

GUT DRAUF

Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

Eine Jugendaktion der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung



GUT DRAUF in Dessau

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Liebe Patienten und liebe Eltern,

jeder von uns möchte sich gesund und munter fühlen.

Dazu können wir selbst mit gesunder Ernährung, viel Bewegung und regelmäßigen Entspannungsphasen beitragen.

Als Klinik möchten wir unseren Kindern und Jugendlichen zeigen, wie das im Alltag geht und sind Partner der Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ziel ist es, jungen Menschen Anregungen zu einem gesundheitsbewussten und selbstbestimmten Verhalten zu geben.

Wir wollen dies im stationären Aufenthalt umsetzen und nehmen dafür einige kleinere Änderungen im Klinikalltag vor.



Städtisches Klinikum Dessau
Akadem. Lehrkrankenhaus d. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Wir passen das Speisenangebot der Klinik an die Ernährungspyramide der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der deutschen Ernährungsgesellschaften an.

Süßigkeiten, Fruchtzwerge, Milchschnitten, Weißbrot und andere Produkte, die durch teils irreführende Werbung als gesund verkauft werden, sind aus unserem Angebot weitgehend verschwunden. Ungesunde Nahrungsmittel werden nun deutlich weniger und gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte dafür mehr gereicht. Gemeinsame Mahlzeiten ohne TV und Handy sensibilisieren die Kinder und Jugendlichen auch für eine bewusste Esskultur.

Mit Spiel- und Bewegungsangeboten im Innenbereich und auf dem neuen Außenspielplatz fördern wir den Bewegungsdrang der Kinder.

Die Physiotherapieschüler und angehende Erzieherinnen helfen dabei, den Kindern Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln, soweit dies gesundheitlich möglich ist.

Ruhephasen in der Mittagsruhe und den Nachtstunden sollen den Kindern Zeit zur Entspannung schenken.

Alternativ zu Fernsehen und anderen elektronischen Medien bieten wir Vorleserunden, Bücher und Spiele, um den Stress der multimedialen Dauerbeschallung der Kinder zu senken. Außerdem geben wir Jugendlichen eine Rückzugsmöglichkeit in der oberen Etage des Spielzimmers. Bei Fragen und Sorgen ermöglichen wir auch den Kontakt zur Klinikseelsorgerin oder Klinikpsychologin.

Natürlich können und wollen wir in der Zeit des Klinikaufenthalts keine Familiengewohnheiten umkrempeln, aber wir möchten unsere Vorbildfunktion erfüllen und zeigen, was zuhause alles für die Gesundheit besser gemacht werden kann.

Wir möchten damit die Nachhaltigkeit stärken, damit die Botschaften und Verhaltensänderungen bei den Kindern, Jugendlichen und Eltern langfristig verankert werden.

Deswegen begleiten wir „die Jugendaktion GUT DRAUF“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit vielfältigen Informationen auf der Station und mit Infomaterial zum Mitnehmen.

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin | Städtisches Klinikum Dessau
Auenweg 38, 06847 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 501-1300
www.klinikum-dessau.de