

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

GeKo, 29. November 2022

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Manuela Kobelt, Leitung kantonales Programm Prävention und Gesundheitsförderung im Alter

Inhalt

1

Grundlagen Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich

2

Angebote Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

3

Prävention und Gesundheitsförderung in Gemeinden des Kantons Zürich

4

Prävention und Gesundheitsförderung im Alter

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich



Gesetzliche Grundlage: Prävention und Gesundheitsförderung

Kantonales Gesundheitsgesetz § 46:

Abs. 1:

Der Kanton und die Gemeinden unterstützen Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung (Gesundheitsförderung) und zur Verhütung, Früherkennung und Früherfassung von Krankheiten (Prävention).

Abs. 2:

Sie können eigene Massnahmen treffen oder Massnahmen Dritter bis zu 100 Prozent subventionieren.

Gesetzliche Grundlage: Gesundheitsberichte

Kantonales Gesundheitsgesetz § 47:

Abs. 1:

Die Direktion überwacht den Gesundheitszustand der Bevölkerung, soweit damit nicht die Bundesbehörden betraut sind, und informiert die Öffentlichkeit regelmässig darüber.

Abs. 2:

Sie kann bei Personen und Institutionen, die ihrer Aufsicht unterstehen, sowie in öffentlichen und privaten Schulen die erforderlichen Daten erheben.

Abs. 3:

Sie kann Dritte mit der Erfüllung dieser Aufgaben beauftragen.

Gesetzliche Grundlage: Suchtprävention

Kantonales Gesundheitsgesetz § 48:

Abs. 1:

Der Kanton und die Gemeinden bekämpfen den Suchtmittelmissbrauch

Abs. 8:

Der Kanton sorgt zusammen mit den Gemeinden für ein Netz von Suchtpräventionsstellen. Er unterstützt Therapieangebote sowie Massnahmen Dritter zur Prävention, Therapie und Schadensminderung.

Prävention nicht übertragbarer Krankheiten

Vermindert Risiko, dass Krankheiten auftreten, sich verschlimmern oder sich negativ auswirken.

Sie stärkt Menschen in ihrem Gesundheitsverhalten.

Erfolgreiche Prävention:

Mischung von Massnahmen, die **gesundheitsförderliche Voraussetzungen** schaffen, und Massnahmen, die auf das **individuelle Verhalten** abzielen.

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Verhältnisprävention schafft günstige Voraussetzungen für gesundes Verhalten.

Beispiele für günstige Gestaltung des Umfelds auf Gemeindeebene:

- gesetzliche Regulierungen, wie Rauchverbot auf Spielplätzen der Gemeinde
- gesundheitsfördernde Arbeitsplätze in der Gemeindeverwaltung
- Ausbau von Radwegen im Gemeindennetz und gemeindeübergreifend

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Verhaltensprävention stärkt die Gesundheitskompetenz und motiviert Menschen, sich gesundheitsbewusst zu verhalten.

Beispiele auf Gemeindeebene:

- Krankheitsspezifische Informationen zugänglich machen, Kampagnenmaterial in Gemeinden nutzen, z.B. Umgang mit Hitze
- Kursangebot auf Gemeindeebene fördern, z.B. Café Balance zur Sturzprävention
- Gesundheitsangebote koordinieren und bei Bevölkerung bekannt machen
- Schulungen für Fachpersonen, die in Gemeinde tätig sind, z.B. zur Früherkennung von Suchterkrankungen oder Suizidalität bei Mitarbeitenden von Sozialdiensten oder bei Spitex

Gesundheitsförderung

Fokus auf Entstehung, Erhaltung und Förderung von Gesundheit.

Ressourcen und Schutzfaktoren rücken ins Zentrum.

Menschen befähigen, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Ebene Umfeld und Person selbst, respektive Verhältnisse und Verhalten.

Beispiele auf Gemeindeebene:

- Sitzbankkonzept in Gemeinde
- Onlinekurs Ressourcenstärkung pflegende Angehörige
- Kurse zur Stärkung der Lebenskompetenzen für Schülerinnen und Schülern der Volksschule (Regionale Suchtpräventionsstellen)

Prävention in der Gesundheitsversorgung



Prävention in der Gesundheitsversorgung

Ziele:

- Integration präventiver Interventionen in die Behandlung und Beratung
- Verbesserung Lebensqualität von Betroffenen
- Verminderung Behandlungsbedarf von Personen mit Risiken und Erkrankten
- Dämpfung Gesundheitskosten

Massnahmen der PGM:

- Unterstützung betroffener Menschen, um ihre Gesundheit zu stabilisieren oder zu verbessern und ihre Ressourcen zu stärken
- Förderung der dazu notwendigen Rahmenbedingungen

Krankheitslast und Gesundheitskosten

2,2 Mio. Menschen leiden an **nichtübertragbaren Krankheiten** wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, muskuloskelettale und Atemwegserkrankungen.

Nichtübertragbare Krankheiten, psychische Erkrankungen und Sucht sind für über 80 % der Schweizer **Gesundheitskosten** verantwortlich.

Multifaktorielle Entstehung, u.a.:

- genetischen Voraussetzungen
- Lebensstil
- Umgebungsbedingungen wie Umweltverschmutzung

Risikofaktoren









Ein **gesunder Lebensstil** kann nichtübertragbare Krankheiten vermeiden und deren Folgen lindern. Dennoch kann eine Erkrankung uns alle treffen.

Relevante Lebensstilfaktoren:

- Tabak
- Bewegung
- Alkohol
- Ernährung
- Medienkonsums (besonders psychische Gesundheit)
- Stress

Einfluss Risikofaktoren auf Krankheiten

KRANKHEITEN UND EINFLUSSFAKTOREN

		Krankheiten				
		Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Diabetes	Krebs	Chronische Atemwegserkrankungen	Muskuloskelettale Erkrankungen
Einflussfaktoren	 Tabak	●	●	●	●	●
	 Alkohol	●		●		●
	 Ernährung	●	●	●		●
	 Bewegung	●	●	●		●
	 Blutdruck	●				
	 Blutfettwerte	●				
	 Gewicht	●	●	●	●	●
	 Sozioökonomischer Status	●	●	●	●	●

Gesundheitsdeterminanten



Arbeitsbedingungen

21%

der Erwerbstätigen
leiden meistens oder immer
unter Stress

Wohnbedingungen



26%

der Bevölkerung
sind verkehrsbe-
dingten Störungen
(Lärm, Luftverschmut-
zung) ausgesetzt

