

Contact

Uffizi da sanadad dal Grischun

Marianne Lüthi

Manadra dal program Promoziun da la sanadad e prevenziun en la vegliadetgna

Hofgraben 5 CH-7001 Cuir

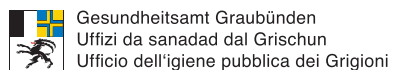
T 081 257 64 03 F 081 257 64 14

marianne.luethi@san.gr.ch www.gesundheitsamt.gr.ch

en collavuraziun cun:



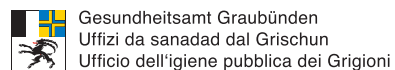
In Zusammenarbeit
mit Kantonen und der bfu



Hofgraben 5 7001 Cuir
T 081 257 64 00 F 081 257 64 14
www.gesundheitsamt.gr.ch

«Agir da cuminanza»

In program chantunal per la promoziun da la sanadad
e la prevenziun en la vegliadetgna



Hofgraben 5 7001 Cuir
T 081 257 64 00 F 081 257 64 14
www.gesundheitsamt.gr.ch

Viver vul era dir vegnir pli vegl

«Pli che nus snegain nossa vegliadetgna per valair sco giuven e pli che nus rinforzain en princip questa visiun spaventusa da la vegliadetgna.»

Betty Friedan – feminista e publicista, 1921-2006

Imaginaziuns negativas e pregiudizis persistents davart il vegnir vegl pon esser in impediment per ans occupar a moda schlucada cun las consequenzas dal svilup demografic e cun noss agen vegnir pli vegl. Tuts che vulan viver ditg, vegnir vegls ed a medem temp restar giuven. L'idealizaziun da la giuventetgna e maletgs da glieud veglia ch'accentueschan surtut il regress, la sperdita ed il declin, influenzeschan betg mo la convivenza da las generaziuns en ina societad che vegn pli e pli veglia, mabain era la tenuta e las spetgas per la situaziun da vita individuala

Cun il program chantunal per la promoziun da la sanadad e la prevenziun en la vegliadetgna vul il chantun Grischun gidar a furmar en nossa societad in maletg pli realistic davart la vegliadetgna ed il vegnir pli vegl, in maletg ch'accepta las restricziuns da questa fasa da la vita, ma che mussa surtut era las schanzas ed il potenzial da la vegliadetgna.

Il program grischun per la promoziun da la sanadad s'orientescha a differents models dal vegnir vegl

vegnir vegl a moda reussida: Accentuà vegn il mantegniment da las cumpetenzas en la vegliadetgna, il mantegniment da la sanadad entras moviment, nutriment, recreaziun, scolaziun e contacts socials confurms a la vegliadetgna.

vegnir vegl a moda activa: L'idea è che persunas pli veglias pon furnir prestaziuns socialas ed experientschas multifaras da gronda valor. E quai senza sforz e squitsch social.

vegnir vegl a moda conscianta ed autonoma: en il senn d'in process da madiraziun cuntinuanta, sco fasa da la vita cun schanzas e cunfins specifics, cun atgnas sfidas ed incumbensas e cun la pussaivladad da sa famigliarisar cun ils fenomens dal process da vegliadetgna.

vegnir vegl a moda solidarara: Quest model includa ils aspects da la solidaritad da las generaziuns tranter giuven e vegl, nua ch'umans pli vegls s'occupan da las generaziuns che vegnan suenter.

«En la musica da jazz èsi lev da vegnir vegl. Qua na datti naginas discriminaziuns. Il cuntrari. Ins ha fitg grond respect da glieud che participescha gia daditg. Ed ils giuveners vulan emprender da nus veglias lieurs. Els vulan far musica cun nus ensemen, e quai va grondius.»

Bill Ramsey – chantadur da jazz ed entertainer, nat 1931

Finamira strategica

En il decurs dal vegnir pli vegl daventa la sanadad in bain prezios, ed en quel vegn investì adina dapli. La sanadad gioga sper la famiglia la rolla centrala. D'ina vart stat la speranza da restar saun, da l'autra vart la tema da perder la sanadad e daventar dependent da tgira.

