



Model directiv per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun dal chantun Grischun



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

Prefaziun



lic.iur. Gion Claudio Candinas, secretari dal departament da sanadad

Cusseglier guvernativ dr. Christian Rathgeb, schef dal departament da giustia, segirezza e sanadad

Denise Rudin, manadra da la partiziun «promoziun da la sanadad e prevenziun»

dr. Rudolf Leuthold, manader da l'uffizi da sanadad

Mintga di prendain nus decisziuns che han consequenzas per nossa sanadad e per la sanadad da noss conumans. Il model directiv concernent la promoziun da la sanadad e la prevenziun en il chantun Grischun duai motivar las Grischunas ed ils Grischuns da sa cumportar cun atgna responsabladad tegnend quint da la sanadad.

Nossa visiun è quella che tut las Grischunas e tut ils Grischuns tgiran – nizzegiond lur atgna responsabladad ed uschenavant che quai è pussibel per ellas ed els – ina moda da viver che promova la sanadad e ch'ils posts cumpetents dattan adatg che las cundiziuns da viver vegnan concepidas uschia ch'ellas promovan la sanadad.

Il model directiv sa drizza a tut las abitantas ed a tut ils abitants da noss chantun, a patronas e patrons, a las personas ch'èn activas en la promoziun da la sanadad ed en la prevenziun sco er a commembras e commembers da las autoritads dal chantun, da las vischnancas e da las scolas. El sa drizza er a tut las

persunas che han incumbensas cun consequenzas per la sanadad da la populaziun, perquai che la sanadad na dependa betg mo da l'agen cumportament. Consequenzas per la sanadad psichica e fisica da la populaziun han er cundiziuns generalas che vegnan stgaffidas u influenzadas da las personas che decidan en la politica, en l'economia ed a la piazza da lavur.

Grazia a mesiras intenziunadas da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun sa laschan influenzar positivamain la capaciad da prestaziun ed uschia er il svilup economic dal chantun. Malsognas han – ultra da la suffrientscha individuala – er consequenzas considerablas per l'economia publica. Perquai han la regenza ed il cussegl grond francà en il program da la regenza per ils onns 2017–2020 l'intenziun strategica da motivar la populaziun ad in cumportament ch'è conscient da la sanadad.

Sch'il model directiv gida a la populaziun grischuna a guardar dapli sin sia sanadad ed a ponderar tge ch'ella po contribuir a la sanadad da la communitad, ha el ademplì sia finamira.

Cuntegn

1	Introducziun	6
2	Devisas per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun	7
2.1	Cumportament persunal	7
2.2	Standard da vita	8
2.3	Ambient social	10
2.4	Valur da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun	11
3	Finamiras e mesiras	13
3.1	Moda da viver e sanadad	13
3.2	Contacts socials e sanadad	16
3.3	Cundiziuns da viver e da lavurar e sanadad	18
3.4	Promoziun da la sanadad e prevenziun: ina incumbensa interdisciplinara da tut ils secturs da la politica	20

Agiuntas

1	Proceder cun sviluppar e cun realisar mesiras	21
2	Chasa dal moviment	22

Impressum

1. ediziun: matg 2017

Download sut: www.gesundheitsamt.gr.ch

Editur: chantun Grischun,
departament da giustia, segirezza e sanadad

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

Layout, realisaziun, stampa:
Somedia Production, Cuir

Introducziun

En il program da la regenza 2017–2020 han la regenza ed il cussegl grond formulà l'intenziun strategica da motivar la populaziun dal chantun per in cumportament ch'è conscient da la sanadad. Els han motivà questa intenziun strategica sco suonda: «Las midadas demograficas, il progress da la tecnica medicinala e la moda da viver odierna han per consequenza ch'i dat adina dapli pazientas e pazients cun malsognas cronicas, betg transmissiblas. Tras quai crescha il dumber da pazientas e pazients che dovrà il sistem da sanadad. Sch'i na reussescha betg a lunga vista da motivar la populaziun ad ina moda da viver pli sauna, daventan ils custs che resultan da quai ina chargia che sto vegnir prendida seriusa, tant per il chantun sco er per la populaziun.» Sco mesira per motivar la populaziun ad in cumportament ch'è conscient da la sanadad ha la regenza empermess en il program da la regenza d'elavurar e da realisar in model directiv concernent la promoziun da la sanadad.

Tenor l'art. 2 da la nova lescha da sanadad deliberada dal cussegl grond ils 2 da settember 2016 è mintga Grischuna e mintga Grischun responsabel per ina moda da viver che promova la sanadad. L'observaziun da l'atgna responsabladad tras las Grischunas ed ils Grischuns premetta ch'ellas ed els hajan u guardian d'arrivar ad ina moda da viver ch'è favuraivla per lur sanadad. Sco ch'i vegn mussà en il model directiv po la capaciad da prestaziun fisica e

psichica vegnir meglierada en mintga vegliadetgna. Savens sa tracti da superar l'atgna cumadaivladad u da far quai ch'ins stuess u ch'ins vuess far gia daditg.