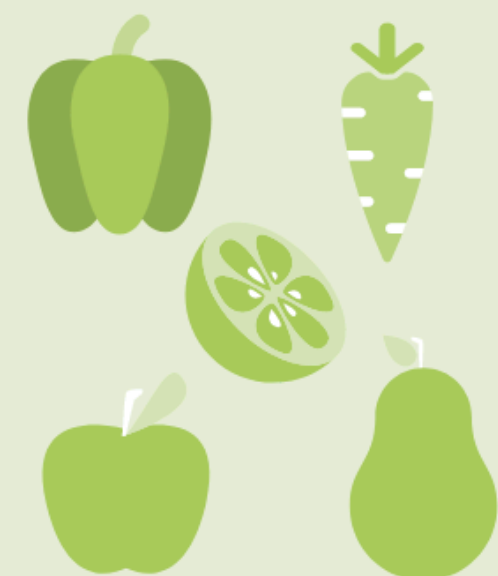
Körperliche Aktivität



76%

der Bevölkerung sind
ausreichend aktiv

5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag

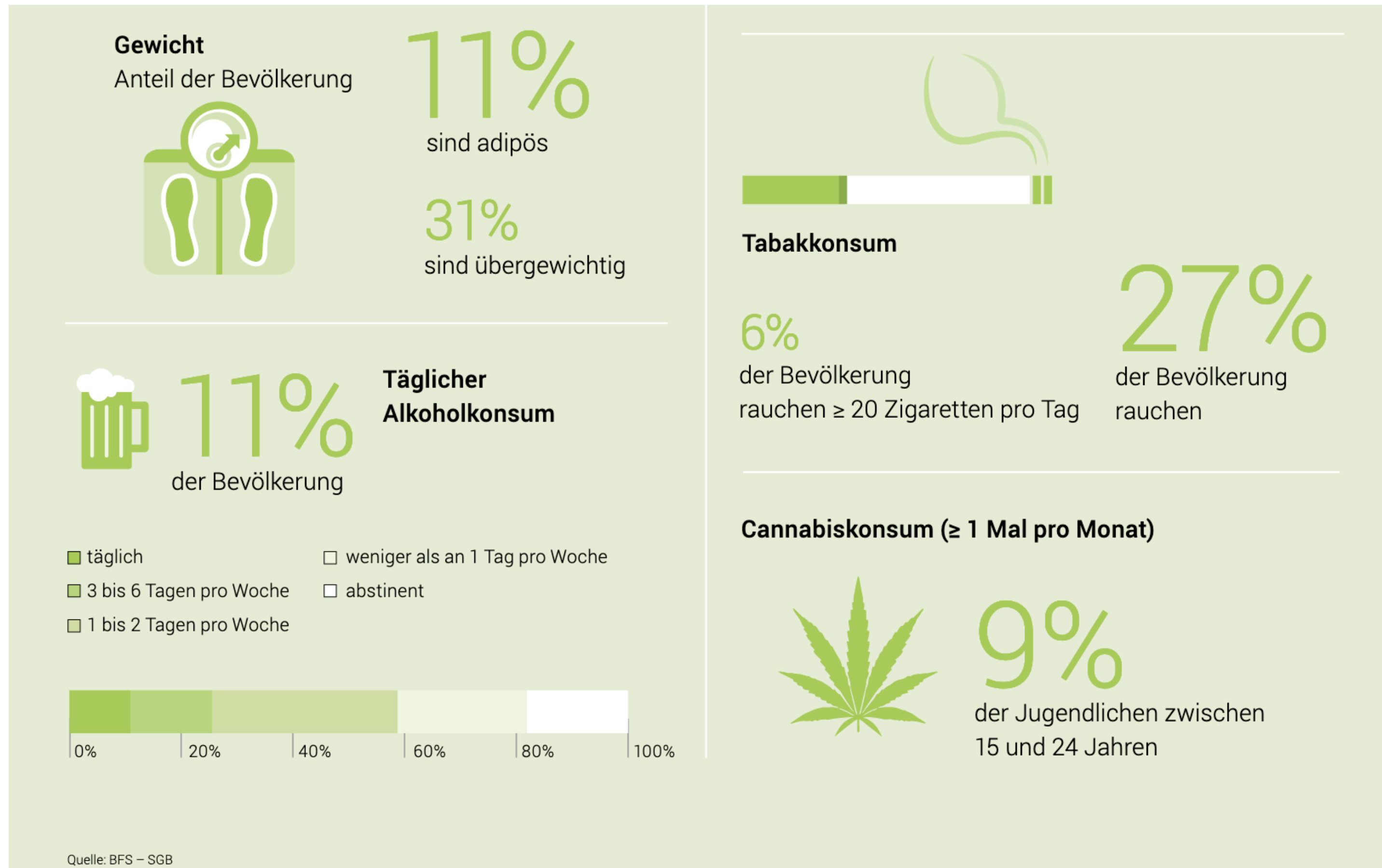


21%

der Bevölkerung konsumieren
die empfohlene Menge

♂ 15% ♀ 28%

Gesundheitsdeterminanten



Prävention wirkt und lohnt sich!

Kosten-Nutzen-Analyse Tabak- und Alkoholprävention:

1. Tabak 43 mal Return on investment
2. Alkohol 21 mal Return on investment

Studie ZHAW 2010

Wirksamkeit Sturzprävention:

Spezifische Trainings reduzieren Häufigkeit von Stürzen im Alter um rund 30 % bis 50 %

Prävention & Gesundheitsförderung ZH

Unsere Programme



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Suchtprävention

Kinder &
Jugendliche

Suizidprävention

Tabakprävention

Ältere Menschen

Arbeit

Kantonale Schwerpunktprogramme

- Einbindung von kantonalen Akteuren und (bestehenden) Angeboten («Bündelung»)
- Nach Schwerpunkt konzentrierte Projektauswahl
- Nach Setting / Bevölkerungsgruppe / Problembereich strukturiert
- Voraussetzung: Ziele der P&G (z.B. Verringerung nichtübertragbarer Krankheiten), gesellschaftliche Relevanz (Problem/Gefahr), Daten aus Forschung und Praxis (Studien/Evaluationen)

Suizidprävention
Kanton Zürich

**GEMEINSAM FÜR
TABAKPRÄVENTION**
KANTON ZÜRICH

**Ernährung, Bewegung und
psychische Gesundheit**
Kinder, Jugendliche und ältere Menschen

Kampagnen



Sekundarstufen
Unterrichtsmaterialien



Sekundarstufen
App

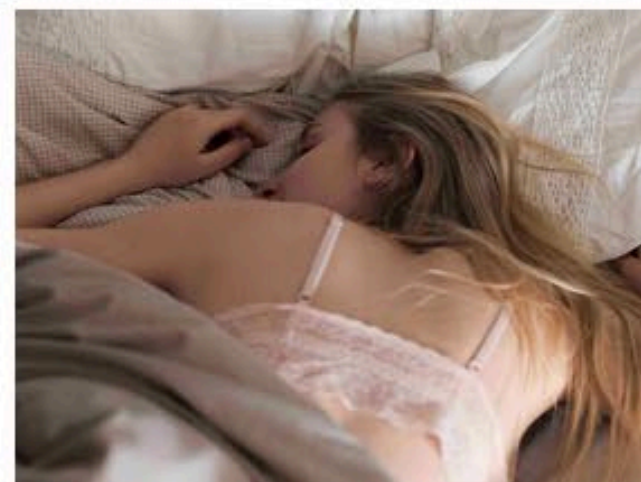


Sekundarstufen
Material bestellen

Webseite und Newsletter



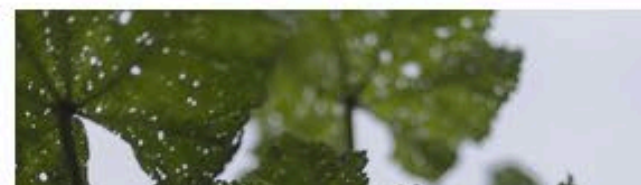
Aktuelles



Magazin P&G

Schlafen

Wieso brauchen wir Schlaf? Und wie beeinflusst er unsere Gesundheit? In der neuen Ausgabe vom Magazin P&G erfahren Sie, wie Schlaf und Gesundheit zusammenhängen – und was wir für einen besseren Schlaf tun können. Persönlich, als Arbeitgebende, aber auch als Gesellschaft.



