



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Gemeinde

1. Juni 2022

Peter Peyer



- Gesundheit entsteht wo Menschen leben, lernen, spielen und arbeiten: in den Gemeinden
- Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen wirken sich auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit der Bevölkerung aus. Sowohl positiv, als auch negativ.



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Gesundheitsförderung wirkt!



Lostallo, 2021



Aufgabe der Gemeinde

**Gesundheitsförderung ist eine Aufgabe,
die durch die Gemeindeführung
sichergestellt werden muss.**



HANDLUNGSFELDER IN DER GEMEINDE

HANDLUNGSFELD 1



**Politische und organisatorische
Rahmenbedingungen gestalten**

HANDLUNGSFELD 2



**Soziale Teilhabe und Engagement
fördern**

HANDLUNGSFELD 3



**Gesundheitsförderliche
Lebensbedingungen schaffen**

HANDLUNGSFELD 4



**Persönliche Ressourcen
und gesundes Verhalten fördern**

Drei evidenzbasierte Schwerpunktthemen:

- Bewegungsförderung und Sturzprävention
- Förderung einer ausgewogenen Ernährung
- Förderung der psychischen Gesundheit

© Auszug aus der Broschüre «Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!» (2020) von Gesundheitsförderung Schweiz.



HANDLUNGSFELD 1



Politische und organisatorische Rahmenbedingungen gestalten

- Gesundheitsförderung auf der politischen Agenda zur Sprache bringen
- Zum Beispiel Gesundheitskommissionen bilden, Konzepte erarbeiten



HANDLUNGSFELD 2



Soziale Teilhabe und Engagement fördern

- Ehrenamtliche Engagements wertschätzen
- Treffpunkte unterstützen



HANDLUNGSFELD 3



Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

- Infrastruktur, welche Bewegung und Begegnung fördern, schaffen und optimieren
- Zum Beispiel sichere Schulwege gewährleisten, Anlaufstellen für Jugend- und Altersfragen aufbauen



HANDLUNGSFELD 4



Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten fördern

- Informieren und Sensibilisieren der Bevölkerung über die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit
- Zum Beispiel Angebote der Vereine sichtbar machen, Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen organisieren



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Begegnungs- und Bewegungsräume

<https://youtu.be/dAW3mzNhwbM>



Safiental, 2021



Schutzfaktoren stärken

Risikofaktor	Schutzfaktor
unausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung
Bewegungsmangel	genügend Bewegung
Alkoholmissbrauch	kein oder mässiger Alkoholkonsum
Tabakkonsum	Rauchstopp
Soziale Isolation	Soziale Integration



Danke für Ihr Engagement

*"Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel
Zeit für seine Krankheiten brauchen."*

Sebastian Anton Kneipp (1821 - 1897), bayrischer Priester und Naturheilkundler