



## **Leitbild zur Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Graubünden**



Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit  
Departament da giustia, segirezza e sanadad  
Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità



# Vorwort



**lic. iur. Gion Claudio  
Candinas,  
Departementssekretär  
Gesundheit**

**Regierungsrat  
Dr. Christian Rathgeb,  
Vorsteher des Departements  
für Justiz, Sicherheit und Gesundheit**

**Denise Rudin,  
Abteilungsleiterin  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Dr. Rudolf Leuthold,  
Leiter Gesundheitsamt**

Jeden Tag treffen wir Entscheide, die Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die Gesundheit unserer Mitmenschen haben. Das Leitbild zur Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Graubünden soll Bündnerinnen und Bündner motivieren, sich eigenverantwortlich gesundheitsbewusst zu verhalten.

*Unsere Vision geht dahin, dass alle Bündnerinnen und Bündner, soweit ihnen dies möglich ist, in Wahrnehmung ihrer Eigenverantwortung einen gesundheitsfördernden Lebensstil pflegen und dass die zuständigen Stellen darauf achten, dass die Lebensbedingungen gesundheitsförderlich ausgestaltet werden.*

Das Leitbild richtet sich an alle Bewohnerinnen und Bewohner unseres Kantons, an Arbeitgeber, an die in der Gesundheitsförderung und Prävention tätigen Personen sowie an Behördenmitglieder von Kanton, Gemeinden und Schulen. Es richtet sich auch an alle Personen, die mit Aufgaben befasst sind, die

Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben; hängt doch Gesundheit nicht nur vom eigenen Verhalten ab. Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Bevölkerung haben ebenso Rahmenbedingungen, die von den Entscheidungsträgern in der Politik, in der Wirtschaft und am Arbeitsplatz gestaltet oder beeinflusst werden.

Durch gezielte Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich die Leistungsfähigkeit und damit auch die wirtschaftliche Entwicklung des Kantons positiv beeinflussen. Erkrankungen haben neben dem individuellen Leid auch erhebliche volkswirtschaftliche Konsequenzen. Die Regierung und der Grosse Rat haben entsprechend im Regierungsprogramm für die Jahre 2017 bis 2020 die strategische Absicht verankert, die Bevölkerung zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren.

Wenn das Leitbild dazu beiträgt, dass die Bündner Bevölkerung mehr auf ihre Gesundheit achtet und bedenkt, was sie zur Gesundheit der Gemeinschaft beitragen kann, hat es seinen Zweck erreicht.





## Inhalt

1	Einleitung	6
2	Leitsätze für die Gesundheitsförderung und Prävention	7
2.1	Persönliches Verhalten	7
2.2	Lebensstil	8
2.3	Soziales und gesellschaftliches Umfeld	10
2.4	Stellenwert der Gesundheitsförderung und Prävention	11
3	Ziele und Massnahmen	13
3.1	Lebensstil und Gesundheit	13
3.2	Soziale Kontakte und Gesundheit	16
3.3	Lebens- und Arbeitsbedingungen und Gesundheit	18
3.4	Gesundheitsförderung und Prävention: Eine Querschnittsaufgabe aller Politikbereiche	20

## Anhang

1	Vorgehen bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen	21
2	Haus der Bewegung	22

## Impressum

**1. Auflage:** Mai 2017

**Download unter:** [www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)

**Herausgeber:** Kanton Graubünden,  
Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

**Fotos:** Andrea Badrutt (8,10,14); Fotografie: Reinhard Fasching, Konzept: CLUS AG Werbeagentur (13); PPR Media Relations AG, Fotograf: Sebastian Schneider (17,18)

**Layout, Umsetzung, Druck:**  
Somedia Production, Chur

## Einleitung

Im Regierungsprogramm für die Jahre 2017 bis 2020 haben die Regierung und der Grosse Rat die strategische Absicht bekundet, die Bevölkerung des Kantons zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren. Sie haben diese strategische Absicht wie folgt begründet: «Die demografischen Veränderungen, der medizinisch-technische Fortschritt und die heutige Lebensweise führen dazu, dass es immer mehr Patientinnen und Patienten mit chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten gibt. Damit wächst die Zahl der Patientinnen und Patienten, die das Gesundheitssystem in Anspruch nehmen. Gelingt es längerfristig nicht, die Bevölkerung zu einer gesünderen Lebensweise zu bewegen, werden die daraus folgenden finanziellen Aufwendungen zu einer ernst zu nehmenden Belastung sowohl für den Kanton wie auch für die Bevölkerung.» Als Massnahme, um die Bevölkerung zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren, hat die Regierung im Regierungsprogramm die Erarbeitung und Umsetzung eines Leitbilds zur Gesundheitsförderung in Aussicht genommen.