Magazin laut & leise

Selektive und indizierte Prävention

Agenda

27. August 2021 - 15. Oktober 2021

Gedächtnis-Training

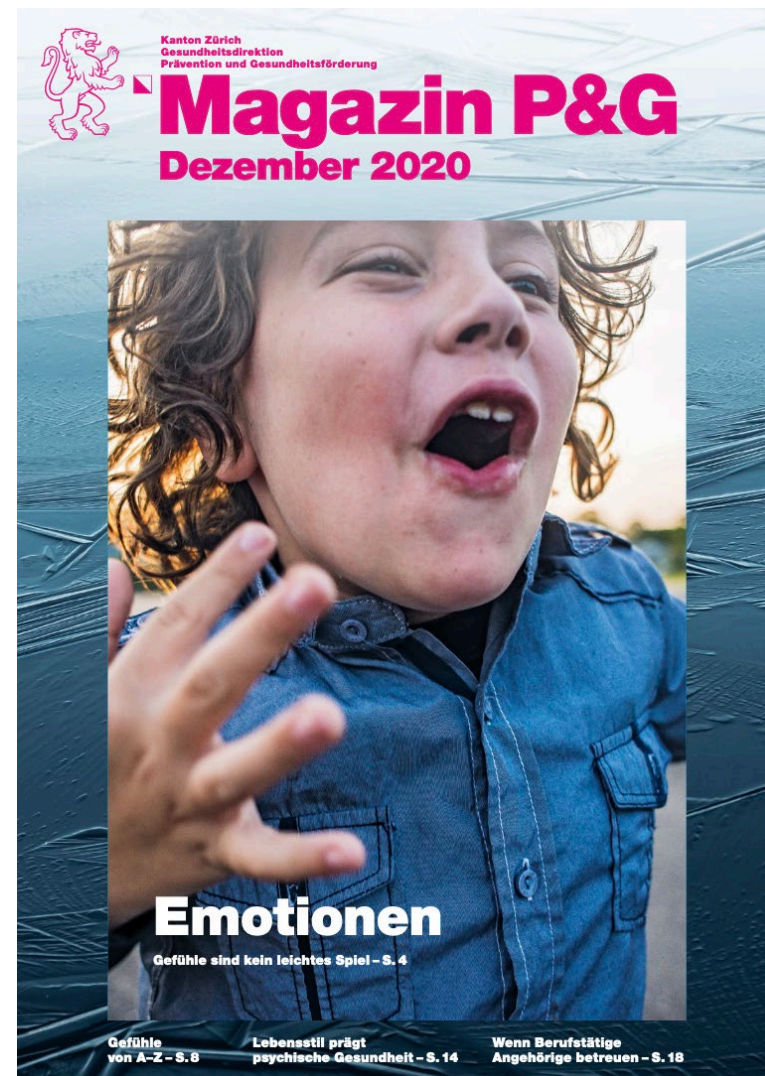
30. August 2021 - 23. September 2021

Active City Bachenbülach

1. September 2021

→ Abonnieren Sie [hier](#) unseren Newsletter.

Publikationen und Veranstaltungen



Präventionstag 2023

Donnerstag, 9. Februar 2023

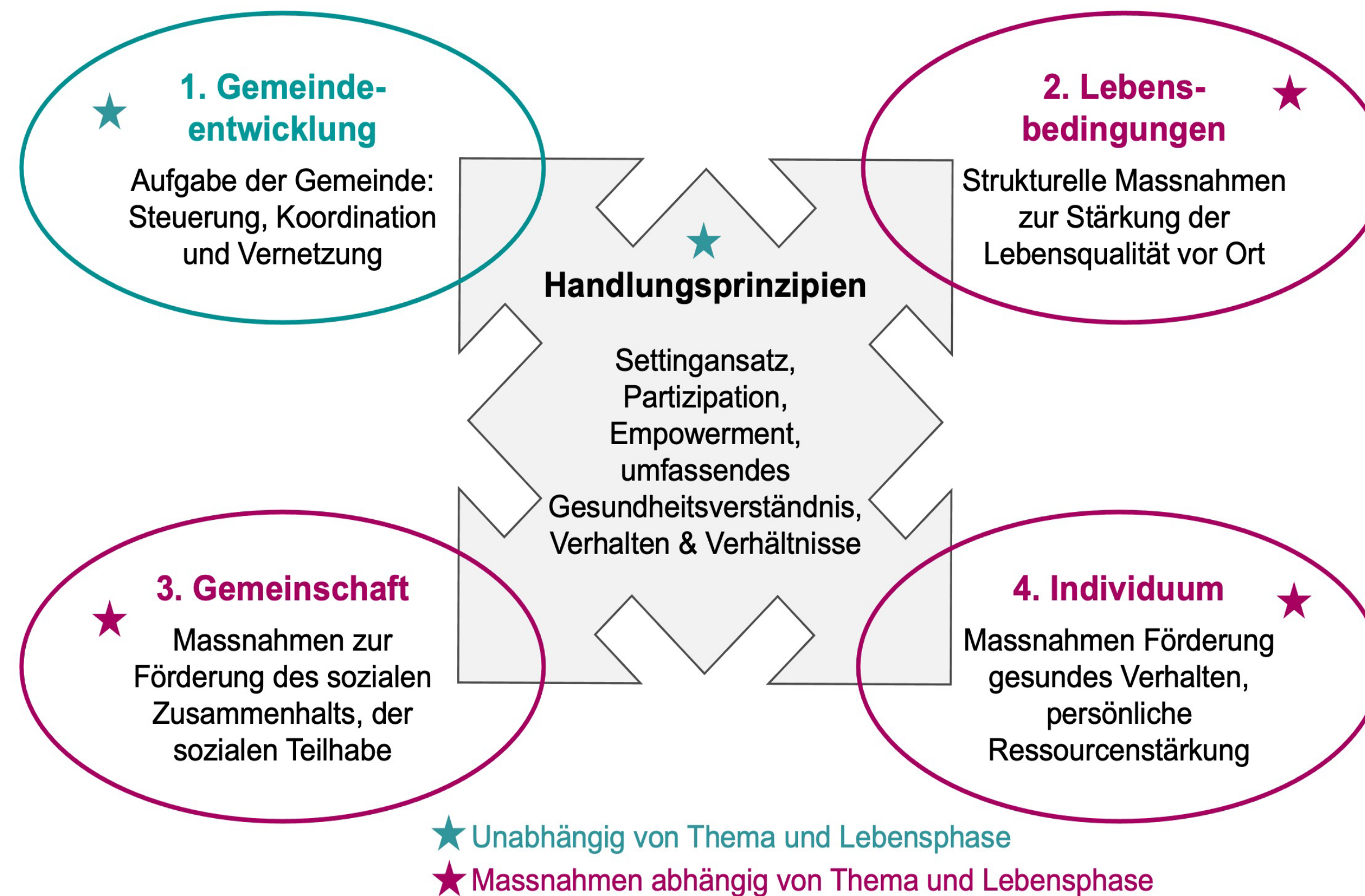


Thema:

Prävention in der Gesundheitsversorgung

Anmeldung ab 5. Dezember unter
gesundheitsfoerderung-zh.ch

Handlungsfelder von Gemeinden



Quelle: RADIX schweizerische Gesundheitsstiftung

Suchtprävention

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Regionale Suchtpräventionsstellen vor Ort in Regionen

- Breite Angebotspalette für Schulen, Gemeinden, Eltern, Institutionen, Betriebe
- Gesetzliche Verankerung
- Finanzierung: Regionale Stellen 70% Gemeinden / 30 % Kanton



Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Programm Suizidprävention

- Leitfaden für Schulen
- Leitfaden für Gesundheitswesen
- Leitfaden für HR-Fachkräfte
- Karte mit Notfallnummern
- Fortbildungen für Jugendarbeitende, Schulsozialarbeitende, Sozialdienste, Freiwillige, HR-Fachpersonen, Führungskräfte

Für Menschen in der Krise und ihr Umfeld:

www.suizidpraevention-zh.ch



Suizidprävention in Gemeinden

Ab 2023 vermehrte Umsetzung der verschiedenen Projekte auf Gemeindeebene

Beispiele:

- Medikamentenrücknahmeaktion
- Schulungen
- Verteilung von Notfallkarten und Informationsmaterialien etc.