La finamira da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun è quella da mantegnair e da rinforzar la sanadad dals umans. Per quest motiv ston vegnir stgaffidas cundiziuns generalas e structuradas che promovon la sanadad e che dattan a la populaziun las infurmaziuns ed ils impuls ch'èn necessari per in cumportament che promova la sanadad.

Il model directiv cuntogna en quest senn devisas, finamiras e mesiras. Quellas sa drizzan tant a la singula persuna sco er a la politica, a la societad, a la scola, a l'economia ed al patrun. Ultra da la disposiziun genetica, da la vegliadetgna, da la schlattaina e da la moda da viver influenzeschan la sanadad er l'ambient social sco er las cundiziuns da viver e da lavurar.

Mintga persuna che guarda – nizzegiond sia atgna responsabladad – sin sia sanadad, gida cun quai en ina moda che ha in effect dubel: ina buna sanadad cun custs pli pitschens. In cumportament conscient da la sanadad ha consequenzas favuraivlas tant per l'atgna sanadad sco er per las expensas dal maun public per ils fatgs da sanadad e per l'atezza da la premia per l'assicuranza da malsauns.

Devisas per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun

Ord vista dal departament da sanadad èn las suandantas quatter devisas impurtantas per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun en il chantun:

2.1 Cumportament persunal

Devisa 1

Nus avain la pussaivladad d'influenzar nossa sanadad.

Nus decidain sezs – nizzegiond nossa atgna responsabladad – cun in cumportament conscient da la sanadad d'influenzar nossa sanadad e da promover e da meglierar uschia noss bainstar, nossa qualidad da viver sco er nossa capacidad da prestaziun.

Var la mesadad da las malsognas betg transmisiblas sco cancer, diabetes, malsognas da la circulaziun, malsognas psichicas u demenza vegn in-

fluenzada da la moda da viver individuala. Differents facturs da ristga han in effect sin il svilup resp. sin l'impediment da malsognas. Tgi che sa mova regularmain, sa nutrescha en moda equilibrada, renunzia al fimar e na baiva betg alcohol en moda smesirada, ha bunas schanzas da restar ditg saun

Facturs da ristga influenzabels che promovon il svilup da malsognas

Facturs da ristga che nus pudain influenzer cun nossa moda da viver per reducir uschia la ristga da d'eventar malsauns èn en spezial:

- il fimar
- consum smesirà d'alcohol
- ulteriur abus da substanzas sco medicaments, drogas
- stress smesirà
- chargia psichica
- facturs fisiologics sco surpais, pressiuin dal sang auta, valurs grondas da grass en il sang u in spievel dal colesterin aut (per part er pervia da motivs genetics)
- mancanza d'ina activitad corporala
- in nutriment betg equilibrà
- manias dal cumportament sco dependenza da l'internet, dependenza da gieus da fortuna
- exposiziun al sulegl ferma e senza protecziun
- igiena da la bucca manglusa

2.2 Standard da vita

Devisa 2

Ina moda da viver conscianta da la sanadad gida essenzialmain ad augmentar u a mantegnair nossa sanadad.

Las raschuns da la mort las pli frequentas en il chantun Grischun èn malsognas dal cor e da la circulaziun, cancer, demenza, diabetes e malsognas cronicas da las vias respiratoricas. Ellas chaschunan blera suffrientscha, èn responsablas per ina mortalitad anticipada (avant il 70. onn da vita) e contribueschan er a custs da sanadad gronds.

Facturs da ristga che han da far cun la moda da viver (p. ex. nutriment betg equilibrà) e facturs da ristga fi-

siologics (p. ex. auta valor da colesterin) augmentan la probabilitad da survegnir ina da las «malsognas civilisatoricas» (malsognas betg transmissiblas) menziunadas qua survart.

Numerus studis mussan ch'effects positivs per la sanadad pon vegnir cuntanschids d'ina moda da viver che promova la sanadad e che malsognas pon en questa moda e maniera vegnir impedidas u almain reducidas.

Effects positivs d'ina moda da viver che promova la sanadad



Grazia ad ina moda da viver che promova la sanadad pon vegnir cuntanschids ils suandants effects positivs:

