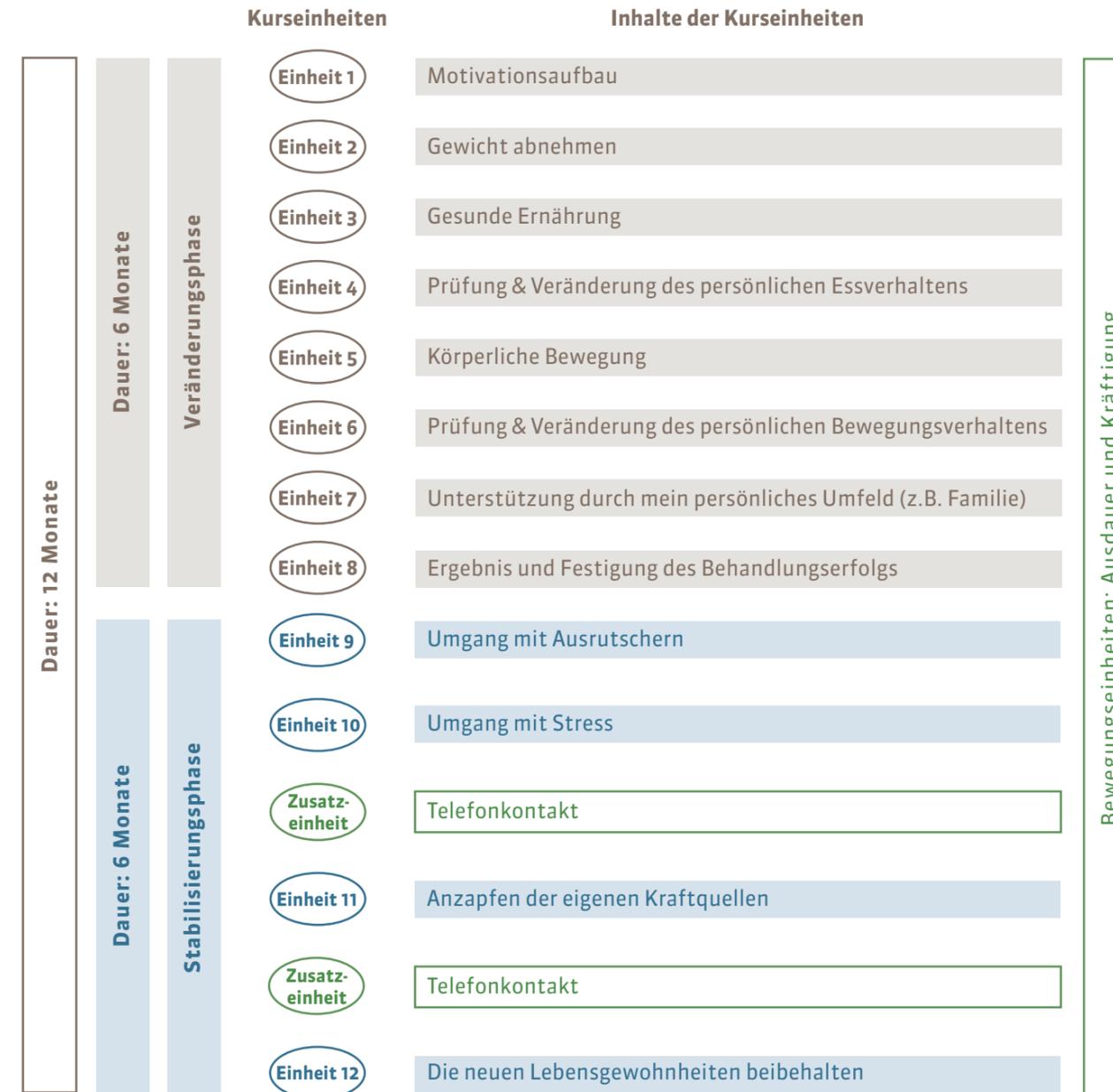
„PRAEDIAS“ ist ein Schulungsprogramm für Kleingruppen von bis zu 12 Personen.

Das Programm soll Ihnen dabei helfen, sich gesünder zu ernähren, mehr zu bewegen und Übergewicht zu verringern.

Wobei kann PRAEDIAS Sie unterstützen?

- PRAEDIAS kann Sie dabei unterstützen, Gewicht zu verlieren!
- PRAEDIAS kann Sie dabei unterstützen, sich gesünder und fettärmer zu ernähren!
- PRAEDIAS kann Sie dabei unterstützen, sich im Alltag mehr zu bewegen!
- PRAEDIAS kann Sie dabei unterstützen, einen gesunden Lebensstil auf Dauer im Alltag umzusetzen!

Ablauf des Schulungsprogramms PRAEDIAS (Dauer: 12 Monate)



Wie läuft das Schulungsprogramm PRAEDIAS ab?

Das Programm PRAEDIAS dauert insgesamt 12 Monate. Die 12 Kurseinheiten finden derzeit in den Gesundheits- und Betreuungszentren (GBZ) Wien, Innsbruck und Villach sowie im Gesundheitszentrum Mitterdorf statt. Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten. Eine Diätologin oder ein Diätologe und eine Psychologin oder ein Psychologe begleiten Sie bei allen Kurseinheiten.

In den ersten 8 Kurseinheiten werden Sie bei ersten Veränderungen Ihres Lebensstils unterstützt. Die ersten 8 Kurseinheiten nennt man daher Veränderungsphase. Diese 8 Kurseinheiten werden in einem Abstand von jeweils 2 Wochen abgehalten. In den weiteren 4 Kurseinheiten lernen Sie vor allem, wie Sie den gesunden Lebensstil auf Dauer in Ihrem Alltag umsetzen. Die letzten 4 Kurseinheiten nennt man daher Stabilisierungsphase. Diese 4 Kurseinheiten finden im Abstand von jeweils 1 Monat statt.

Neben den 12 Kurseinheiten in den GBZ Wien, Innsbruck, Villach oder dem Gesundheitszentrum Mitterdorf finden regelmäßige Bewegungseinheiten und Telefon-Kontakte statt.

Den Ablauf des Programms finden Sie auch in der Abbildung auf der vorherigen Seite.

Die Teilnahme am Programm PRAEDIAS ist für Sie kostenlos.

Was sind die Voraussetzungen für eine Teilnahme an PRAEDIAS?

- Sie sind bei der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau versichert.
- Eine Ärztin / ein Arzt in den GBZ oder in einer unserer Gesundheitseinrichtungen entscheidet in einem Gespräch mit Ihnen, ob eine Teilnahme am Programm für Sie sinnvoll ist.