Suizid  **prävention**
Kanton Zürich

Men on the Move

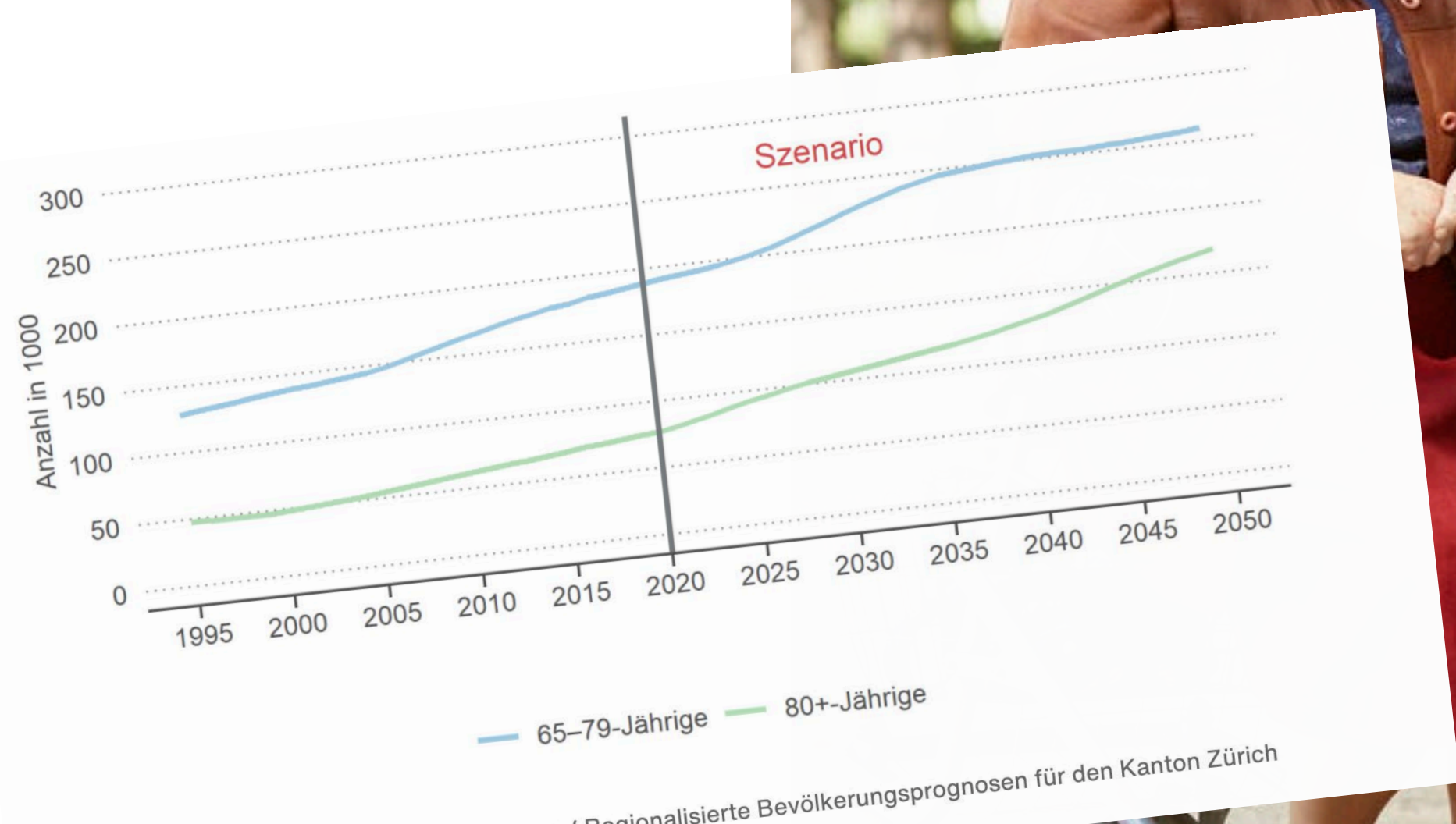
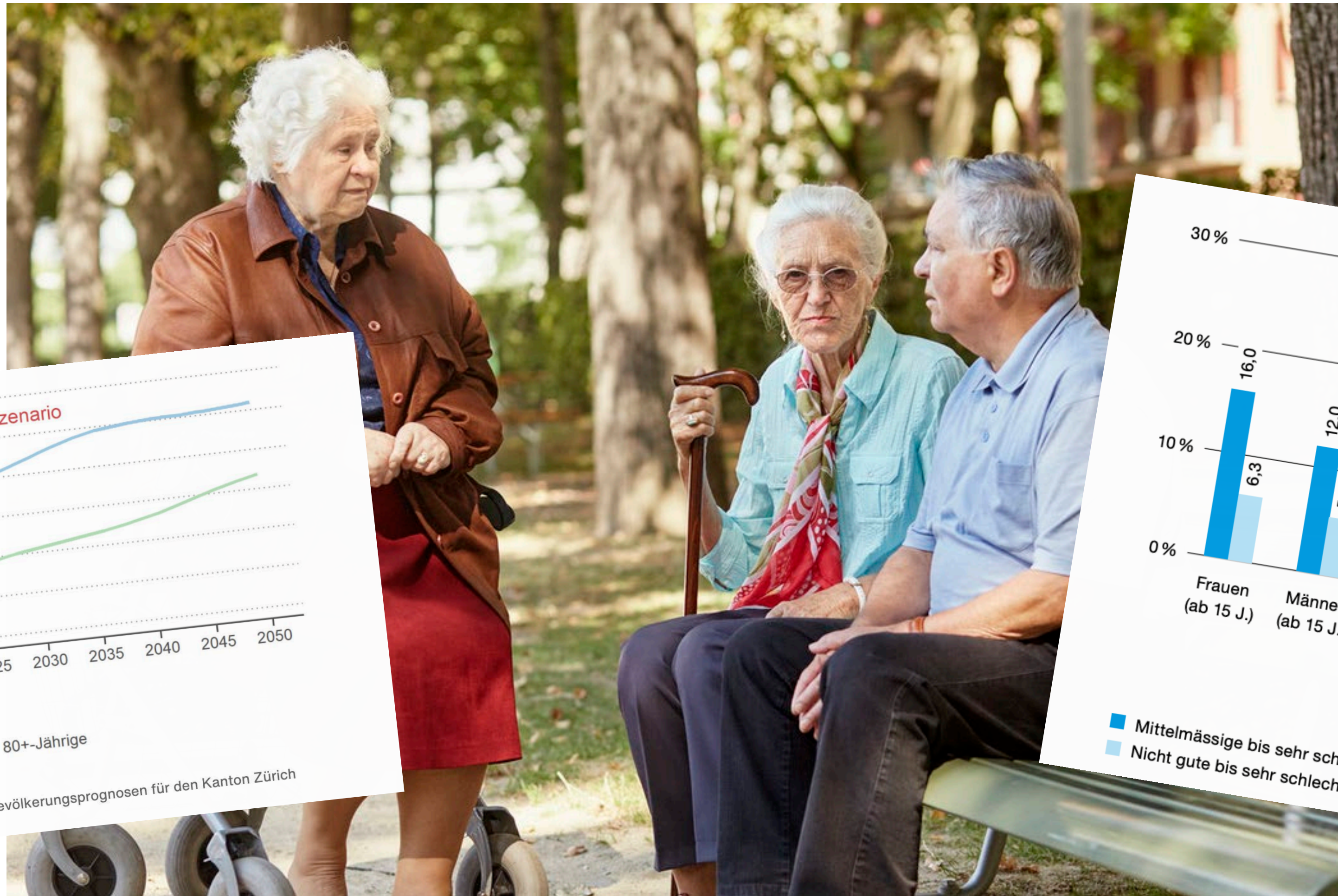
- Männer mittleren Alters
- Spass an Bewegung und Austausch im Vordergrund
- Bewegungsarten selbst gewählt
- Fachinputs zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Unterstützung durch PG ZH