En il model directiv pertutgant la vegliadetgna ha la regenza grischuna formulà per il champ d'acziun «Promoziun da la sanadad e prevenziun» la suandanta finamira strategica: «L'autonomia, la sanadad e la qualidad da viver dals umans pli vegls vegn rinforzada per augmentar il dumber dals onns da vita sauns e per retardar l'entrada en ina chasa da tgira.» Il chantun vul gidar a mantegnair uschè ditg sco pussaivel la qualidad da viver, la sanadad, las pussaivladads da contact e la mobilitad dals umans attempads e qua tras retardar il basegn da tgira.

Coordinaziun ed interconnexiun sco finamira da partenadi

En il Grischun datti gia numerusas purschidas per umans pli vegls. Instituziuns, persunas dal fatg, voluntaris e voluntarias prestan lavur professiunala ed engaschada. En il mintgadi da lavur sa mussa dentant che las differentas purschidas n'èn savens betg coordinadas ina cun l'autra. Perquai vul il chantun stabilir ina basa d'orientaziun. Quella fixescha las finamiras e las mesiras strategicas, coordinescha las purschidas e vul promover la collavuraziun dals differents furniturs da prestaziuns ed als colliar in cun l'auter. Il chantun ademplescha qua tras sia incumbensa legala reglada en la lescha da sanadad:

Lescha davart ils fatgs da sanadad dal chantun Grischun (Lescha da sanadad)

III. Promoziun da la sanadad e prevenziun

Art. 13 Cumpetenzas dal chantun

Il chantun è responsabel en il sector da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun per incumbensas intercommunalas, per il sustegn professiunal da las

vischnancas e per la coordinaziun da las activitads da las vischnancas. Il chantun po surdar singulas incumbensas a terzas personas. El po conceder contribuziuns a projects per la promoziun da la sanadad e la prevenziun, per la retschertga da basa concernent il stadi da sanadad da la populaziun ed ad instituziuns che prestan ina contribuziun impurtanta per promover la sanadad da la populaziun u per la prevenziun.

Art. 14 Cumpetenzas da las vischnancas

Las vischnancas èn cumpetentas oravant tut per la promoziun da la sanadad e la prevenziun da lur populaziun e per infurmar la populaziun davart modas da viver e cundiziuns da viver che promovon la sanadad.

La lescha da sanadad reglamentescha era la cumpetenza da las vischnancas. Las vischnancas han ina gronda responsabladad concernent la planisaziun e la realisaziun da process che promovon la sanadad. Las acturas ed ils acturs da la vischnanca e la populaziun pli veglia sezza enconuschan la realitad da la vita, han cumpetenzas da structuraziun al lieu, pon discutir directamain davart ils basegns e las purschidas da sustegn e pon prender las mesiras che sa resultan londeror.

I dat mesiras multifaras per cuntanscher las finamiras, e las situaziuns da partenza ed ils basegns varieschan da vischnanca a vischnanca. Perquai ha il chantun mess ensemen moduls en ils secturs «spazi da viver, raits da relaziuns e cumpetenzas da sanadad personalas». Las vischnancas e las regiuns pon tscherner quels moduls che servan ad ellas.

Moduls per la realisaziun en las vischnancas / regiuns

Support e cussegliaziun entras il chantun

| Instituziun, vischnancas, regiuns | I Spazi da viver (Policy, strategia) | | | | II Raits da relaziuns (chapital social) | | | | III Cumpetenzas personalas pertutgant la sanadad | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|---|----|----|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B6 | B7 | B8 | B9 | B10 | B11 | B12 | B13 | B14 | B15 | B16 |
| Temas interdisciplinars | Occurrenz, furmaziun supplementara, curs | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Cussegliaziun (individuala, coaching da gruppas) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S'adressar a gruppas dischavantagiadas grevas da cuntanscher | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Resguardar ils aspects da gender | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pussibilitar la participaziun dals umans attempads | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tschertgar la participaziun dals medis e las medias da chasa | | | | | | | | | | | | | | | |
| Incumbensas dal chantun | A6 Realisar il modul Promoziun dal moviment (da l'activitad fisica) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A5 Metter a disposiziun material d'infurmaziun e da documentaziun davart la promoziun da la sanadad e la prevenziun en la vegliadetgna: per ils moduls, per occurrenz e curs cun integrar las analisas da Best Practice, publicaziuns e meds d'agid dal project Via | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A4 Rait grischuna per la promoziun da la sanadad e la prevenziun, colliaziun regiunala: traier a niz ils recipients existents (promoziun da la sanadad e prevenziun, Pro Senectute, Uffizi per la vegliadetgna GR) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A3 Support, cussegliaziun ed accompagnament per realisar ils moduls / projects parzials, triaschas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A2 Preparar, realisar ed evaluar analisas da la situaziun, dal basegn en las vischnancas, regiuns (p.ex. insieme sano, enquistas, ...) | | | | | | | | | | | | | | | |
| A1 Occurrenz d'infurmaziun e da sensibilisaziun davart la promoziun da la sanadad en la vegliadetgna e davart ils moduls dal program en las vischnancas e regiuns cun integrar instituziuns, organisaziuns, personas dal fatg | | | | | | | | | | | | | | | | |

Viver il pli ditg pussaivel en l'ambient famigliar

Facturs persunals e l'organisaziun da l'agen spazi da viver influenzeschan la qualitat e la cuntentezza da viver en la vegliadetgna. La sanadad, e collià a quella, l'autodeterminaziun e l'indipendenza survegnan en la vegliadetgna dapli impurtanza. Per blers umans attempads signifitga pudair viver il pli ditg pussaivel en l'ambient famigliar in augment evident da la qualitat da viver. Ils moduls dal program vulan gidar a cuntanscher questa finamira.

Sa mover e s'inscuntrar mintga di

Activitads corporalas gidan a sbassar la pressiuin dal sang. Entras mantegnair la forza corporala, la coordinaziun e la movibladad pon ins promover la cundiziun e l'equiliber. Sa mover en la societad permetta da stabilir contacts ed influenzescha era la sanadad psichica en moda positiva. Adattaziuns en chasa ed en il spazi public promovon la segirezza e la movibladad e reduceschan la ristga da stgarpitschar u schizunt crudar. La furmaziun da spazis da viver adattads a la vegliadetgna pussibilescha da sa participar a la vita sociala.

Mangiar e baiver ponderadamain

In nutriment equilibrà, varià e gustus sustegna la sanadad dal sistem cardiovascular ed impedescha in surpais u in nutriment manglus. Cuschinar e mangiar ensemen fa plaschair e protegia cunter l'isolaziun.

Sa recrear e sa schlucclar regularmain

Exercizis da sa schlucclar, activitads creativas ed autras occupaziuns preferidas reduceschan il stress dal mintgadi, procuran per recreaziun e gidan a durmir sufficientamain.