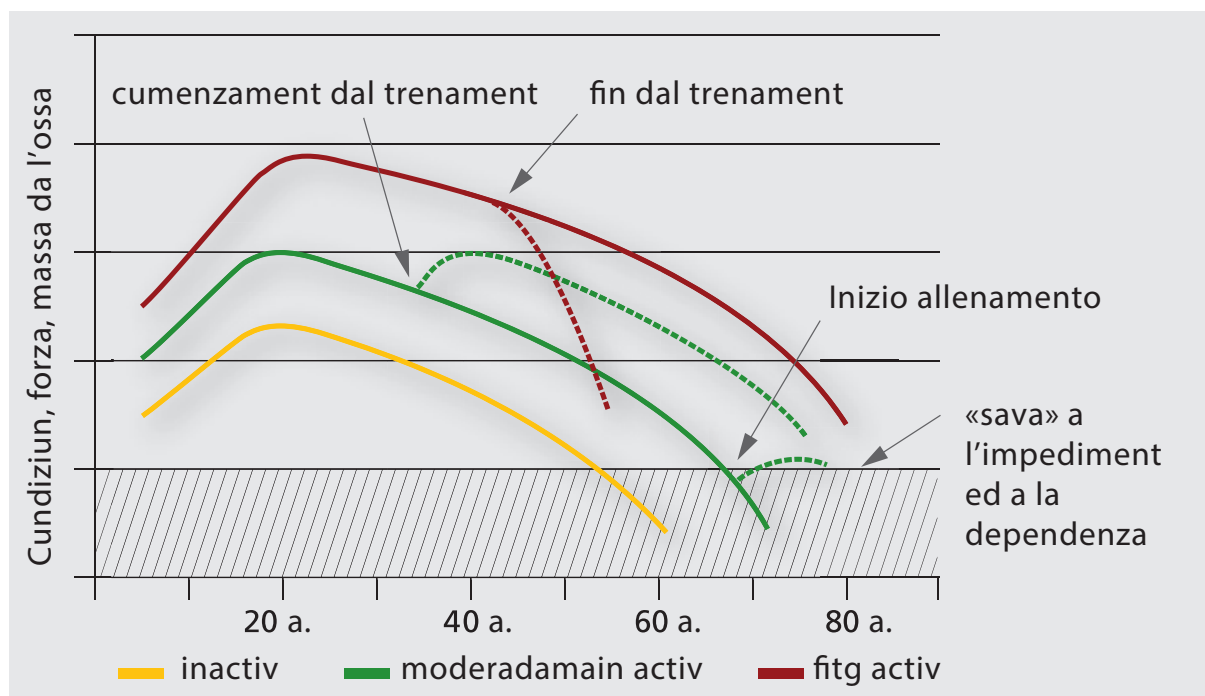
- augment da la capacitad da prestaziun fisica e psichica
- meglieraziun dal bainstar e da la qualitad da viver
- reducziun da la frequenza d'esser malsaun
- augment da la durada probabla da la vita tar ina meglra qualitad da viver
- prolungaziun da l'indipendenza
- augment dals onns da vita senza impediments (cumentament pli tard da restricziuns corporalas pervia da la vegliadetgna ed eventualmain da la dependenza da tgira)

Per in'actividad corporala n'èsi mai memia tard

En nossa societad tecnisada na dovra la gronda part dals umans quasi betg pli lur corp – ni a la piazza da lavur, ni en il tegnairchasa, ni tar la mobilitad. Per che noss corp funcziuneschia però en moda optimala e restia saun, dovra el ina quantitat minimala da moviment. Mintga passa davent da l'inactividad corporala, er sch'el è pitschen, gida a la sanadad. Persunas activas corporalmain vivan pli ditg, han in spiert pli viv en la vegliadetgna ed èn main dependentas da tgira. In moviment regular meglierescha la fitness, il bainstar psichic e la sanadad da l'ossa e reducescha differents facturs da ristga per malsognas cardiovascularas e metabolicas.

En mintga vegliadetgna sa laschan effectuar consequenzas positivs per la sanadad grazia ad activitads che promovon la sanadad. L'exempel da moviment regular cumprova quai cleramain.

Persunas ch'èn fin ussa stadas inactivas s'avischinan al stadi da sanadad da persunas activas, uschespert ch'ellas surmuntan lur inactividad e sa movan regularmain. Er umans pli vegls ch'èn strusch sa muvids fin ussa, pon far bler per lur sanadad e per lur bainstar, sch'els integreschan regularmain activitads corporalas en il decurs da lur mintgadi.



Sanadad e prestaziun en il decurs da la vita, uffizi federal da sport 2013

2.3 Ambient social

Devisa 3

La promoziun da la sanadad e la prevenziun èn tant chausa da la societad sco er da mintga singula persuna. Ultra dal cumportament personal influenzeschan er facturs nossa sanadad.

Facturs d'influenza socials per nossa sanadad

Facturs socials che influenzeschan en moda positiva u negativa nossa sanadad èn:

- l'ambient social (famiglia ed amias/amis)
- las relaziuns d'abitar
- participaziun al martgà da lavur respectivamain dischoccupaziun
- las cundiziuns da viver e da lavurar
- las relaziuns economicas
- l'access a las puschidas da la prevenziun da la sanadad e dal provediment da la sanadad
- las puschidas da furmaziun
- la cundiziuns socialas, economicas, ecologicas e culturalas da l'ambient
- la puschida da temp liber

La promoziun da la sanadad e la prevenziun èn pia tant l'incumbensa da mintga singula persuna sco er da la communitad.

Il chantun, las vischnancas, ils patruns, las scolas ed ils centers dal di per uffants, ils ospitals e las chasas da tgira sco er instituziuns socialas, culturalas ed ulteriuras instituziuns han ina conresponsabladad per la sanadad da la populaziun ed han l'obligaziun da dar adatg da la sanadad da las persunas che stattan en ina relaziun cun ellas ed els.



2.4 Valur da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun

Devisa 4

La promoziun da la sanadad e la prevenziun han la medema impurtanza sco il provediment medicinal e la tgira.