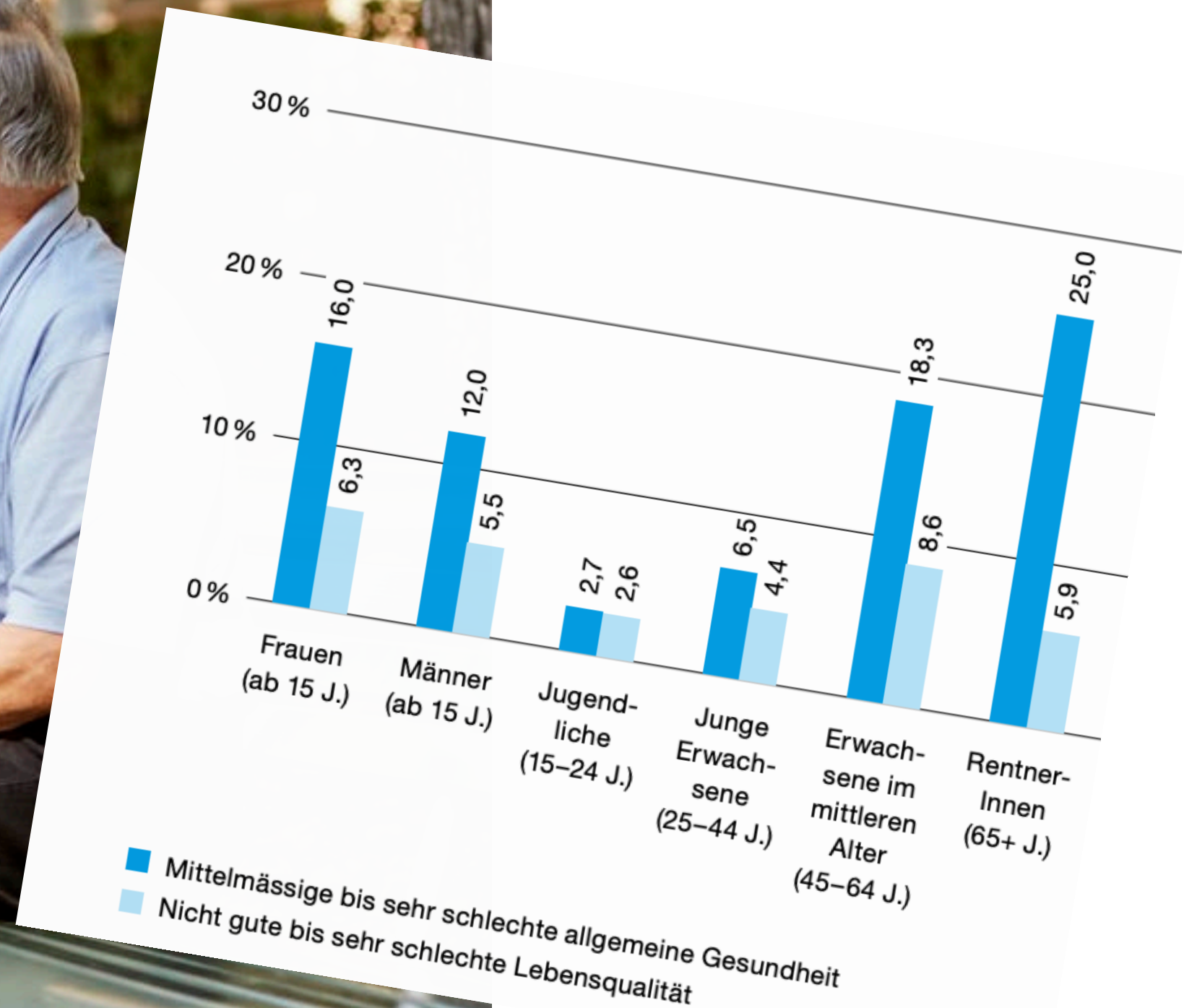
Infos und Anmeldung
auf schluefweg.ch



Prävention und Gesundheitsförderung im Alter



Quellen: Kantonale Bevölkerungserhebungen / Regionalisierte Bevölkerungsprognosen für den Kanton Zürich (Statistisches Amt des Kantons Zürich)



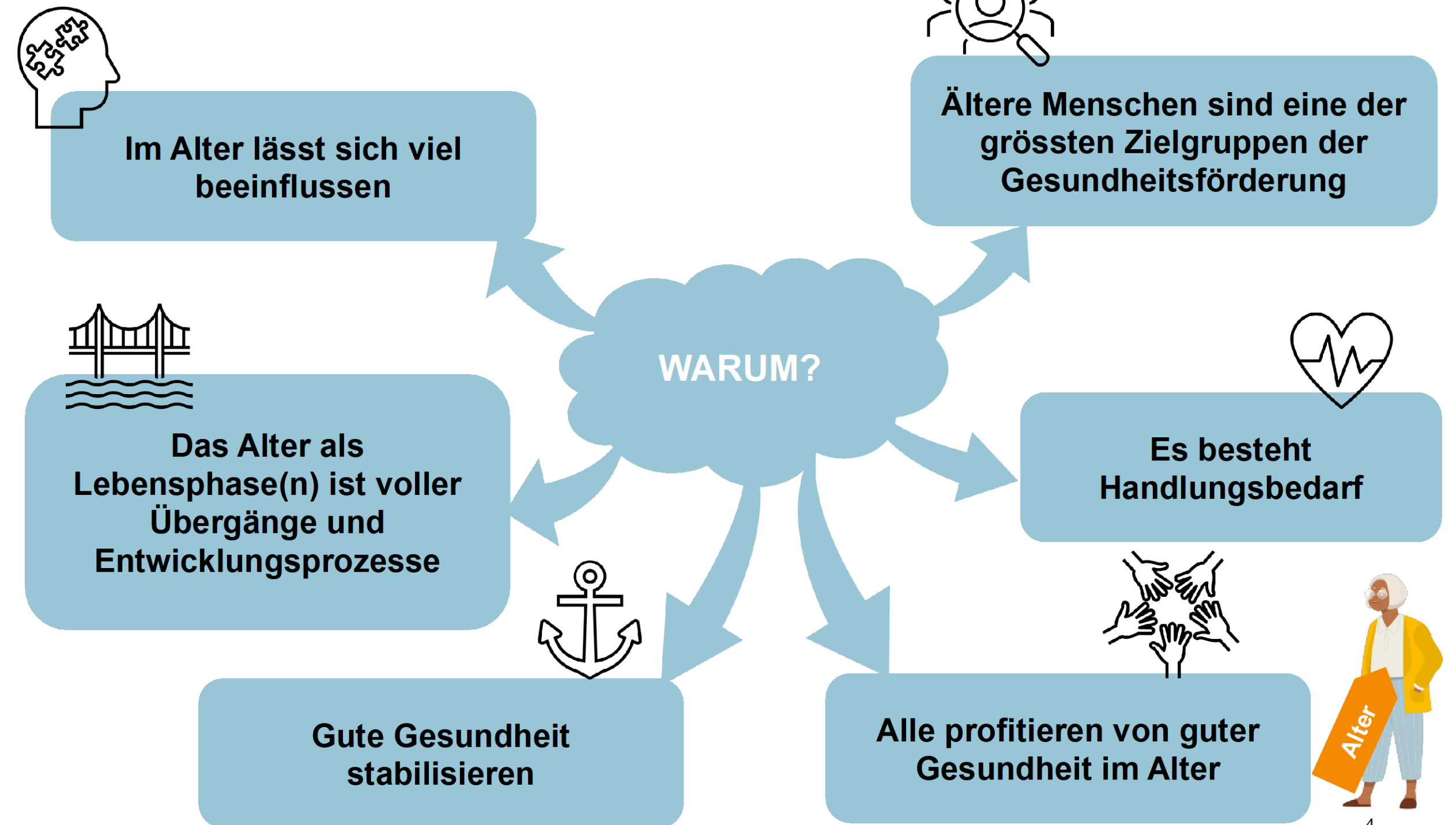
Gesundheit und Gesundheitsverhalten der Zürcher Bevölkerung. Gesundheitsbericht Kanton Zürich 2020