Gemäss Artikel 2 des vom Grossen Rat am 2. September 2016 verabschiedeten neuen Gesundheitsgesetzes ist jede Bündnerin und jeder Bündner für eine gesundheitsfördernde Lebensweise verantwortlich. Die Wahrnehmung der Eigenverantwortung durch die Bündnerinnen und Bündner setzt voraus, dass sie einen Lebensstil haben oder sich aneignen, der

ihrer Gesundheit förderlich ist. Wie im Leitbild aufgezeigt wird, können in jedem Alter Verbesserungen der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit erreicht werden. Vielfach geht es darum, die eigene Bequemlichkeit zu überwinden oder das zu tun, was man schon längst tun sollte oder tun möchte.

Gesundheitsförderung und Prävention hat zum Ziel, die Gesundheit der Menschen zu erhalten und zu stärken. Zu diesem Zweck sind gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen und Strukturen zu schaffen und der Bevölkerung die für ein gesundheitsförderndes Verhalten notwendigen Informationen und Impulse zu vermitteln.

Das Leitbild enthält in diesem Sinne Leitsätze, Ziele und Massnahmen. Diese richten sich an die einzelne Person, ebenso aber auch an die Politik, die Gesellschaft, die Schule, die Wirtschaft und die Arbeitgeber. Neben den Erbanlagen, dem Alter, dem Geschlecht und dem Lebensstil beeinflussen auch das soziale und gesellschaftliche Umfeld sowie die Lebens- und Arbeitsbedingungen die Gesundheit.

Jede Person, die in Wahrnehmung ihrer Eigenverantwortung auf ihre Gesundheit achtet, leistet einen Beitrag, der doppelt wirkt: gute Gesundheit bei weniger Kosten. Gesundheitsbewusstes Verhalten wirkt sich sowohl auf die eigene Gesundheit als auch auf die Ausgaben der öffentlichen Hand für das Gesundheitswesen und auf die Prämienhöhe für die Krankenversicherung günstig aus.

# Leitsätze für die Gesundheitsförderung und Prävention

Aus Sicht des Gesundheitsdepartements sind die folgenden vier Leitsätze für die Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton wegleitend:

## 2.1 Persönliches Verhalten

### Leitsatz 1

Wir haben die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu beeinflussen.

Wir haben es in der Hand, in Wahrnehmung unserer Eigenverantwortung durch gesundheitsbewusstes Verhalten unsere Gesundheit zu beeinflussen und damit unser Wohlbefinden, unsere Lebensqualität wie auch unsere Leistungsfähigkeit zu fördern und zu verbessern.

Rund die Hälfte der nicht übertragbaren Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen,

psychische Erkrankungen oder Demenz wird durch den individuellen Lebensstil beeinflusst. Verschiedene Risikofaktoren wirken sich auf die Entstehung beziehungsweise Verhinderung von Krankheiten aus. Wer sich regelmässig bewegt, ausgewogen ernährt, auf das Rauchen verzichtet und nicht übermässig Alkohol trinkt, hat eine gute Chance, lange gesund zu bleiben.

### Beeinflussbare Risikofaktoren für das Entstehen von Krankheiten

Risikofaktoren, die wir mit unserem Lebensstil beeinflussen und somit das Krankheitsrisiko senken können, sind insbesondere:

- Rauchen
- übermässiger Alkoholkonsum
- weiterer Substanzenmissbrauch wie Medikamente, Drogen
- übermässiger Stress
- psychische Belastung
- physiologische Faktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck, hohe Blutfettwerte oder ein hoher Cholesterinspiegel (teilweise auch genetisch bedingt)
- mangelnde körperliche Aktivität
- unausgewogene Ernährung
- Verhaltenssüchte wie Internetsucht, Glücksspielsucht
- starke, ungeschützte Sonnenexposition
- mangelhafte Mundhygiene

## 2.2 Lebensstil

### Leitsatz 2

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil trägt wesentlich zur Steigerung oder zum Erhalt unserer Gesundheit bei.

Die häufigsten Todesursachen im Kanton Graubünden sind Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Demenz, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen. Sie verursachen viel Leid, sind für die vorzeitige Sterblichkeit (vor dem 70. Lebensjahr) verantwortlich und tragen auch zu hohen Gesundheitskosten bei.

Lebensstilbezogene Risikofaktoren (z. B. unausgewogene Ernährung) und physiologische Risikofaktoren

(z. B. hoher Cholesterinwert) erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an einer der vorstehend genannten «Zivilisationskrankheiten» (nicht übertragbare Krankheiten) zu erkranken.

Zahlreiche Studien zeigen, dass sich durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil positive Effekte auf die Gesundheit erzielen lassen und damit Krankheiten verhindert oder zumindest vermindert werden können.

