

„MOVEAT-Spirit“



1)

Lebensstilprogramm für übergewichtige bzw. adipöse Jugendliche und junge Erwachsene mit Down Syndrom

Laufzeit: seit Oktober 2016

Es werden laufend neue TeilnehmerInnen aufgenommen😊

Kontakt: siehe unten

MOVEAT-Spirit ist ein „Lebensstil-Programm“, das sich mit den verschiedenen Bereichen eines gesunden Lebensstils beschäftigt. Dazu gehören ausreichende **Bewegung (Move)** eine gesunde, ausgewogene **Ernährung (Eat)** sowie psychisches **Wohlbefinden (Spirit)**.

Das primäre Ziel des Programms liegt darin das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen positiv zu beeinflussen und auch ihre Eigenverantwortung und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Nebenziele:

- Langfristige Gewichtsstabilisierung bzw. -reduktion
- Kennenlernen von verschiedenen Lebensmittel und Sensibilisierung auf Ernährungsthemen
- Sensibilisierung der Erziehungsberechtigten bzw. Betreuer*innen der Teilnehmer*innen für einen gesunden Lebensstil
- Langfristiges Sicherstellen von erreichten Verhaltensänderungen
- Erlernen eines gesundheitsfördernden Ernährungs- und Freizeitverhaltens
- Kennenlernen von neuen Menschen und Integration in bereits bestehende Netzwerke
- Psychische Stabilisierung

¹⁾ Zeichnung von MUSIL Stefan (Wien, 14. Juni 2017)

Geleitet wird das Programm von mehreren Berufsgruppen in den Bereichen:

- **Medizin:**

Eine Ärztin ist im Rahmen der Down-Syndrom Ambulanz für die kontinuierlichen medizinischen Kontrolluntersuchungen wie Messungen, Blutabnahmen etc. zuständig.

- **Ernährung:**

Eine Diätologin erhebt mittels einer genauen Ernährungsanamnese den Ernährungszustand der TeilnehmerInnen und erfasst während des Programms mittels Fragebögen die Veränderungen des Ernährungsverhaltens. In Folge dessen werden Ernährungsworkshops abgehalten, bei denen anschaulich und praxisnah verschiedene Themen in der Gruppe erarbeitet werden. Zusätzlich werden individuelle **Ernährungsberatungen, in Berücksichtigung auf Begleiterkrankungen angeboten.**



2)



3)

- **Psychologie / Sozialarbeit:**

Zwei klinische Psychologinnen und eine Diplomsozialarbeiterin leiten eine Gesprächsgruppe für die TeilnehmerInnen und gesondert Elterngesprächsgruppen. Auf psychodynamische Aspekte des Essens, wie Essen als Lustgewinn und zur Spannungsabfuhr, auf Selbstwertsteigerung und Beziehungskompetenz wird dabei fokussiert.

- **Bewegung**

Um eine positive Lebensstiländerung zu erreichen ist eine regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Die Sport- bzw. Bewegungsprogramme (wie z.B. Schwimmen, Walken, ...) werden nicht in der Krankenanstalt Rudolfstiftung angeboten, sondern müssen **EXTERN** gesucht werden.

Mögliche Adressen für Sport- und Bewegungsprogramme:

- Verein WAT: <http://www.wat.at/>
- Motopädagogik: sabine.greinert@gmx.at
- Bewegungsangebote laut Homepage: <http://www.down-syndrom-ambulanz.at/index.php/aktuell>

²⁾ zubereitet von LEISSER Elena (Wien, 22. Mai 2017)

³⁾ zubereitet von RENNER Barbara (Wien, 22. Mai 2017)

Ablauf

- 1) **Ärztliche Begutachtung** mit ev. Blutabnahme
- 2) **Diätologische Begutachtung/Therapie**
 - Ernährungsanamnese
 - Messung der Körperzusammensetzung (SECA-Messung)
 - Zuteilung: individuelle Ernährungsberatung **oder** Gruppenworkshop
 - Individuelle Ernährungsberatung → Frequenz nach Bedarf
 - Ernährungsworkshops in der Gruppe → 1x/Monat
- 3) **Gesprächsgruppen für TeilnehmerInnen** → 4x/Jahr
 - mit klinischer Psychologin
- 4) **Gesprächsgruppen für Erziehungsberechtigte/BetreuerInnen** → 2x/Jahr
 - mit klinischer Psychologin, Diätologin, Sozialarbeiterin

***Termine für Ernährungsworkshops/Gruppengespräche bekommen Sie
nach diätologischer Begutachtung 😊***

INTERESSE

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei:
DSA Ingrid Teufel (Sozialarbeiterin), um einen Ambulanztermin für die ärztliche
Erstbegutachtung zu vereinbaren.

Tel.: 01/ 711 65 - 75980

Bringen Sie bitte Vorbefunde (wenn möglich in Kopie), den Mutter-Kind-Pass sowie den
Down-Syndrom-Gesundheitspass zu jedem Termin mit.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und spannende Zeit!

*Liebe Grüße
Ihr MOVEAT-Spirit-Team*

Ärztin



Dr. Emese Szent-Iványi
Leiterin

Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin



Barbara Bauer, BSc Bakk.

Psychotherapeutin, Psychologinnen



Dr. Karin J. Lebersorger,
klinische Psychologin und
Psychotherapeutin



Mag. Miriam Janauschek,
Klinische und
Gesundheitspsychologin

Sozialarbeiterin



DSA Ingrid Teufel