

ADULT LEARNING ON THE ENVIRONMENT AND RELATED TOPICS – II

“FRAUENGESUNDHEIT”

Women's Health

German Translation

“die umweltberatung” Vienna
Linzer Straße 16/3, A-1140 Wien
Phone/Fax: 43-1-803 32 32/ 32
service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Einführung

Um die Europäische sowie die nationale Gesundheitspolitik zu verwirklichen, ist eine der Hauptaufgaben des Projekts die Bewerbung von gesundheitsfördernden Lebensstilen und die Reduktion der Sterberate. Unabhängig von Nationalität, Lebensumfeld, Bildung und Beruf haben gleichaltrige Menschen bestimmte Probleme. In den USA und später auch in Europa wurden Probleme wie Übergewicht und Bluthochdruck immer aktueller, während eine der häufigsten Todesursachen Krebserkrankungen darstellen.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Litauen. Ca. 45 % der Brustkrebs- und Gebärmutterhalskrebserkrankungen werden zu spät diagnostiziert und befinden sich bereits im Stadium III-IV. Die Heilungschancen sind abhängig von einer Frühdiagnose. Wenn der Krebs im Frühstadium (Stadium I) erkannt wird, sind die Kosten für Behandlung, Krankenstand, Invalidität und Lebensqualität viel niedriger. Aus diesem Grund werden finanzielle Ressourcen für Vorsorge verwendet.

Der Schicht der Bedürftigen und Personen mit geringem Einkommen wird in Litauen immer größer. Da die Geburtenrate abnimmt, nimmt die Rate der Gruppe 50 + zu. Die Zahl der Arbeitslosen ist hoch. Zur selben Zeit nimmt auch bei Berufstätigen die Angst vor Arbeitsplatzverlust zu. Aus diesem Grund nehmen die Menschen weniger Rücksicht auf ihre Gesundheit und berücksichtigen zu wenig die Gesundheitsvorsorge. Die Menschen sind nur dann aufmerksam, wenn sie krank werden, hohe Ausgaben für Medikamente haben und keine anderen Möglichkeiten mehr haben.

Unser angebotenes Programm zielt auf Vorsorge ab, ist für die städtische sowie die ländliche Bevölkerung gedacht und benötigt keine großen finanziellen Investitionen von den Menschen.

Ziele

Entwicklung von Kenntnissen und Verständnis zu den steigenden Gesundheitsproblemen Übergewicht, Bluthochdruck und rechtzeitige Brustkrebsvorsorge. Diese Kenntnisse sollen die Menschen zu ihrem eigenen Vorteil verwenden.

Das Verständnis der Menschen so weit zu bringen, dass diese ihr Wissen nicht nur für sich selbst nutzen sondern auch anderen in ihrer Gemeinschaft weitergeben

Angebot von Statistiken und Materialien für Lehrende

Vergleich der eigenen Ergebnisse mit Ergebnissen von anderen Staaten, um generelle Aussagen tätigen zu können und eine gemeinsame Strategie zur Problemlösung zu entwickeln.

Zielgruppe

Benachteiligte und arbeitslose Frauen

Kursinhalte

Bezugnehmend auf die WHO-Analyse hängen die Gesundheitsfaktoren zu 53 % vom persönlichen Lebensstil ab. Probleme wie Übergewicht, Bluthochdruck und rechtzeitige Krebsvorsorge bei Frauen werden in diesem Programm berücksichtigt. Deshalb werden die folgenden drei Lehr-Module empfohlen:

- A. Übergewicht bei Frauen
- B. Bluthochdruck und seine Rolle bei der Reduzierung von Übergewicht
- C. Grundlagen der Brustkrebsvorsorge
- D. Zusammenfassung

Modul A beinhaltet

- Ist Übergewicht harmlos? 5 Mythen über Übergewicht
- Body-Mass-Index (BMI) und Gesundheitsrisiko
- Weltweite Statistiken zum Thema Übergewicht
- Weitere Faktoren zum Übergewicht
Psychologische Aspekte

IWRP= Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm
Alte Kochrezepte
10 rationale Ernährungsrichtlinien

Modul B beinhaltet

- Erklärung der Bluthochdruck-Terminologie
- Bluthochdruck als soziales Problem
- Grenzen der physischen Belastbarkeit

Modul C beinhaltet

- Signifikanz der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen
- Brustkrebs-Risikogruppen
- Grundlagen zur Selbstuntersuchung der Brust
- Europäischer Code gegen Krebs

*"Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm, und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei."
(Hippokrates)*

Zeitdauer

6 Stunden

Lehrmethoden

Informationsangebote während Konferenzen, Vorträgen und Seminaren

Praktische Übungen für Frauen, Arbeitsgruppen

Round-Table Diskussionen

Info-Blätter

Sammlung von Resultaten und deren statistische Auswertung

Quellen

<http://www.cdc.gov/od/spotlight/nwhw/tips.htm>- Frauengesundheit

<http://www.womens-health.org/> -Gesellschaft für Frauengesundheitsforschung

<http://www.jr2.ox.ac.uk/bandolier/booth/booths/hliving.html> -Gesund Leben