### Positive Effekte eines gesundheitsfördernden Lebensstils



Durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil lassen sich folgende positiven Effekte erzielen:

- Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Verminderung der Krankheitshäufigkeit
- Erhöhung der Lebenserwartung bei besserer Lebensqualität
- Verlängerung der Selbstständigkeit
- Erhöhung der behinderungsfreien Lebensjahre (späterer Eintritt von altersbedingten körperlichen Einschränkungen und eventuell von Pflegebedürftigkeit)

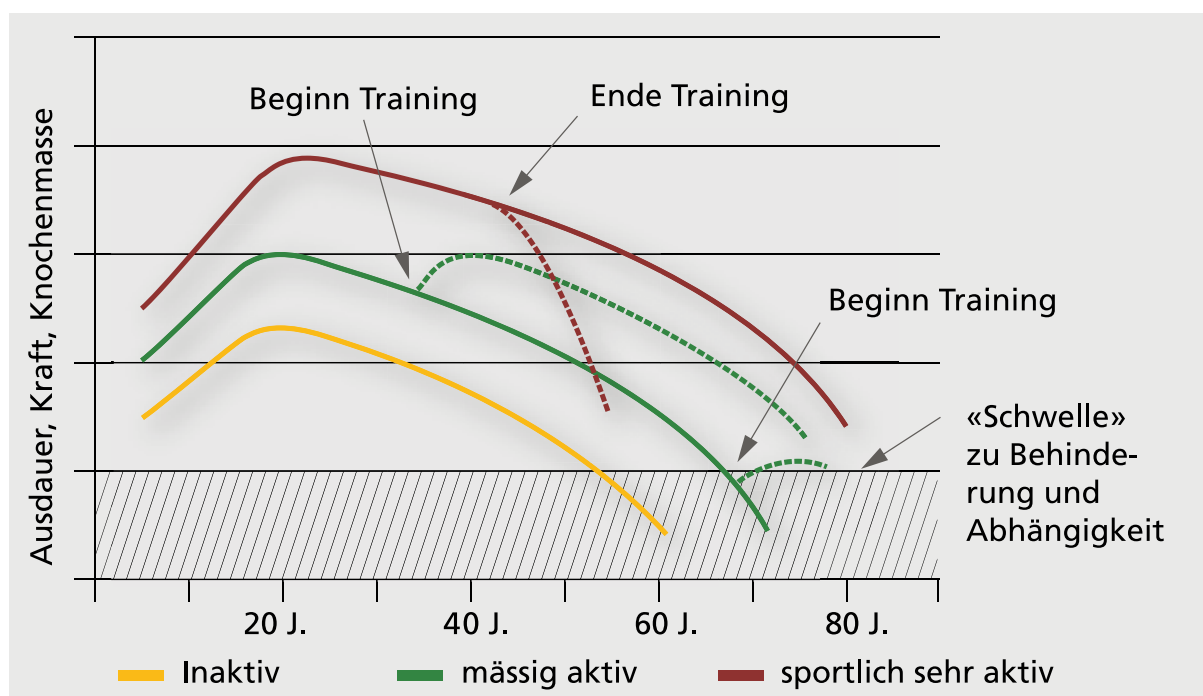


## Für körperliche Aktivität ist es nie zu spät

In unserer technisierten Gesellschaft beanspruchen die meisten Menschen ihren Körper kaum mehr – weder am Arbeitsplatz, noch im Haushalt oder bei der Mobilität. Damit unser Körper jedoch optimal funktioniert und gesund bleibt, braucht er ein Mindestmass an Bewegung. Jeder Schritt weg von der körperlichen Inaktivität, sei er noch so klein, nützt der Gesundheit. Körperlich Aktive leben länger, sind im Alter geistig fitter und weniger pflegebedürftig. Regelmässige Bewegung verbessert die Fitness, das psychische Wohlbefinden und die Knochengesundheit und reduziert verschiedene Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselkrankheiten.

In jedem Lebensalter lassen sich durch gesundheitsfördernde Aktivitäten positive Auswirkungen auf die Gesundheit erzielen. Das Beispiel von regelmässiger Bewegung zeigt dies deutlich auf.

Bisher Inaktive nähern sich dem Gesundheitszustand der Aktiven an, sobald sie ihre Inaktivität überwinden und sich regelmässig bewegen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun, wenn sie regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen.



Gesundheit und Leistung im Altersverlauf, Bundesamt für Sport 2013

## 2.3 Soziales und gesellschaftliches Umfeld

### Leitsatz 3

Gesundheitsförderung und Prävention sind ebenso Sache der Gesellschaft wie jeder einzelnen Person. Neben dem persönlichen Verhalten wirken sich auch gesellschaftliche Faktoren auf unsere Gesundheit aus.

### Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Gesellschaftliche Faktoren, die unsere Gesundheit positiv oder negativ beeinflussen, sind:

- das soziale Umfeld (Familie und Freunde)
- die Wohnverhältnisse
- Teilhabe am Arbeitsmarkt beziehungsweise Arbeitslosigkeit
- die Lebens- und Arbeitsbedingungen
- die wirtschaftlichen Verhältnisse
- der Zugang zu den Angeboten der Gesundheitsvorsorge und der Gesundheitsversorgung
- die Bildungsangebote
- die sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen und kulturellen Umweltbedingungen
- das Freizeitangebot

Gesundheitsförderung und Prävention sind somit neben der Aufgabe jeder einzelnen Person auch Aufgabe der Gemeinschaft.

Der Kanton, die Gemeinden, die Arbeitgeber, die Schulen und Kindertagesstätten, die Spitäler und Pflegeheime sowie soziale, kulturelle und weitere Einrichtungen tragen Mitverantwortung für die Gesundheit der Bevölkerung und stehen in der Pflicht, auf die Gesundheit der Personen, die zu ihnen in einer Beziehung stehen, zu achten.