La promoziun da la sanadad e la prevenziun han actualmain ina rolla subordinada en la politica da sanadad dal chantun e tar las expensas per ils fatgs da sanadad. La politica da sanadad dal chantun s'occupa en emprima lingia da garantir il provediment medicinal e la tgira (planisaziun dals ospitals e da las chasas da tgira) e lur finanziaziun (lescha per promover la tgira da persunas malsaunas).

Per ils suandants motivs vali la paina per il maun public da far investiziuns en la promoziun da la sanadad ed en la prevenziun:

- Las malsognas betg transmissiblas chaschunan oz en Svizra circa 80 pertschient dals custs da sanadad directs da 77,8 milliardas francs (2015). En il chantun Grischun importan ils custs da sanadad directs correspudentamain ca. 2 milliardas francs respectivamain ca. 10 000 francs per abitanta u abitant. Perquai ch'il dumber d'umans attempads crescha, vegnan er a s'augmentar las malsognas betg transmissiblas sco cancer, diabetes, malsognas dal cor e da la circulaziun e demenza. Correspudentamain ston ins far quint ch'ils custs da sanadad directs vegnan er a crescer, nun ch'i vegnian prendidas cuntramesiras.

La promoziun da la sanadad e la prevenziun pon – cun intermediar las cumpetenzas da sanadad e cun motivar la gliעד ad ina moda da viver che promova la sanadad – furnir ina contribuziun decisiva per impedir u almain per retardar che questas malsognas sa sviluppan. Quai ha l'effect ch'ils custs dals fatgs da sanadad na creschan betg pli uschè svel e ferm.

- Ina moda da viver sauna sco er cundiziuns da lavurar e da viver che promovon la sanadad gidan ad impedir pensiunaments anticipads per motivs da la sanadad ed uschia in'extrada prematura da la vita professiunala.

Correspudentamain duain la promoziun da la sanadad e la prevenziun survegnir en il futur – en apprezzaziun da lur effects positivs per la sanadad e per ils custs da malsogna – il pais che correspunda a l'impurtanza ch'ellas han per ils fatgs da sanadad dal chantun.

L'illustraziun qua sutvart mussa il niz da mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun ed ils custs che pon vegnir evitads uschia.

<p>Niz direct</p> <ul style="list-style-type: none"> – custs da tractament e da tgira spargnads – participaziun pli pitschna als custs per ils assicuraders da malsauns e per il maun public (chantun e vischnancas) – augment pli pitschen da las premias per la assicuranzas socialas (assicuranza da malsauns, assicuranza d'invaliditad) 	<p>Custs directs impedids</p> <ul style="list-style-type: none"> – custs dal tractament staziunar ed ambulat da malsognas – custs per medicaments e terapias
<p>Niz indirect</p> <ul style="list-style-type: none"> – qualitat da viver pli auta – plaschair da viver pli grond (p. ex. grazia ad ina meglra mobilitad) – meglra sanadad – nagins onns da vita pers – mantegniment da la capacitad da lavurar – main absenzas da la plazza da lavur 	<p>Custs indirects impedids</p> <ul style="list-style-type: none"> – absenzas da la plazza da lavur pervia da malsognas – prestaziun da lavur reducida durant la reentrada en il process da lavur – extrada prematura dal process da lavur – reducziun dal grad d'occupaziun da persunas che tgiran lur confamigliars – prestaziuns da las assicuranzas socialas spargnadas (assicuranza da malsauns, assicuranza d'invaliditad)

Sco explitgà qua survart profitan da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun er ils patruns e però grazia a quai ch'i dat main absenzas a la plazza da lavur e grazia ad ina productivitat pli gronda da las

laurantas e dals laurantas. En quest senn èsi er en lur interess d'iniziar e da realisar mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun a la plazza da lavur.

Finamiras e mesiras

Sa basond sin las devisas ha il departament da sanadad fixà las quatter finamiras explitgadas qua sutvart per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun en il chantun. Suenter la finamira sco tala èn enumeradas mesiras cun las qualas la finamira duai vegnir cuntanschida.

3.1 Moda da viver e sanadad

Finamira 1

Mintga Grischuna e mintga Grischun è conscient da l'effect positiv d'ina moda da viver sauna e tgira – nizzegiond l'atgna responsabladad – in stil da viver che promova la sanadad.

Mintga singula persuna è responsabla per sia moda da viver e per ses cumportament. Per che mintga Grischuna e mintga Grischun possa agir en atgna responsabladad en quai che concerna sia sanadad, sto ella u el vegnir infurmà, cun tge mesiras ch'ella u el po concepir sia moda da viver uschia che la sanadad vegn promovida e cun tge mesiras ch'ella u el po impedir ch'ina malsogna sa sviluppa u – sche quai è gia il cas – co ch'i po vegnir impedì che questa malsogna sa sviluppa vinavant. Per quest motiv ston ellas ed els er vegnir infurmads davart ils effects da lur cumportament u da victualias e da products da giudiment che fan donn a la sanadad u che promovan la sanadad.

L'abiltad da prender decisiuns en il mintgadi che han in effect positiv per la sanadad e da tgirar uschia ina moda da viver che promova la sanadad vegn designada sco cumpetenza da sanadad. Tenor in studi che l'uffizi federal da sanadad publica ha fatg l'atun 2015 ensemen cun l'uffizi federal da segirezza alimentara e fatgs veterinars e cun la fundaziun Promoziun Sanadad Svizra ha mo mintga dieschavla persuna in'excellenta cumpetenza da sanadad. Tar dapli ch'in terz da la populaziun è ella suffizienta, tar ca. 45 pertschient è ella problematica e tar 10 pertschient è ella insufficienta.



Mesiras da la singula persuna per ina moda da viver che promova la sanadad

- sa mover regularmain
- Uffants e giuvenils duessan esser en moviment 1 ura per di, uffants pli pitschens cleramain pli ditg. Persunas creschidas duessan esser en moviment almain 2½ uras per emna en furma d'activitads quotidianas u da sport d'almain ina intensitad mesauna. Las activitads duessan esser repartidas sin plirs dis da l'emna. Persunas ch'èn gia activas pon far anc dapli per lur sanadad, per lur bainstar e per lur capacitad da prestaziun cun trenar la cundiziun, la forza e la movibladad.
www.hepa.ch

- mangiar en moda equilibrada
 - Mangiar savens products da graun entir, favs, fritga e legums.
 - Mangiar mo limitadamain victualias cun bleras calorias (cun bler grass u zutger) ed evitar bavrondas che cuntengnan zutger.
 - Preferir victualias cun pauc sal.
Societad svizra da nutriment
www.sge-ssn.ch
- naging consum da tubac
La campagna www.smokefree.ch sustegna persunas che fiman sin lur via vers ina vita senza fim.
- consum moderà d'alcohol
Sin www.alcohol-facts.ch èn cumpiladas infurmaziuns davart ils effects e davart ils effects secundars d'alcohol.
- rinforzar la sanadad psichica
La campagna www.wie-gehts-dir.ch porscha tips per discurs ed infurmaziuns da basa davart la sanadad psichica e davart malsognas psichicas.
- tgirar contacts socials
- evitar stress memia grond
- durmir avunda
- giuvenils
La plattafurma da sanadad per giuvenils, per persunas d'instrucziun e per geniturs www.feel-ok.ch infurmescha ils giuvenils en ina lingua da giuvenils co ch'els pon concepir lur stil da viver uschia ch'el promova la sanadad.
- igiena da la bucca
tenor las recumandaziuns da la societad svizra da las dentistas e dals dentists www.sso.ch.



Mesiras da la singula persuna per prevegnir a malsognas

- Participaziun a controllas da prevenziun
Controllas da prevenziun èn per exempel impurtantas per diagnostitgar baud pressiun da sang auta, disturbis dal cor, diabetes e cancer. Las ligas da sanadad porschan infurmaziuns cumplexivas davart la prevenziun: www.swissheart.ch, www.diabetesschweiz.ch, www.krebsliga.ch, www.rheumaliga.ch
Constataziun a temp dal cancer dal sain per dunas a partir da 50 onns: www.donna.ch
Ina diagnosa ad ura po augmentar las schanzas d'ina guariziun ed influenzer en moda positiva il decurs d'ina malsogna.
- Observar las reglas da safer sex
www.lovelife.ch
Safer Sex protegia cunter HIV e reducescha cleramain la ristga da survegnir autras infecziuns che vegnan transmessas sexualmain.
- Laschar sa vaccinar
tenor las recumandaziuns actualas da l'uffizi federal da sanadad publica e da la cumissiun federala per vaccinaziuns. www.bag.admin.ch > Schweizerischer Impfplan.
Vaccinaziuns protegian cunter malsognas gravantas.

Mesiras dal chantun per promover e per rinforzar la cumpetenzza da sanadad

- Il chantun infurmescha regularmain la populaziun cun campagnas davart la promoziun da la sanadad e davart la prevenziun e porscha – ensemen cun las vischnancas – occurrenzas d'infurmaziun. Las infurmaziuns stattan a disposiziun sin www.graubünden-bewegt.ch.
 - Il chantun infurmescha la populaziun en il rom da campagnas da vaccinaziun davart il niz dal vaccinar.
 - Il chantun sensibilisescha la populaziun per sa participar a controllas da prevenziun (p. ex. screening da cancer).
 - Il chantun metta gratuitamain a disposiziun la cussegliaziun da las mammas e dals babs en dumondas da la tgira da poppins e d'uffants pitschens.
www.kjbe.ch/mvb
 - Il chantun garantiescha il servetsch medical, dentistic e psicologic da scola per las scolas popularas, per las scolas medias e per las scolas spezialas.
 - Il chantun realisescha ils suandants programs prioritars per promover la sanadad:
 - sanadad psichica
 - promoziun da la sanadad en la vegliadetgna
 - prevenziun d'alcohol
 - Es ti fit? In pais saun
 Infurmaziuns tar ils programs stattan a disposiziun sut www.graubünden-bewegt.ch.
 - En il rom dal preventiv metta il chantun a disposiziun ils meds finansials ch'èn necessaris per realisar las mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun.
- Las vischnancas gidan il chantun a realisar las mesiras.

