

Gesunde Gemeinde Geretsberg



Arbeitskreisleiterin: Maria Hitzginger

Homepage des Landes Oö. – Gesunde Gemeinde - für weiterführende Informationen zum Thema Gesunde Gemeinde:

<http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/>

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Geretsberg legt besonders Wert darauf, dass die bereits bestehenden, gut funktionierenden Aktivitäten in unserer Gemeinde (z.B. Gesunde Schuljause, Nordic-Walking-Gruppe, Wirbelsäulengymnastik, Stammtisch pflegende Angehörige) weitergeführt werden.

Außerdem bietet der Arbeitskreis unserer Gemeinde immer Maßnahmen zu den Jahresschwerpunkten für unsere Gemeindebevölkerung an.

Präventionsschwerpunkt 2023 – 2024

„gesundheit verstehen.gesundheit leben“

Unsere Gesunde Gemeinde Geretsberg beteiligt sich seit dem Jahr 2023 beim Präventionspaket (2jähriger Themenschwerpunkt) zum Thema: „gesundheit verstehen.gesundheit leben“ des Landes Oberösterreich.

Innerhalb der nächsten zwei Jahre werden wir verschiedene Aktivitäten zu diesem Schwerpunkt planen und umsetzen.

„Gesundheit leben“ - eine Herausforderung

Alle Menschen wollen möglichst lange gesund leben. Mehr denn je braucht es dazu auch individuelle Gesundheitskompetenz.

Menschen mit einer eingeschränkten Gesundheitskompetenz ernähren sich ungesünder als andere, rauchen häufiger, bewegen sich weniger und werden früher und öfter chronisch krank.

Wie erlangt man Gesundheitskompetenz?

Die Voraussetzung um täglich gesunde Entscheidungen treffen zu können, ist persönliche Bildung und lebenslanges Beschäftigen mit Fragen zur Gesundheit. Informationen darüber wie Gesundheit entsteht, waren noch nie so leicht zugänglich wie jetzt. Für eine gute Gesundheitskompetenz ist nicht nur der einzelne Mensch verantwortlich, sondern auch Umgebungsfaktoren – z.B. wie gut verständlich Gesundheitsinformationen aufbereitet sind oder der Weg durch das Gesundheitssystem zu finden ist. Die große Herausforderung ist der Sprung von der Theorie in den persönlichen Alltag, um gute Entscheidungen über Krankenbehandlung, Gesundheitsvorsorge und Lebensstil zu treffen.

- Nützen Sie Vorsorgeangebote.
- Im Krankheitsfall – stellen Sie Fragen an die Ärztin/den Arzt bzw. Therapeut/in, um zu verstehen, was Sie krank gemacht hat bzw. wie Sie wieder gesund werden.
- Reflektieren Sie immer wieder mal Ihr Gesundheitswissen und Ihren Lebensstil:
 - o Welche Aktivitäten bereiten mir Freude und haben Sinn für mich?
 - o Welche Gewohnheiten (essen, trinken, bewegen, rauchen etc.) sind weniger gut für mich?
 - o Welche gesundheitsförderliche Routine lebe ich im Alltag?
 - o Wo hole ich mir Motivation und Hilfe für eine Verhaltensänderung?

Stammtisch für Pflegende Angehörige

Diese Aktion ist eine Kooperation der Gemeinden Haigermoos – Franking – Geretsberg – Ostermiething – St. Pantaleon – St. Radegund – Tarsdorf, und schloss sich im Jahr 2022 übergangsweise der Gesunden Gemeinde Eggelsberg an, um dieses wichtige und unterstützende Angebot aufrecht zu erhalten!

Die Leitung der Stammtische wird von DGKP **Sylvia Harner** und DGKP **Heike Schweiger** übernommen.

Alle Gemeindebürger, die einen kranken und/oder alten Menschen zu Hause betreuen und pflegen sind dazu herzlich eingeladen. Die Termine sind immer aktuell an der Informationstafel der Gemeinde Geretsberg angeschlagen.