## 2.4 Stellenwert der Gesundheitsförderung und Prävention

### Leitsatz 4

Gesundheitsförderung und Prävention haben den gleichen Stellenwert wie die medizinische Versorgung und die Pflege.

Der Gesundheitsförderung und Prävention kommt heute in der Gesundheitspolitik des Kantons und bei den Ausgaben für das Gesundheitswesen eine untergeordnete Rolle zu. Die Gesundheitspolitik des Kantons befasst sich vorrangig mit der Sicherstellung der medizinischen Versorgung und der Pflege (Spital- und Pflegeheimplanung) und deren Finanzierung (Krankenpflegegesetz).

Investitionen der öffentlichen Hand in die Gesundheitsförderung und Prävention lohnen sich aus folgenden Gründen:

- Die nicht übertragbaren Krankheiten verursachen heute rund 80 Prozent der direkten Gesundheitskosten von 77,8 Milliarden Franken (2015) in der Schweiz. Bezogen auf den Kanton Graubünden belaufen sich die direkten Gesundheitskosten entsprechend auf rund zwei Milliarden Franken beziehungsweise auf rund 10 000 Franken pro Einwohner. Mit der wachsenden Zahl älterer Menschen werden die nicht übertragbaren Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz weiter zunehmen. Es ist entsprechend davon auszugehen, dass ohne Gegenmassnahmen die direkten Gesundheitskosten ebenfalls zunehmen werden.

Die Gesundheitsförderung und Prävention kann durch Vermittlung der Gesundheitskompetenzen und der Motivation zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil einen entscheidenden Beitrag leisten, das Entstehen dieser Erkrankungen zu verhindern oder mindestens zu verzögern, und damit den Kostenanstieg im Gesundheitswesen zu dämpfen.

- Ein gesunder Lebensstil sowie gesundheitsfördernde Arbeits- und Lebensbedingungen tragen dazu bei, gesundheitsbedingte Früh-pensionierungen und damit ein frühes Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zu verhindern.

Der Gesundheitsförderung und Prävention soll entsprechend in Würdigung ihrer positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und die Krankheitskosten in Zukunft der seiner Bedeutung entsprechende Stellenwert im Gesundheitswesen des Kantons zukommen.

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt den Nutzen von Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention und die dadurch verhinderten Kosten.

<p><b>Direkter Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Eingesparte Behandlungs- und Pflegekosten</li> <li>– Eingesparte Kostenbeteiligungen der Krankenversicherer und der öffentlichen Hand (Kanton und Gemeinden)</li> <li>– Geringerer Anstieg der Prämien für die Sozialversicherungen (Krankenversicherung, Invalidenversicherung)</li> </ul>	<p><b>Verhinderte direkte Kosten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kosten der stationären und ambulanten Behandlung von Krankheiten</li> <li>– Kosten für Medikamente und Therapien</li> </ul>
<p><b>Indirekter Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Höhere Lebensqualität</li> <li>– Mehr Lebensfreude (beispielsweise dank besserer Mobilität)</li> <li>– Bessere Gesundheit</li> <li>– Keine verlorenen Lebensjahre</li> <li>– Erhalt der Arbeitsfähigkeit</li> <li>– Weniger Absenzen am Arbeitsplatz</li> </ul>	<p><b>Verhinderte indirekte Kosten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Krankheitsbedingte Absenzen am Arbeitsplatz</li> <li>– Reduzierte Arbeitsleistung während des Wiedereinstiegs in den Arbeitsprozess</li> <li>– Vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess</li> <li>– Reduktion des Arbeitsumfangs von pflegenden Angehörigen</li> <li>– Eingesparte Sozialversicherungsleistungen (Krankenversicherung, Invalidenversicherung)</li> </ul>

Wie vorstehend aufgezeigt, profitieren durch die Gesundheitsförderung und Prävention auch die Arbeitgeber, und zwar durch weniger Absenzen am Arbeitsplatz und durch höhere Produktivität der

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. In diesem Sinne liegt es auch in ihrem Interesse, Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz zu initiieren und durchzuführen.

## Ziele und Massnahmen

Gestützt auf die Leitsätze hat sich das Gesundheitsdepartement für die Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton die nachfolgend aufgeführten vier Ziele gesetzt. Nach dem jeweiligen Ziel sind Massnahmen aufgelistet, mit welchen dieses Ziel angegangen werden soll.

### 3.1 Lebensstil und Gesundheit

#### Ziel 1

Jede Bündnerin und jeder Bündner ist sich der positiven Wirkung einer gesunden Lebensweise bewusst und pflegt in Wahrnehmung der Eigenverantwortung einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Jede einzelne Person ist für ihre Lebensweise und ihr Verhalten verantwortlich. Damit jede Bündnerin und jeder Bündner bezüglich der Gesundheit eigenverantwortlich handeln kann, sind sie zu informieren, durch welche Massnahmen sie ihren Lebensstil gesundheitsfördernd gestalten und mit welchen Massnahmen sie das Entstehen von Krankheiten verhindern oder im Falle einer Erkrankung deren Fortschreiten verhindern können. Zu diesem Zweck sind sie auch über gesundheitsschädigende oder gesundheitsfördernde Wirkungen ihrer Verhaltensweisen oder von Nahrungs- und Genussmitteln zu informieren.