Restar mirveglius

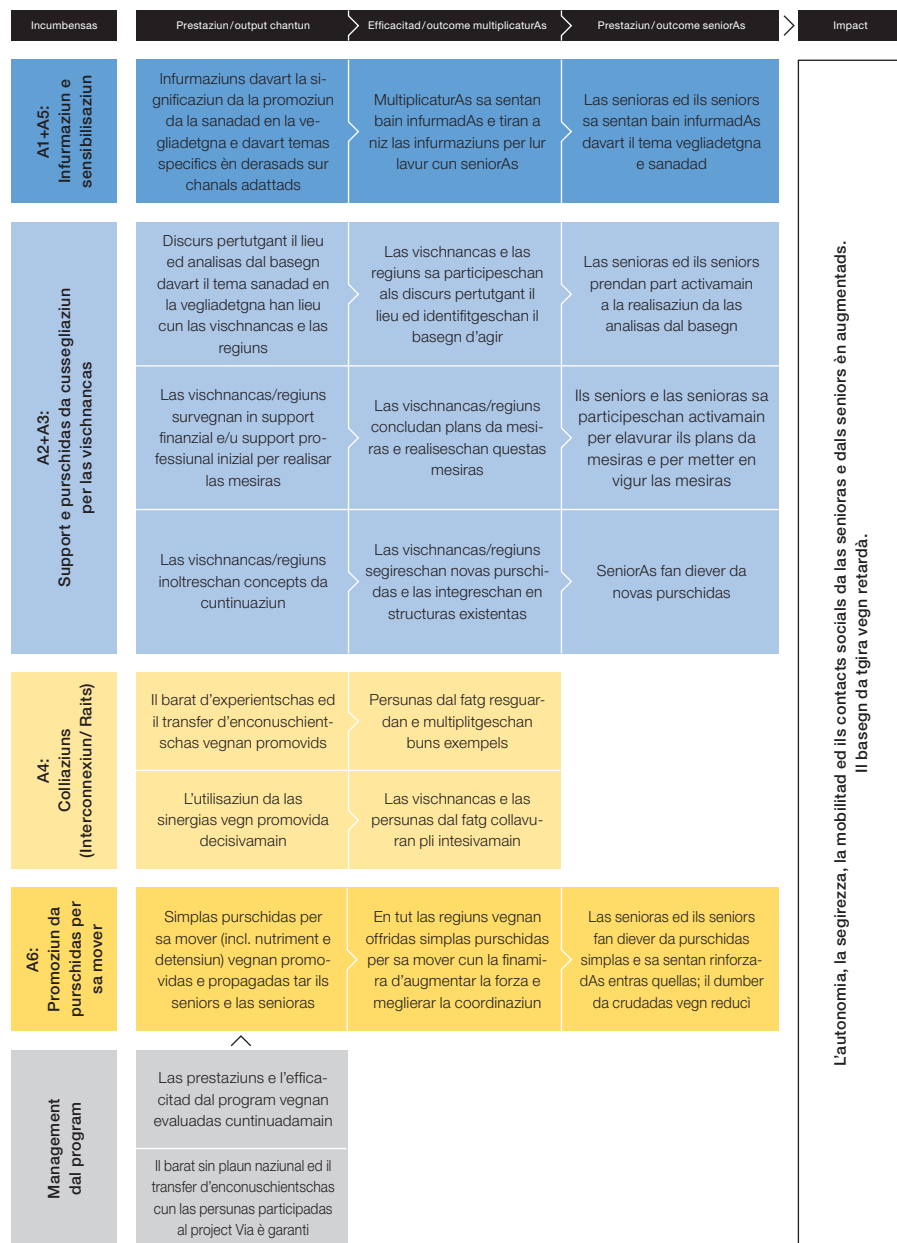
Trenar la capaciad da prestaziun spiertala, gieus per il corp ed il spiert, discussiuns, leger, e bleras autras activitads ch'interrumpan il ritmus dal mintgadi, èn agids per mantegnair la capaciad da patratgar e la memoria – la sanadad spiertala.

Mantegnair l'equiliber spiertal

Mantegnair la sanadad spiertala per pudair dar dumogn a las sfidas dal mintgadi è ina da las resursas per ina vita ademplida. Contribuir voluntarmain insatge a favur da la societad, tgirar ils contacts u sa retrair sapientivamain èn mesiras gist uschè impurtantas sco activitads creativas e spiritualas. Entras sa conciliar cun l'atgna istorgia da la vita, acceptar ils cunfins da l'atgna vita e da quai ch'è pussaivel sco era l'access a sistems da sustegn pon gidar a mantegnair l'equiliber spiertal.

Ensemen cun vus vulain nus cuntanscher effizienz

Model d'effizienz dal program Promoziun da la sanadad e prevenziun en la vegliadetgna 2013-2016 dal chantun Grischun



Prendai part ed as annunziai tar nus

Instituziuns, persunas dal fatg e persunas voluntaras realiseschan ils moduls ensemen cun vus al lieu. Il chantun sustegna vus, en collavuraziun cun la Pro Senectute Grischun, cun occurrenz d'infurmaziun e da sensibilisaziun, material da documentaziun, analisas dal basegn e da la situaziun e cun support en furma da cussegliazun professiunala. Plinavant sviluppa l'uffizi da sanadad in project parzial davart ils temas nutriment, moviment (segirezza dad ir/prevegnir a crudadas), detensiun e per la sanadad spiertala.

Sco center da cumpetenz concernent il tema vegliadetgna e vegnir vegl è la Pro Senectute dal puntg da vista professiunal e geografic la partenaria adattada per cuntanscher tant la grupp dals attempads en mira sco era las finamiras dal program. Per incumbensa dal chantun vegn la Pro Senectute a surpigliar la direcziun da projects parzials dal program. Plinavant vegn ella a prestar support e cussegliazun per la realisaziun en las vischnancas e las regiuns.

Sustegn finanziel

L'uffizi da sanadad po conceder per realisar ils moduls contribuziuns al project e sustegn professiunal. Vischnancas interessadas e persunas dal fatg u ils umans attempads sez pon sa metter en contact cun nus. Nus stajn gugent a vossa disposiziun.