Handeln lohnt sich!

Gesundheitsförderung im Alter wirkt

- Reduktion Einschränkungen und Hilfsbedürftigkeit im Alltag um 50%
- Senkung Sturzrisiko um 30 – 50%
- Verzögerung von Demenzerkrankungen
- Erhaltung psychische Gesundheit

Argumente für die Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Handeln lohnt sich!

Gesund altern ist volkswirtschaftlich relevant

- 20.4% der Gesundheitskosten für Pflegeheime und Spitex
- Ausgaben für Stürze im Alter betragen CHF 16 Mia. / Jahr
- Anstieg der Langzeitpflegekosten um 2/3 tiefer



Weber, D. (2022). Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 10. Gesundheitsförderung Schweiz.

Prävention und Gesundheitsförderung im Alter

Ältere Menschen im Kt. Zürich können bei angemessener physischer und psychischer Gesundheit möglichst lange selbstständig leben.

Sie sind befähigt, ihre physischen und psychischen Ressourcen zu erkennen, zu erhalten und zu stärken.

Ein für die Gesundheit günstiges Lebensumfeld unterstützt sie dabei.

Wirkung

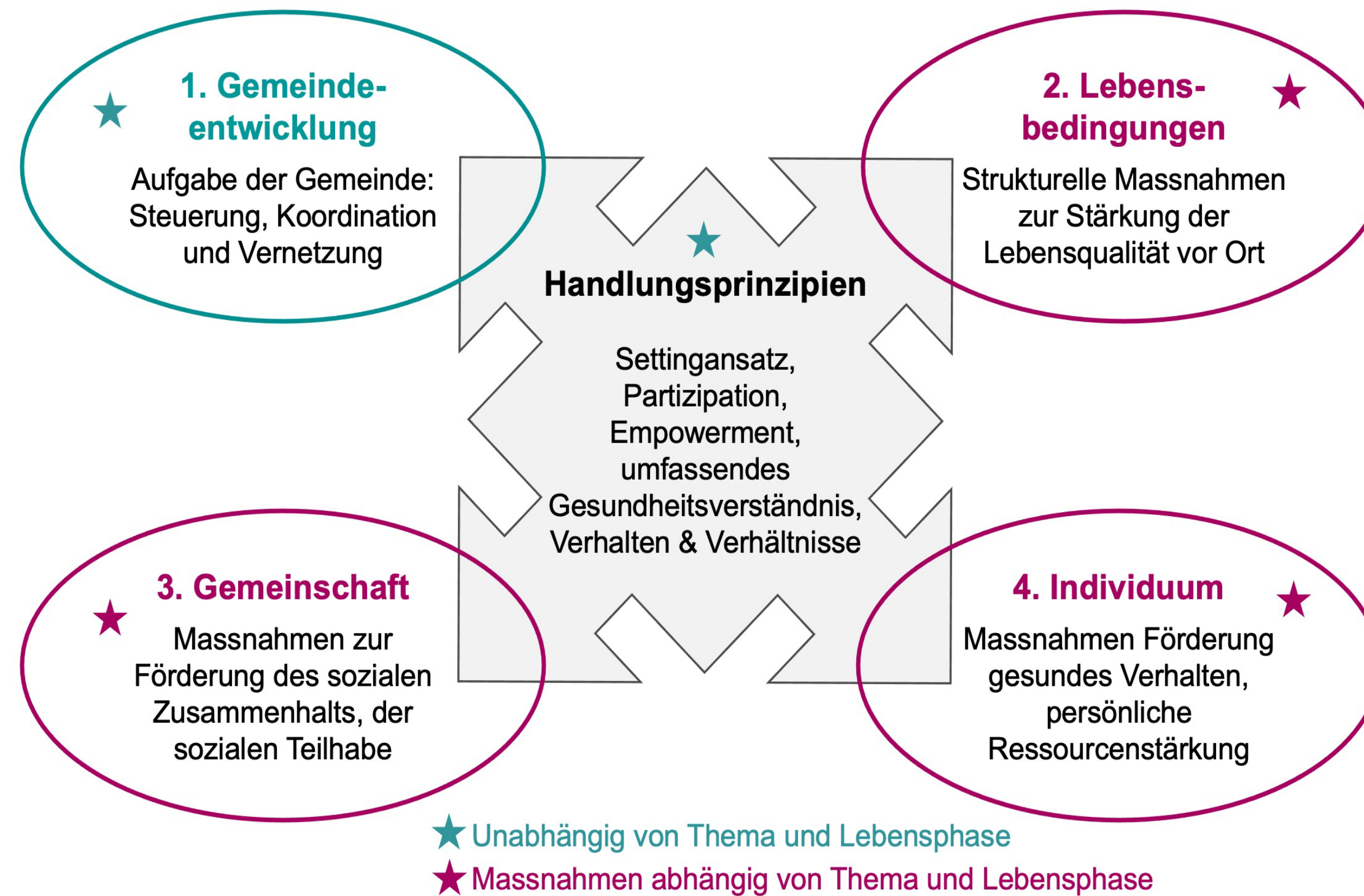
↓
Weniger:

- Pflegeaufwand- und personal
- Alters- und Pflegeheimplätze
- Krankheitskosten

↑
Mehr:

- Lebensqualität
- Selbständigkeit
- Gesunde Lebensjahre

Handlungsfelder von Gemeinden



Quelle: RADIX schweizerische Gesundheitsstiftung

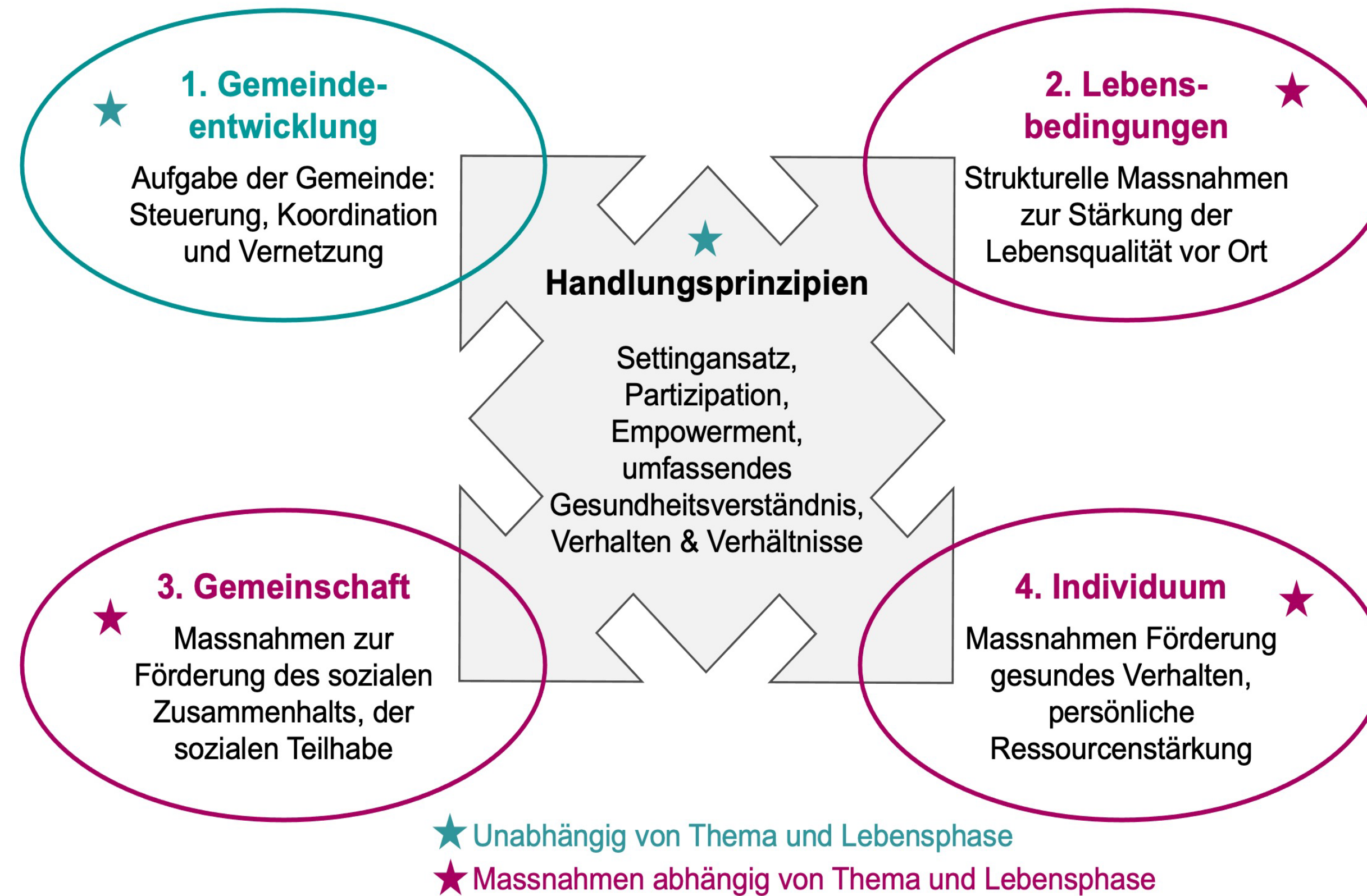
Kooperationslandschaft

Kooperationslandschaft für die Gesundheitsförderung im Alter in den Gemeinden



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Gesundheit im Alter lohnt sich, März 2022

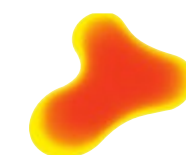
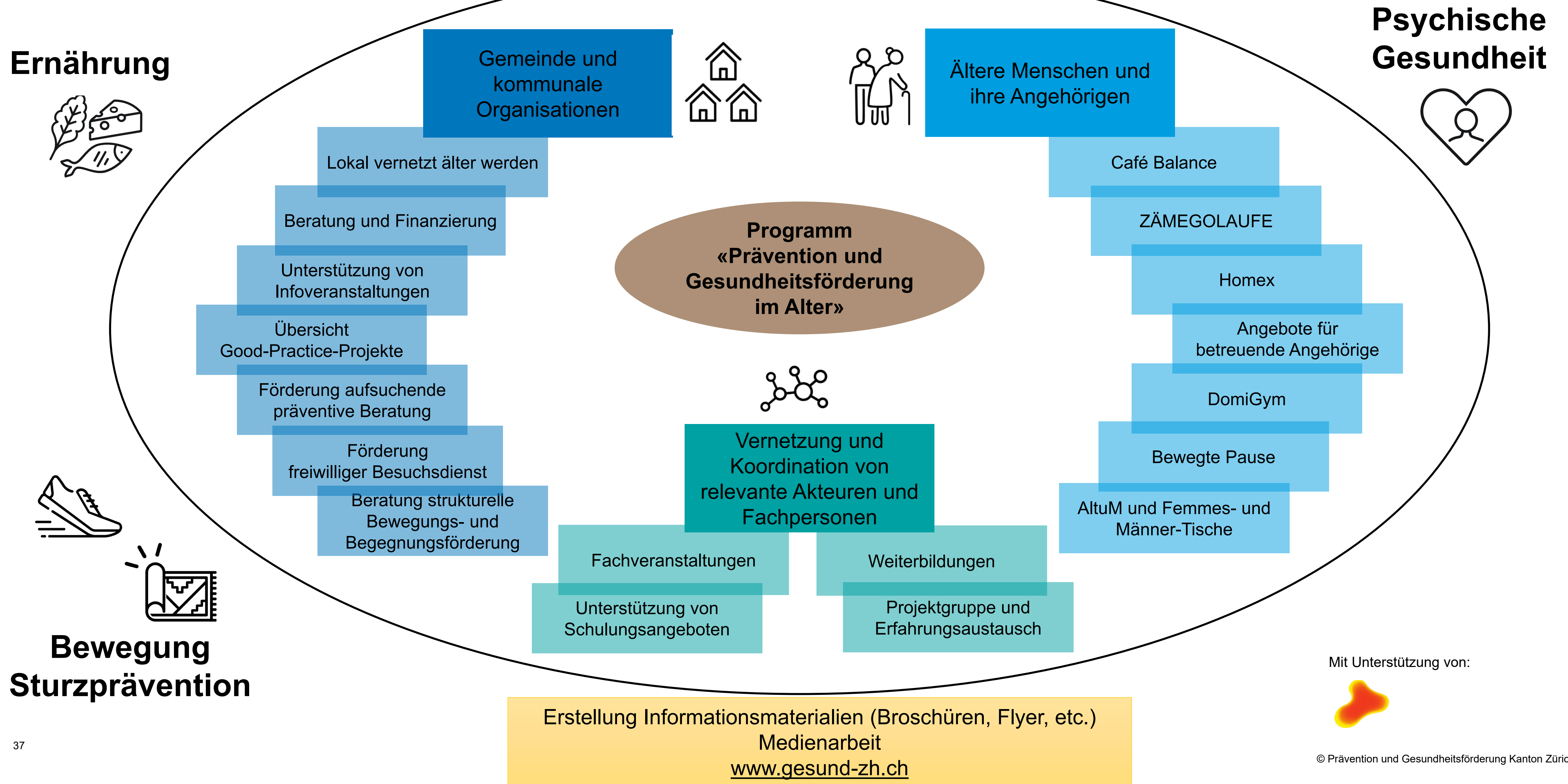
Handlungsfelder von Gemeinden



Quelle: RADIX schweizerische Gesundheitsstiftung

Kantonales Aktionsprogramm 2022 – 25

Programmübersicht



Kantonales Aktionsprogramm 2022 – 25

Aktuelle Massnahmen und Projekte

- www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/
→ Ernährung und Bewegung / psychische Gesundheit / ältere Menschen
- Übersicht: Projekte für Gemeinden

Gesundheit im Alter stärken Angebote für Ihre Gemeinde

Als Gemeinde können Sie mit Massnahmen und Projekten die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-Jährigen Personen, die in ihrer Gemeinde wohnen, stärken. Wir unterstützen Sie dabei mit konkreten Angeboten und Know-how. Mittelfristig können Sie damit auch Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen senken.