Mesiras dals assicuraders da malsauns

En il rom da la concepziun da lur assicuranzas supplementaras pon ils assicuraders da malsauns dar per exempel ils suandants impuls a lur personas assicuradas da sa cumportar en ina moda e maniera che promova la sanadad:

- conceder rabats sin las premias (programs da bonus)
- per in cumportament che promova la sanadad
- per duvrar applicaziuns da sanadad mobilas (transmissiun da datas da sanadad dal pazient al medi cun agid da tecnologias mobilas da comunicaziun)

- financiar check-ups medicinalis

En vista al fatg che la conscienza da sanadad crescha ston ins partir dal fatg che las Grischunas ed ils Grischuns resguardian las purschidas e las prestaziuns dals assicuraders da malsauns en la promozion da la sanadad ed en la prevenziun, cur ch'ellas ed els tschernan in'assicuranza da malsauns.

3.2 Contacts socials e sanadad

Finamira 2

Las Grischunas ed ils Grischuns èn conscients da l'effect positiv da las resursas socialas da la comunitad per la sanadad e dattan adatg d'integrar tut las gruppas da la populaziun en raits socialas.

Resursas socialas, quai èn en spezial las raits socialas ed il sustegn social, han in effect per la durada probabla da la vita ed er per ristgas da daventar malsaun, per las schanzas da guarir e per la durada da la guariziun. Umans che han bunas colliaziuns socialas, che survegnan avunda sustegn, ch'èn integrads en in sistem equilibrà da dar e da survegnir e che sa sentan darar solitaris, vivan pli ditg ed èn pli sauns – tant corporalmain sco er psichicain – che umans che pateschan d'ina izolaziun sociala. La participaziun a la vita sociala è uschia ina resursa centrala per il bainstar, per la sanadad e per la durada probabla da la vita dals umans. Ina buna integraziun sociala ed in sustegn social reduceschan las ristgas da malsognas dal cor e da la circulaziun, da cancer e d'infecziuns. Tar las resursas socialas sa mussan cleras differenzas socialas: pli nauscha che la furmaziun da scola è e main sustegn che la persua-

na survegn (bulletin Obsan «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz», 1/2014).

Spezialmain las suandantas gruppas pateschan pli savens d'ina izolaziun sociala, d'ina mancanza da sustegn e da solitariadad:

- personas cun entradas bassas
- personas dischoccupadas
- personas cun in nivel da furmaziun bass
- umans attempads, en spezial sch'els vivan sulets
- migrantas e migrants cun in status socio-economic bass (furmaziun, bainstanza)
- personas ch'educheschan sulettas
- personas cun ina malsogna psichica

Sin basa da las analisas datti da nov indicaziuns per ulteriuras gruppas, tar las qualas è periclitada spezialmain la sanadad, numnadamain umens giuvens e persunas che vivan sulettas che survegnan – en cas

da basegn – relativamain pauc sustegn. Clera è er la cesura ch'ina malsogna psichica chaschuna a vista mesauna en la rait sociala (bulletin Obsan «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz», 1/2014).

Mesiras per promover la participaziun sociala e l'integraziun

Mesiras per promover la participaziun sociala e l'integraziun na pon betg vegnir ordinadas. Ellas dependan da l'engaschament da las vischnancas e da las burgaisas e dals burgais al lieu ed uschia d'iniziativas localas.

En il center stattan mesiras sco:

- engaschament da gruppas per dumondas e per temas che promovon la sanadad (p.ex. uniuns da sport, uniuns da geniturs, cuminanzeas d'interess da senioras e da seniors activs, gruppas da giuventetgna)
- promoziun da l'agid da buna vischinanza
- promoziun da process da cooperaziun en vischnancas: en il rom d'ina occurrenza (p.ex. conferenza per il futur) u a chaschun d'in project da la vischnanca survegn la populaziun la

pussaivladad d'articular ses basegns e ses giavischs areguard la qualidad da viver ed areguard la sanadad.

- promoziun e sustegn da la lavur en uniuns (p.ex. uniuns dal vitg, secziuns da giuvens, uniuns da sport)
- promoziun da la lavur per la communitad, lavur cun giuvenils, exempels per quai èn: maisas da mezdi, projects da generaziuns, integraziun da persunas che pateschan d'ina izolaziun sociala
- metter a disposiziun purschidas da sport, da moviment e da furmaziun
- organisaziun da scuntradas da quartier tranter las generaziuns: spazis publics attractivs han in effect che promova l'integraziun e la communitad ed uschia la sanadad.



3.3 Cundiziuns da viver e da lavurar e sanadad

Finamira 3

Vischnancas, scolas, patruns e manaschis da restauraziun e d'hotellaria èn conscients da lur pussaivladads d'influenzar il cumportament da la populaziun e stgaffeschan cundiziuns da lavurar e da viver che promovon la sanadad.

Là, nua che umans vivan, giogan, emprendan, lavuran ed èn en gir vegn furmada lur qualidad da viver e lur sanadad. La singula persuna n'ha strusch la pussaivladad da midar las cundiziuns da viver e da lavurar. Perquai èsi d'ina impurtanza centrala ch'ils munds da viver e da lavur dals umans vegnian con-

cepids uschia da las vischnancas, da las scolas, dals manaschis da restauraziun e d'hotellaria sco er dals patruns ch'els promovon u ch'els mantegnan almain la sanadad. Impurtant en quest connex èsi che las persunas pertutgadas survegnian la pussaivladad da sa participar, da gidar a concepir e da cundecider.



Mesiras per stgaffir cundiziuns da viver e da lavurar che promovon la sanadad

Qua sutvart vegnan enumeradas in pèr mesiras pussaivlas per stgaffir cundiziuns da viver e da lavurar che promovon la sanadad.

Scolas

- sa participeschan al project «scola en moviment» ed a la «cupitgarola» da l'uffizi da sanadad.
- dattan adatg da cundiziuns d'emprender e d'instruir che promovon la sanadad (clima da scola, stima, localitads).
- mettan a disposiziun purschidas da moviment u sustegnan talas (sport da scola voluntar, spazis attractivs per sa mover).
- intimeschan ils uffants, las scolaras ed ils scolars da sa mover mintga di e dattan adatg d'in nutriment equilibrà dals uffants e giuvenils.
- porschan maisas da mezdi adattadas per uffants e saunas, spazis per sa mover e.u.v.
- qualifitgeschan las scolaras ed ils scolars da sviluppar ina stima da sasez, da promover lur curaschi da viver, da sa motivar ad ina concepziun activa e creativa da la vita grazia a la promoziun da lur cumpetenzas da viver e da render ellas ed els abels da schliar conflicts per dumagnar fasas da la vita difficilas.
- sa participeschan al program per la prevenziun da dependenzas «Freelance» per classas dal stgalim superiur.

Vischnancas

- creeschan spazis libers per uffants e giuvenils per pussibilitar a quels activitads da temp liber raschunaivlas e contacts socials (p.ex. spazis per giugar, pumtrack, sport da scola voluntar, lavur cun giuvenils, halla da gimnastica averta, implants da sport).
- investeschan en spazis publics ch'èn attractivs per sa mover (p.ex. vias da velos, zonas da pedunas e peduns, surfatschas verdas attractivas per tut las generaziuns).

- pretendan tar occurrenz, nua ch'i vegnan vendidas bavrondas alcoholicas, ch'i vegnia preschentà in concept cun mesiras da protecziun per giuvenils, e quai sco part da la concessiun da la permissiun.
- fan in plan da mesiras per lur activitads en la promoziun da la sanadad ed en la prevenziun, e quai cun resguardar tut ils secturs politics. Perquai che la promoziun da la sanadad e la prevenziun è ina incumbensa interdisciplinara, èsi impurtant che la planisaziun da las mesiras vegnia coordinada.

Patrun(a)s

- realiseschan per il manaschi in manaschament da sanadad.
In manaschament da sanadad per il manaschi ha l'intent da percepir ad ura ristgas per la sanadad che derivan da la piazza da lavur e da ses ambient e da cumbatter questas ristgas cun cundiziuns da lavur che promovon la sanadad. El gida a mantegnair la sanadad da las collavuraturas e dals collavuraturs ed uschia lur capaciad da prestaziun.
www.gesundheitfoerderung.ch ➔ Wirtschaft und
www.seco.admin.ch ➔ Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

Manaschis da restauraziun e d'hotellaria

- porschan pasts sauns ed equilibrads ch'èn marcads correspudentamain.
La populaziun mangia adina pli savens – en spezial a mezdi – ord chasa. Perquai survegn la qualidad dal mangiar ordaifer la chasa ina impurtanza adina pli gronda. www.fourchetteverte.ch.

Chasas da tgira

- dattan adatg che la sanadad da la bucca da lur abitantas ed abitants vegnia mantegnida, sche quellas dovran agid per lavar lur dents.

3.4 Promoziun da la sanadad e prevenziun: ina incumbensa interdisciplinara da tut ils secturs da la politica

Finamira 4

Las vischnancas ed il chantun realiseschan en tut ils secturs da la politica soluziuns che tegnan quint da la sanadad.

La gronda part dals secturs da la politica (furmaziun, economia, fatgs socials, traffic, planisaziun dal territori, ambient, constituziun e.u.v.) influenzeschan directamain u indirectamain la sanadad. Per exempel influenzeschan la construcziun d'ina via u la planisaziun da quartier e da traffic il cumportament da moviment da la populaziun.

En la gronda part dals secturs da la politica vegnan uschia prendidas decisiuns che han in effect per la sanadad da la populaziun. En connex cun questas decisiuns stoi correspudentamain vegnir dà adatg ch'ellas n'hajan naginas consequenzas negativas per la sanadad da la populaziun respectivamain ch'ellas la promovian en il rom da quai ch'è pussaivel.

Mesiras dal chantun e da las vischnancas per soluziuns che tegnan quint da la sanadad

- Ils purtaders da decisiuns sin plaun chantunal e communal resguardan en lur decisiuns ils effects che quellas han per la sanadad da la populaziun.
- Il chantun procura per la coordinaziun dals differents acturs. Per quai vegnan duvradas structuras da temp adattadas sco conferenzas, raits u gruppas da lavur. La finamira è il barat da savida e l'integraziun d'auters secturs da la politica.
- Las vischnancas respectivamain las regions designeschan in post ch'è competent per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun sin plaun communal e sin plaun da scola. Quel post garantescha la coordinaziun cun ils auters secturs da la politica en la vischnanca u en las vischnancas.

1 Proceder cun sviluppar e cun realisar mesiras

Per sviluppar e per realisar mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun èn – ord vista dal departament da sanadad – impurtants ils suandants princips:

Orientaziun a gruppas en mira

Il stadi d'infurmaziun, ils basegns da sustegn e da cussegliaziun e las resursas da sanadad da la populaziun divergeschan tut tenor la vegliadetgna, la derivanza culturala ed il status social. Las mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun ston correspudentamain vegnir concepidas uschia ch'ellas s'orienteschan a las gruppas en mira. Tar la planisaziun e tar la realisaziun da las mesiras ston vegnir tegnì quint dals differents basegns e da las resursas da sanadad da las singulas gruppas en mira. Quai vala spezialmain per umans cun dischavantatgs socials e per umans en situaziuns da problems.

Umans cun dischavantatgs socials ed umans en situaziuns da problems han pervia da lur nauschas cundiziuns da viver la tendenza da sa cumportar en ina moda ch'è ristgada per la sanadad respectivamain na guardan betg da sa cumportar en ina moda che promova la sanadad. Studis mussan che la durada probabla da la vita tar umans socialmain flaivels è fin a 10 onns pli bassa che tar las ulteriuras gruppas da la populaziun (institut Robert-Koch; FAZ dals 13 da mars 2016).

Perquai che l'access a personas cun dischavantatgs socials ed a personas en situaziuns d'urgenza è pli difficil, ston ins sa drizzar a quellas cun programs speziels en il rom da las mesiras per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun.

Participaziun

Las gruppas en mira da las mesiras respectivas duain pudair articular lur basegns e lur ideas a chaschun da la planisaziun da las mesiras en il rom da process da cooperaziun sin plaun communal u a la

plazza da lavur. La motivaziun per realisar las mesiras vegn influenzada uschia en moda positiva.

Mesiras per in temp pli lung

Mesiras en il sector da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun ston esser duravlas ed avair pia ina concepziun a lunga vista. Per percorscher tendenzas problematicas tar la sanadad da la populaziun, ston vegnir evaluadas regularmain datas da sanadad. En il center stattan en quest connex datas per il chantun Grischun che derivan dal rapport da sanadad da l'observatori svizzer da sanadad (Obsan) che sa basa sin l'enquista svizra davart la sanadad che vegn fatga periodicamain. Suentar l'analisa dal basegn d'agir sto l'uffizi da sanadad planisar e realisar mesiras che s'orienteschan a las gruppas en mira. Las mesiras che sa basan sin il stadi actual da la savida ston vegnir evaluadas regularmain sin basa da lur evidenza ed adattadas a las novas enconuschientschas. Per quest intent baratta il chantun infurmaziuns cun auters chantuns e cun organisaziuns naziunalas.

Realisaziun da las mesiras tenor il princip da subsidiaridad

La realisaziun da las mesiras duai succeder tenor il princip da subsidiaridad, q.v.d. ch'il chantun duai vegnir activ mo là, nua ch'ils acturs privats e – en segunda lingia – las vischnancas n'èn betg en cas da realisar questas mesiras. Correspudentamain è el responsabel tenor la lescha da sanadad per campagnas e per programs per tut il chantun sco er per incumbensas intercommunalas. Sia chausa è ultra da quai da metter a disposiziun material d'infurmaziun sco er da dar sustegn professiunal a las vischnancas sco er als acturs privats per planisar e per realisar projects en il sector da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun.

2 Chasa dal moviment

Infurmaziun e cussegliaziun

En la chasa da moviment a Cuir stat la partiziun «promoziun da la sanadad e prevenziun» da l'uffizi da sanadad dal Grischun a disposiziun per ulteriuras infurmaziuns sco er per cussegliaziuns concernent la planisaziun e concernent la realisaziun da mesiras da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun.

Uffizi da sanadad dal Grischun
Promoziun da la sanadad e prevenziun
Chasa dal moviment
Hofgraben 5
7001 Cuir
Telefon 081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.gesundheitsamt.gr.ch

Tar la realisaziun vegn ella sustegnida da la promoziun da la sanadad Svizra.
www.gesundheitsfoerderung.ch

En la chasa dal moviment sa chatta er la partiziun «sport» da l'uffizi per la scola populara ed il sport.

Plattafurma d'infurmaziun

Sin www.graubunden-bewegt.ch vegni dà tips per la sanadad e mussà puncts da partenza per promover il moviment, per in nutriment saun, per la sanadad psichica e per la prevenziun da dependenza.

graubunden-bewegt.ch
grischun-enmouiment.ch
grigioni-inmouimento.ch



**Departament da giustia,
segirezza e sanadad**

Hofgraben 5, 7001 Cuir, Telefon +41 81 257 25 13
Fax +41 81 257 21 66, info@djsg.gr.ch, www.djsg.gr.ch