Die Fähigkeit, im Alltag Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, und damit einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu pflegen, wird als Gesundheitskompetenz bezeichnet. Gemäss einer vom Bundesamt für Gesundheit gemeinsam mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz im Herbst 2015 durchgeführten Studie verfügt lediglich jede zehnte Person über eine ausgezeichnete Gesundheitskompetenz. Bei mehr als einem Drittel der Bevölkerung ist sie ausreichend, bei rund 45 Prozent ist sie problematisch und bei zehn Prozent unzureichend.



### Massnahmen der einzelnen Person für einen gesundheitsfördernden Lebensstil

- Regelmässig bewegen
  - Kinder und Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Erwachsene sollten sich mindestens 2½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität bewegen. Die Aktivitäten sollten auf mehrere Tage in der Woche verteilt sein.
  - Bereits Aktive können mit zusätzlichen Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun.
  - [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Ausgewogen essen
  - Häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse essen.
  - Kalorienreiche Nahrungsmittel (mit hohem Fett- oder Zuckergehalt) nur eingeschränkt essen und zuckerhaltige Getränke meiden.
  - Salzarme Lebensmittel bevorzugen.
  - Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Kein Tabakkonsum
  - Die Kampagne [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch) unterstützt Rauchende auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.
- Mässiger Alkoholkonsum
  - Auf [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch) sind Informationen zu Wirkungen und Nebenwirkungen von Alkohol zusammengefasst.
- Psychische Gesundheit stärken
  - Die Kampagne [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) bietet Gesprächstipps und Hintergrundinformationen über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen.
- Soziale Kontakte pflegen
- Übermässigen Stress vermeiden
- Ausreichend schlafen

- Jugendliche
  - Die Gesundheitsplattform für Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) vermittelt Jugendlichen in jugendgerechter Sprache Informationen, wie sie ihren Lebensstil gesundheitsfördernd gestalten können.
- Mundhygiene
  - gemäss den Empfehlungen der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft [www.sso.ch](http://www.sso.ch)



### Massnahmen der einzelnen Person zur Prävention von Krankheiten

- Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen  
Vorsorgeuntersuchungen sind zum Beispiel wichtig zur Früherkennung von Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Diabetes und Krebs. Die Gesundheitsligen bieten umfassende Informationen zur Prävention: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch), [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
Brustkrebs-Früherkennung für Frauen ab 50 Jahren: [www.donna.ch](http://www.donna.ch)  
Eine frühzeitige Diagnose kann die Heilungschancen erhöhen und den Verlauf einer Erkrankung günstig beeinflussen.
- Safer-Sex-Regeln beachten  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)  
Safer Sex schützt vor HIV und senkt das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen deutlich.
- Sich impfen lassen  
entsprechend den aktuellen Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit und der Eidgenössischen Kommission für Impffragen. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Schweizerischer Impfplan.  
Impfungen schützen vor gravierenden Krankheiten.

### Massnahmen des Kantons zur Förderung und Stärkung der Gesundheitskompetenz

- Der Kanton informiert die Bevölkerung regelmässig mit Kampagnen zur Gesundheitsförderung und Prävention und bietet zusammen mit Gemeinden Informationsveranstaltungen an. Die Informationen sind auf [www.graubuendenbewegt.ch](http://www.graubuendenbewegt.ch) zugänglich.
  - Der Kanton informiert die Bevölkerung im Rahmen von Impfkampagnen über den Nutzen des Impfens.
  - Der Kanton sensibilisiert die Bevölkerung für die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Krebscreening).
  - Der Kanton gewährleistet die unentgeltliche Beratung der Mütter und Väter in der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern.  
[www.kjbe.ch/mvb](http://www.kjbe.ch/mvb)
  - Der Kanton gewährleistet den schulärztlichen, schulzahnärztlichen und schulpsychologischen Dienst an den Volksschulen, Mittelschulen und Sonderschulen.
  - Der Kanton setzt folgende Schwerpunktprogramme zur Gesundheitsförderung um:
    - Psychische Gesundheit
    - Gesundheitsförderung im Alter
    - Alkoholprävention
    - Bisich fit? Gesundes Körpergewicht
 Informationen zu den Programmen finden sich unter [www.graubuendenbewegt.ch](http://www.graubuendenbewegt.ch).
  - Der Kanton stellt im Rahmen des Budgets die für die Umsetzung der Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention erforderlichen finanziellen Mittel bereit.
- Die Gemeinden unterstützen den Kanton bei der Umsetzung der Massnahmen.

### Massnahmen der Krankenversicherer

Die Krankenversicherer können im Rahmen der Ausgestaltung ihrer Zusatzversicherungen beispielsweise folgende Anreize für ein gesundheitsförderndes Verhalten ihrer Versicherten schaffen:

- Gewährung von Prämienrabatten (Bonusprogramme)
  - für gesundheitsförderndes Verhalten
  - für die Anwendung von Mobile-Health-Applikationen (Übermittlung von Gesundheitsdaten von Patienten an den Arzt mittels mobiler Kommunikationstechnologien)
- Finanzierung von medizinischen Check-ups

Angesichts des steigenden Gesundheitsbewusstseins ist davon auszugehen, dass die Bündnerinnen und Bündner bei der Wahl ihres Krankenversicherers dessen Angebote und Leistungen in der Gesundheitsförderung und Prävention miteinbeziehen.

## 3.2 Soziale Kontakte und Gesundheit

### Ziel 2

Die Bündnerinnen und Bündner sind sich der positiven Wirkung der sozialen Ressourcen der Gemeinschaft auf die Gesundheit bewusst und achten auf die Einbindung aller Bevölkerungsgruppen in soziale Netze.

Soziale Ressourcen, worunter insbesondere die sozialen Netze und die soziale Unterstützung verstanden werden, wirken sich auf die Lebenserwartung und auch auf Krankheitsrisiken, Genesungschancen und Genesungsdauer aus. Menschen, die gut vernetzt sind, ausreichend Unterstützung erhalten, in einem ausgeglichenen System von Geben und Nehmen eingebunden sind und sich selten einsam fühlen, leben länger und sind sowohl körperlich wie auch psychisch gesünder als Menschen, die unter sozialer Isolation leiden. Soziale Teilhabe ist damit eine zentrale Ressource für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebenserwartung der Menschen. Eine gute soziale Integration und soziale Unterstützung senken insbesondere die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Infektionen. Bei den sozialen Ressourcen zeigt sich ein

deutliches soziales Gefälle: Je geringer die Schulbildung ist, desto weniger Unterstützung erhält eine Person (Obsan Bulletin, Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz, 1/2014).

Insbesondere folgende Gruppen leiden häufiger unter sozialer Isolation, mangelnder Unterstützung und Einsamkeit:

- Personen mit geringem Einkommen
- arbeitslose Personen
- Personen mit einem tiefen Bildungsniveau
- betagte Menschen, insbesondere allein wohnende Betagte
- Migrantinnen und Migranten mit tiefem sozioökonomischem Status (Bildung, Wohlstand)
- alleinerziehende Personen
- Personen mit einer psychischen Erkrankung



Neu zeigen sich aufgrund der Analysen Hinweise auf zusätzliche gesundheitlich besonders gefährdete Gruppen, nämlich junge Männer und Alleinwohnende, die im Bedarfsfall vergleichsweise wenig

Unterstützung erhalten. Deutlich ist auch der Einschnitt, den eine psychische Erkrankung mittelfristig im sozialen Netz verursacht (Obsan Bulletin, Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz, 1/2014).

### Massnahmen zur Förderung der sozialen Teilhabe und Integration

Massnahmen zur Förderung der sozialen Teilhabe und Integration können nicht verordnet werden. Sie hängen vom Engagement der Gemeinden und der Bürger vor Ort und damit von lokalen Initiativen ab. Im Vordergrund stehen Massnahmen wie:

- Engagement von Gruppen für gesundheitsfördernde Anliegen und Themen (z. B. Sportvereine, Elternvereine, IG aktive Senioren, Jugendgruppen)
- Förderung von Nachbarschaftshilfe
- Fördern von Mitwirkungsprozessen in Gemeinden: Die Bevölkerung erhält die Möglichkeit, im Rahmen einer Veranstaltung (z. B. Zukunftskonferenz) oder anlässlich eines Projekts der

Gemeinde ihre Bedürfnisse hinsichtlich Lebensqualität und Gesundheit zu äussern.

- Förderung und Unterstützung von Vereinsarbeit (z. B. Dorfvereine, Jugendriegen, Sportvereine)
- Förderung der Gemeinwesenarbeit und der Jugendarbeit. Beispiele dafür sind: Mittagstische, Generationenprojekte, Integration von Personen, die unter sozialer Isolation leiden.
- Bereitstellen von Sport-, Bewegungs- und Bildungsangeboten
- Organisation von generationenübergreifenden Quartiertreffen: Attraktive öffentliche Räume wirken integrations-, kommunikations- und damit gesundheitsfördernd.



### 3.3 Lebens- und Arbeitsbedingungen und Gesundheit

#### Ziel 3

Gemeinden, Schulen, Arbeitgeber und Gastwirtschaftsbetriebe sind sich ihrer Einflussmöglichkeiten auf das Verhalten der Bevölkerung bewusst und schaffen gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Dort, wo Menschen leben, spielen, lernen, arbeiten und unterwegs sind, wird ihre Lebensqualität und Gesundheit geprägt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen zu verändern liegt grösstenteils ausserhalb der direkten Einflussmöglichkeit jeder einzelnen Person. Daher ist es von zentraler Bedeutung, dass die Lebens- und Arbeitswelten der Menschen von

den Gemeinden, den Schulen, den Verpflegungsbetrieben wie auch den Arbeitgebern so gestaltet werden, dass diese gesundheitsfördernd oder zumindest gesundheitserhaltend sind. Wichtig dabei ist, dass den Betroffenen Beteiligungs-, Mitgestaltungs- und Mitentscheidungsmöglichkeiten eingeräumt werden.



## Massnahmen zur Schaffung von gesundheitsfördernden Lebens- und Arbeitsbedingungen

Nachstehend werden einige mögliche Massnahmen zur Schaffung von gesundheitsfördernden Lebens- und Arbeitsbedingungen aufgelistet.

### Schulen

- beteiligen sich am Projekt «Bewegte Schulen» und «Purzelbaum» des Gesundheitsamts.
- achten auf gesundheitsfördernde Lern- und Lehrbedingungen (Schulklima, Wertschätzung, Räumlichkeiten).
- bieten Bewegungsangebote an oder unterstützen solche (freiwilliger Schulsport, attraktive Bewegungsräume).
- halten die Kinder, Schülerinnen und Schüler zu täglicher Bewegung an und achten auf ausgewogene Ernährung der Kinder und Jugendlichen.
- bieten kindergerechte und gesunde Mittagstische, Bewegungsräume usw. an.
- befähigen Schülerinnen und Schüler darin, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln, ihren Lebensmut zu fördern und sie durch Förderung ihrer Lebenskompetenzen zu aktiver und kreativer Lebensgestaltung zu motivieren und sie konfliktfähig für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu machen.
- beteiligen sich am Suchtpräventionsprogramm «Freelance» für Oberstufenklassen.

### Gemeinden

- erstellen Freiräume für Kinder und Jugendliche, um diesen sinnvolle Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte zu ermöglichen (z. B. Spielräume, Pumptrack, freiwilliger Schulsport, Jugendarbeit, offene Turnhalle, Sportanlagen).
- investieren in bewegungsfreundliche öffentliche Räume (z. B. Fahrradwege, Fussgängerzonen, attraktive Grünflächen für alle Generationen).
- verlangen bei Veranstaltungen mit Abgabe von alkoholischen Getränken für die Bewilligungserteilung die Vorlage eines Konzepts mit Jugend-

schutzmassnahmen.

- erstellen einen Massnahmenplan für ihre Tätigkeiten in der Gesundheitsförderung und Prävention unter Einbezug aller Politikbereiche. Da die Gesundheitsförderung und Prävention eine Querschnittsaufgabe ist, ist es wichtig, dass die Massnahmenplanung koordiniert erfolgt.

### Arbeitgeber

- pflegen ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein betriebliches Gesundheitsmanagement bezweckt, gesundheitliche Risiken des Arbeitsplatzes und dessen Umfelds rechtzeitig zu erkennen und diesen Risiken durch gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen entgegenzuwirken. Es trägt dazu bei, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und damit ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.  
www.gesundheitfoerderung.ch ➔ Wirtschaft und  
www.seco.admin.ch ➔ Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz.

### Gastwirtschaftsbetriebe

- bieten gesunde, ausgewogene Mahlzeiten mit entsprechender Kennzeichnung an. Die Bevölkerung verpflegt sich immer häufiger insbesondere mittags ausser Haus. Umso mehr gewinnt die Qualität der Verpflegung ausser Haus an Bedeutung. www.fourchetteverte.ch.

### Pflegeheime

- achten auf die Erhaltung der Mundgesundheit bei Bewohnerinnen und Bewohnern, die beim Reinigen ihrer Zähne auf Unterstützung angewiesen sind.

### 3.4 Gesundheitsförderung und Prävention: Eine Querschnittsaufgabe aller Politikbereiche

#### Ziel 4

Gemeinden und Kanton achten in allen Politikbereichen auf gesundheitsverträgliche Lösungen.

Die meisten Politikbereiche (Bildung, Wirtschaft, Soziales, Verkehr, Raumplanung, Umwelt, Bau usw.) beeinflussen direkt oder indirekt die Gesundheit. Beispielsweise beeinflussen der Strassenbau oder die Verkehrs- und Quartierplanung das Bewegungsverhalten der Bevölkerung.

In den meisten Politikbereichen werden somit Entscheide getroffen, die Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben. Bei diesen Entscheiden ist entsprechend darauf zu achten, dass sie keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben, beziehungsweise dass sie diese im Rahmen des Möglichen fördern.

#### Massnahmen des Kantons und der Gemeinden für gesundheitsverträgliche Lösungen

- Entscheidungsträger auf Kantons- und Gemeindeebene berücksichtigen bei ihren Entscheidungen deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung.
- Der Kanton sorgt für die Koordination unter den verschiedenen Akteuren. Dafür werden geeignete Gefässe wie Konferenzen, Netzwerke oder Arbeitsgruppen eingesetzt. Das Ziel ist der Wissensaustausch und der Einbezug anderer Politikbereiche.
- Die Gemeinden beziehungsweise die Regionen bezeichnen eine für die Gesundheitsförderung und Prävention auf Gemeinde- und Schulstufe zuständige Stelle. Diese stellt die Koordination mit den anderen Politikbereichen in der Gemeinde oder den Gemeinden sicher.

## 1 Vorgehen bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen

Bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention sind aus Sicht des Gesundheitsdepartements folgende Grundsätze wegleitend:

### **Zielgruppenorientierung**

Der Informationsstand, die Bedürfnisse nach Unterstützung und Beratung und die Gesundheitsressourcen der Bevölkerung sind je nach Alter, kultureller Herkunft und sozialem Status unterschiedlich. Die Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention sind entsprechend zielgruppenorientiert auszugestalten. Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Gesundheitsressourcen der einzelnen Zielgruppen ist bei der Planung und Umsetzung der Massnahmen Rechnung zu tragen. Dies gilt insbesondere für sozial benachteiligte Menschen und Menschen in Problemlagen.

Sozial benachteiligte Menschen und Menschen in Problemlagen tendieren aufgrund ihrer schlechteren Lebensbedingungen zu riskanterem Gesundheitsverhalten beziehungsweise achten nicht auf ein gesundheitsförderndes Verhalten. Studien zeigen, dass die Lebenserwartung bei sozial schwächeren Menschen bis zu zehn Jahren tiefer liegt als bei den übrigen Bevölkerungsgruppen (Robert-Koch-Institut; FAZ vom 13. März 2016).

Da der Zugang zu sozial benachteiligten Personen und Personen in Notlagen erschwert ist, sind diese im Rahmen der Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention mit speziellen Programmen anzusprechen.

### **Partizipation**

Die Zielgruppen der jeweiligen Massnahme sollen ihre Bedürfnisse und Vorstellungen bei der Planung der Massnahme im Rahmen von Mitwirkungsprozessen auf Gemeindeebene oder am Arbeitsplatz einbringen können. Die Motivation zur Umsetzung der Massnahmen wird dadurch positiv beeinflusst.

### **Langfristige Ausrichtung der Massnahmen**

Massnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention müssen langfristig und damit nachhaltig ausgerichtet sein. Um problematische Tendenzen bei der Gesundheit der Bevölkerung zu erkennen, müssen regelmässig Gesundheitsdaten ausgewertet werden. Im Vordergrund stehen dabei die Daten des auf der periodischen «Schweizerischen Gesundheitsbefragung» basierenden Gesundheitsberichts des Schweizerischen Observatoriums (Obsan) für den Kanton Graubünden. Nach der Analyse des Handlungsbedarfs sind vom Gesundheitsamt zielgruppenorientierte Massnahmen zu planen und umzusetzen.

Die auf dem aktuellen Stand des Wissens basierenden Massnahmen sind regelmässig evidenzbasiert zu evaluieren und neuen Erkenntnissen anzupassen. Der Kanton tauscht sich zu diesem Zweck mit anderen Kantonen und nationalen Organisationen aus.

### **Umsetzung der Massnahmen nach dem Subsidiaritätsprinzip**

Die Umsetzung der Massnahmen soll nach dem Subsidiaritätsprinzip erfolgen, das heisst, der Kanton soll nur dort aktiv werden, wo die privaten Akteure und nachgelagert die Gemeinden nicht in der Lage sind, die Massnahmen umzusetzen. Entsprechend ist er gemäss Gesundheitsgesetz für kantonsweite Kampagnen und Programme sowie für gemeindeübergreifende Aufgaben zuständig. Sodann obliegen ihm die Bereitstellung von Informationsmaterial sowie die fachliche Unterstützung der Gemeinden wie auch der privaten Akteure bei der Planung und Umsetzung von Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention.

## 2 Haus der Bewegung

### Information und Beratung

Die Abteilung «Gesundheitsförderung und Prävention» des Gesundheitsamts Graubünden steht im Haus der Bewegung in Chur für weiterführende Informationen wie auch für Beratungen zur Planung und Umsetzung von Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung.

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Haus der Bewegung  
Hofgraben 5  
7001 Chur  
Telefon 081 257 64 00  
gf@san.gr.ch  
www.gesundheitsamt.gr.ch

Bei der Umsetzung wird sie durch Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.  
www.gesundheitsfoerderung.ch

Im Haus der Bewegung befindet sich auch die Abteilung «Sport» des Amtes für Volksschule und Sport.

### Informationsplattform

Auf [www.graubuenden-bewegt.ch](http://www.graubuenden-bewegt.ch) werden Gesundheitstipps und praktische Ansatzpunkte für die Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, psychische Gesundheit und Suchtprävention aufgezeigt.

[graubuenden-bewegt.ch](http://graubuenden-bewegt.ch)  
[grischun-enmouiment.ch](http://grischun-enmouiment.ch)  
[grigioni-inmouimento.ch](http://grigioni-inmouimento.ch)





**Departement für Justiz,  
Sicherheit und Gesundheit**

Hofgraben 5, 7001 Chur, Telefon +41 81 257 25 13

Fax +41 81 257 21 66, [info@djsg.gr.ch](mailto:info@djsg.gr.ch), [www.djsg.gr.ch](http://www.djsg.gr.ch)