Aktuell können Sie von den folgenden Angeboten profitieren, die wir in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen:

HEKS AltuM: Migrantinnen und Migranten beim Älterwerden begleiten

Das HEKS-Projekt «Alter und Migration» (AltuM) trägt mit Informationsanlässen, Café-Treffs oder Beratungen dazu bei, dass Migrantinnen und Migranten (55+) ihr Leben selbstständig und bei guter Gesundheit gestalten können. HEKS richtet die Angebote ganz auf die Bedürfnisse der Bevölkerung in Ihrer Gemeinde aus und bezieht Sie in die Planung mit ein.

Unser Beitrag:

- Übernahme von zwei Dritteln der Gesamtkosten von 7000 CHF für die ersten zwei Projektjahre

ZÄMEGOLAUFE: Gemeinsam in der Gemeinde spazierengehen

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren. Die Teilnehmenden treffen sich regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spazierengehen. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Der Verein «ZÄMEGOLAUFE» baut das Projekt in Ihrer Gemeinde auf und begleitet es. Die Teilnehmenden werden befähigt ZÄMEGOLAUFE danach selbst zu organisieren.

Unser Beitrag:

- Übernahme von 50% der Gesamtkosten von 29 000 CHF (exkl. MwSt.)

Café Balance: Bewegung und Geselligkeit fördern

Die angeleiteten Rhythmiklektionen zu live gespielter Klaviermusik verbessern die Gangsicherheit und vermindern nachweislich das Sturzrisiko. Beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein können die Teilnehmenden Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Was Sie in Ihrer Gemeinde dazu brauchen: einen rund 100 m² grossen und gut erreichbaren Raum, der mit einem Klavier ausgestattet ist.

Unser Beitrag:

- Vermittlung von Kursleitenden und Organisation einer Informationsveranstaltung
- Bereitstellung von Werbematerial für das «Café Balance» in Ihrer Gemeinde

Sie haben eigene Projektideen? Wir unterstützen Sie!

Viele Gemeinden und kommunale Vereine fördern bereits aktiv die Gesundheit älterer Menschen. Wir unterstützen Projekte, welche die persönlichen und sozialen Ressourcen der über 65-Jährigen stärken.

Unser Beitrag:

- Übernahme von bis zu 2000 CHF pro Projekt

Good-Practice Übersicht

Bewährte Projekte multiplizieren

- Auswahl an Projekten für Zürcher Gemeinden
- Informationen zu Projektinhalt und praktische Angaben



Good-Practice-Beispiele im Altersbereich in Zürcher Gemeinden



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Januar 2022

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

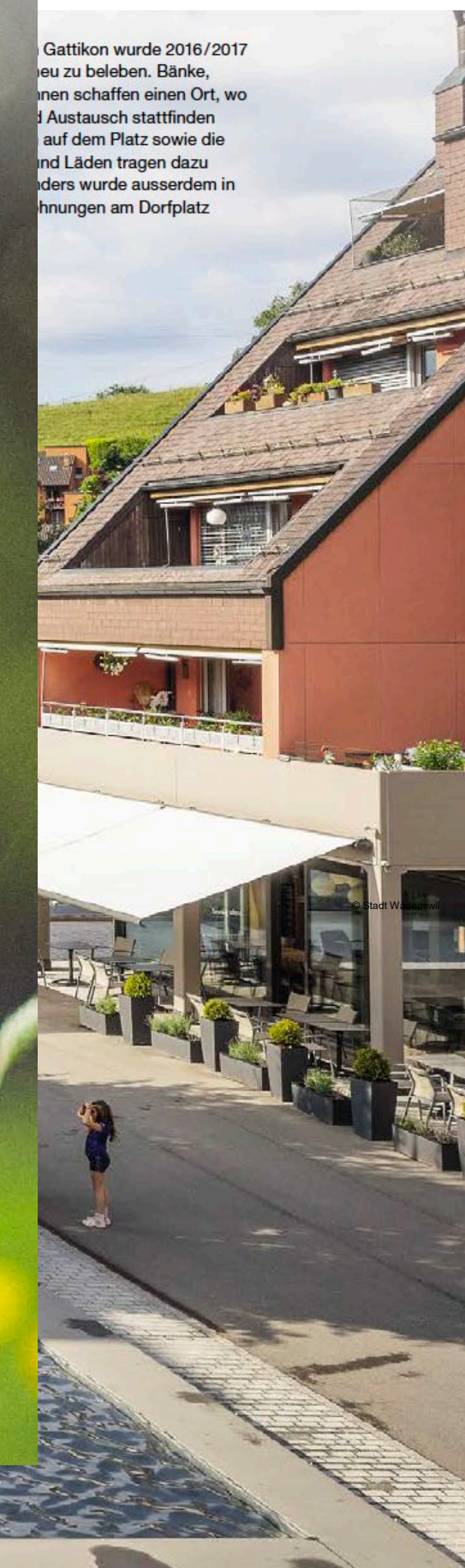
→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/bewaehrte-projekte

Bewegung und Begegnung fördern

Inhalt Broschüre

- Hintergrundwissen
- Praxisbeispiele
- Konkrete Massnahmen und Unterstützungsangebote

→ [PDF der Broschüre](#)



Inhalt

- 2 Editorial
- 4 Schritte zur bewegungs-
freundlichen Gemeinde
- 4 Was bedeutet
bewegungsfreundlich?
- 5 Wer profitiert von einer
bewegungsfreundlichen
Gemeinde?
- 7 Welche Räume und Anlagen
können bewegungsfreundlich
gestaltet werden?
- 8 Was gilt es, bei der Planung
und Umsetzung eines Projekts
zu beachten?
- 11 Ideen aus der Praxis
- 11 Raum für Bewegung und
Sport in Winterthur
- 12 Generationen-Treffpunkt
in Horgen
- 12 Sport, Bewegung, Kultur Rafz
- 13 Unterstützung im Kanton

Projekt: Hopp-La

Intergenerative Bewegungsprojekte

- Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen
- Gemeinsame körperliche Aktivitäten und Kurse zwischen den Generationen
- Kostenfreie Prozessbegleitung während 2 bis 3 Jahren



Projekt: Lokal vernetzt älter werden

Projektziele

- Lücken in der Angebotslandschaften mit Schwerpunkt sozialen Vernetzung werden erkannt und wenn möglich geschlossen.
- Mitwirkung wird ermöglicht = Seniorinnen und Senioren bringen sich bei der Entwicklung und Umsetzung von Projekten aktiv ein.
- Bestehende Angebote werden koordiniert und bekannter gemacht.



Impulsveranstaltungen

- Welches sind wichtige Handlungsfelder für Gemeinden zur Gesundheitsförderung im Alter?
 - Welche konkreten Projekte zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter können Gemeinden umsetzen?
 - Welche Erfahrungen machen andere Gemeinden?
- Erfahren Sie mehr in den 1-stündigen online Mittagsveranstaltungen ab 2023



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch