

Gesundheitsförderung & Behinderung

Version 0.2

Kees de Keyzer

Therese Stutz Steiger

8.2.2011

Inhalte Vortrag Gesundheitsförderung

Zeitplan	Themen
13.00	<ul style="list-style-type: none">• Zielsetzungen• Definitionen<ul style="list-style-type: none">○ Was ist Gesundheit?○ Was ist Behinderung?○ Gesundungsstrategien○ Gesundheitsförderung
	<ul style="list-style-type: none">• Was beeinflusst unsere Gesundheit?• Gesundheitsdeterminanten
	<ul style="list-style-type: none">• Vom Wissen zum Tun Motivation Gesundheitsförderung im Alltag
bis 13.45	Fragen und Antworten

Ziel: Return on Investment

In Form von

💡 Wissen

💡 Anregungen / Ideen

💡 Motivation

unter dem Motto

Wissen ist das **Tor zum Tun**

Tun ist das **Tor zum Erfolg**



Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

- **Meine/unsere** Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung für ein schönes, befriedigendes und erfolgreiches Leben.
- Mein wichtigstes Kapital ist meine Gesundheit, ein Kapital, das ich sinnvoll pflegen, fördern und nutzen will.
- Meine Gesundheit ist mein wichtigstes „Werkzeug“.

Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Meine Gesundheit zu fördern

- ist gar nicht so schwierig
- kostet nicht so viel Zeit und Geld
- muss nicht mühsam und schweisstreibend sein
- sondern macht Spass
- ist ein Lebensstil, der nicht verpflichtet auf das Angenehme zu verzichten
- im Gegenteil, das Angenehme gerade auslöst, fördert, ermöglicht

Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

- Das Thema Gesundheit gehört dauernd auf all meine Traktandenlisten, privat und geschäftlich
- Meine Gesundheit muss ich bei jeder Entscheidung mit einbeziehen
- Ab heute werde ich vermehrt etwas für meine Gesundheit tun, aktiv werden und bleiben

Seine Gesundheit zu fördern ist eine
Liebeserklärung an das ganze Leben,
privat und geschäftlich

Gesundheitsförderung ist ein Stück
Lebenskunst, ist
savoir vivre

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles nichts

Was ist Gesundheit?

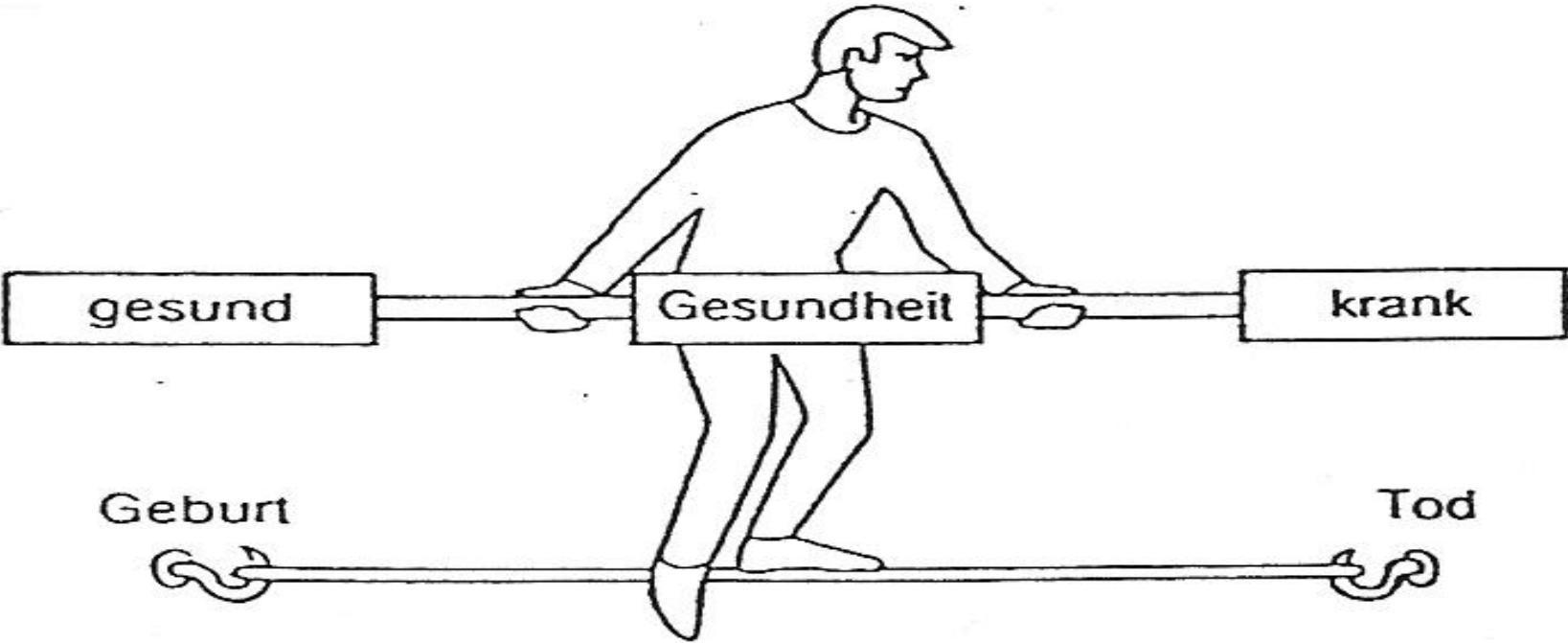
- ... nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung
- ... ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
(Gesundheitsdefinition der World Health Organisation WHO, 1946)
- ...ein dynamischer Prozess, Bestandteil des Alltags
eine Interaktion zwischen Lebensweisen und -umständen
- ... ein Menschenrecht
alle Menschen sollten ohne jegliche Diskriminierung Zugang haben zu den grundlegenden Ressourcen für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität

Was ist Gesundheit?

Gesundheit setzt sich aus

- physischen,
- psychischen und
- sozialen Anteilen zusammen,
die sich wechselseitig beeinflussen.

Balanceakt Gesundheit



Leitvorstellungen

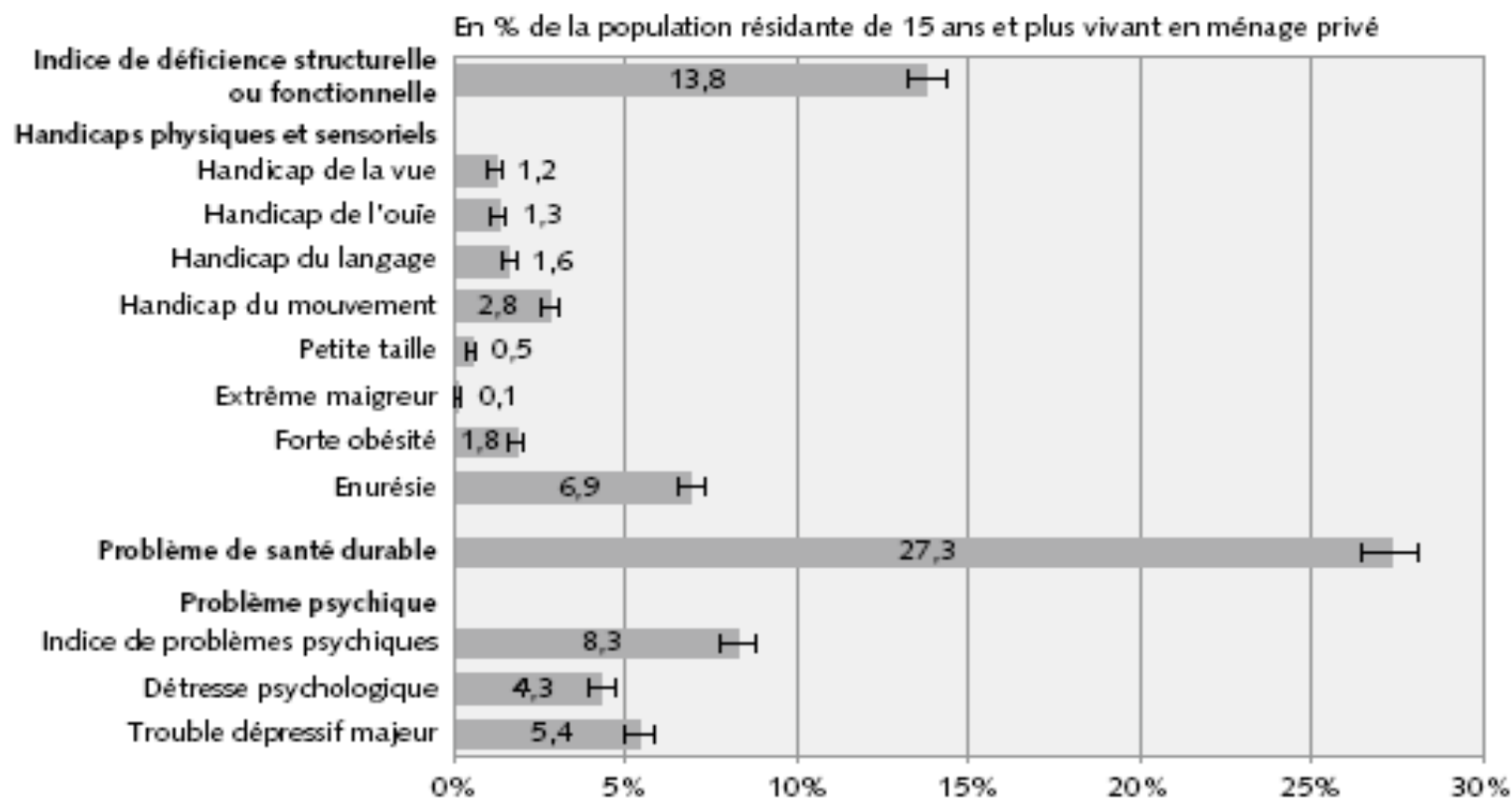
- Gesundheit als Bewältigung von Anforderungen
- Gesundheit als Stadium des Gleichgewichts
- Relative Gesundheit
- Gesundheit als Reaktion auf gesellschaftliche Gegebenheiten

Was ist Behinderung?

....Personen mit einer...

- Schädigung
- Aktivitätseinschränkung
- Partizipationseinschränkung (bzw. tägliche Verrichtungen)

WHO 2001

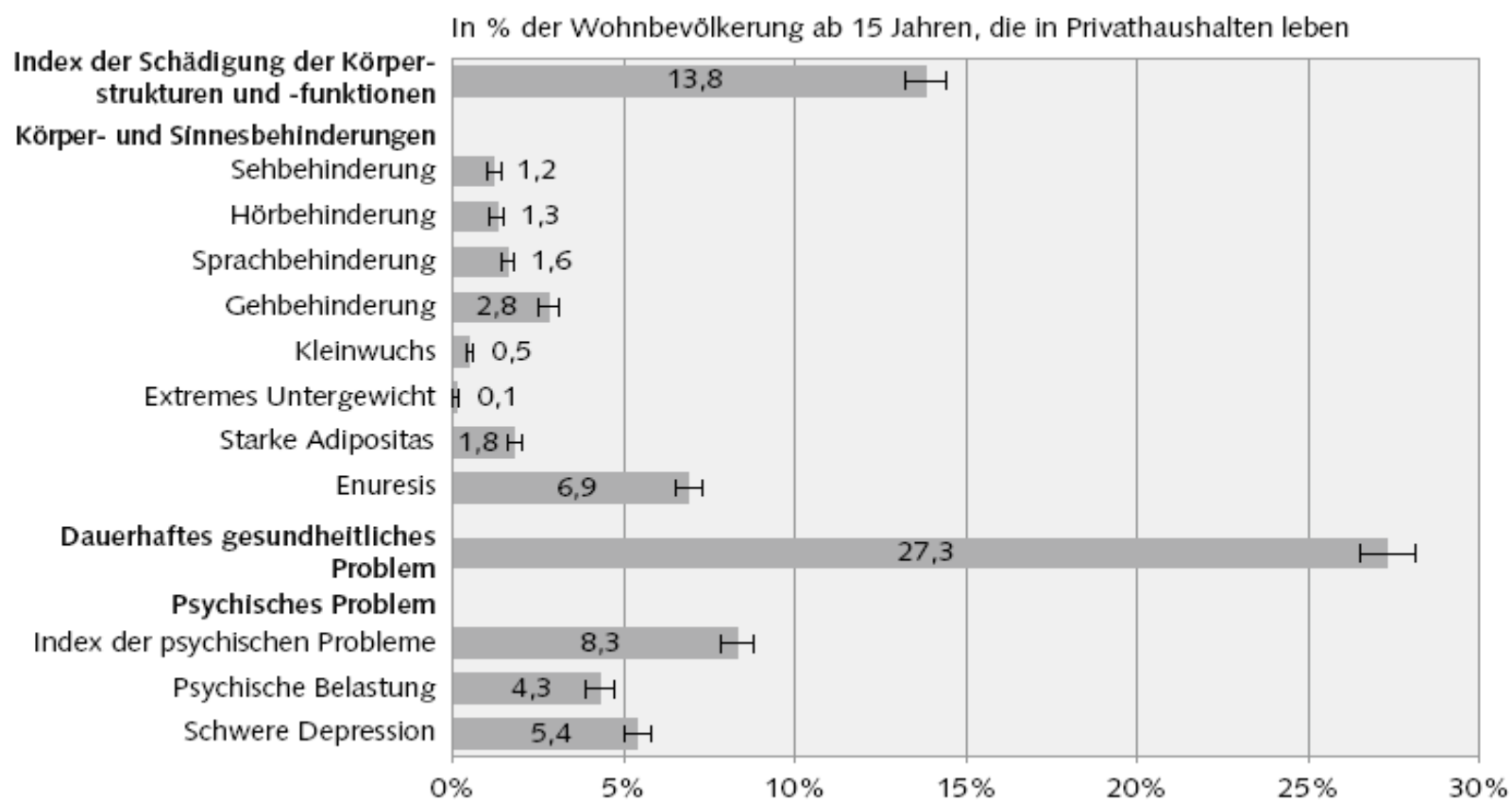


Source: ESS

© Office fédéral de la statistique (OFS)

Personen mit Schädigungen (medizinisches Modell), 2007

G 1



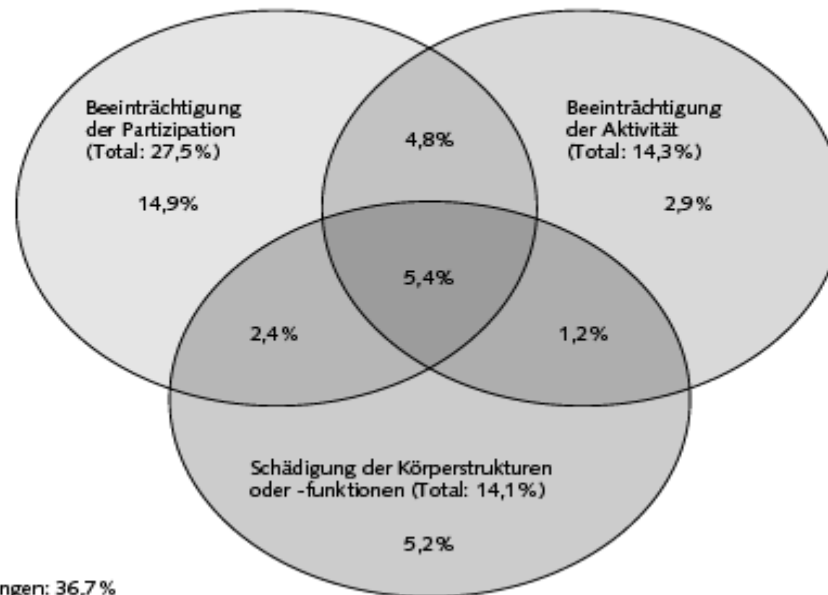
Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)

Personen mit einer Beeinträchtigung der Partizipation oder der Aktivität oder mit einer Schädigung, 2007

G 13

In % der Wohnbevölkerung ab 15 Jahren, die in Privathaushalten leben
Wegen Antwortausfall können sich die Totale für jeden Index von anderen Grafiken unterscheiden.



Total der
3 Behinderungen: 36,7%

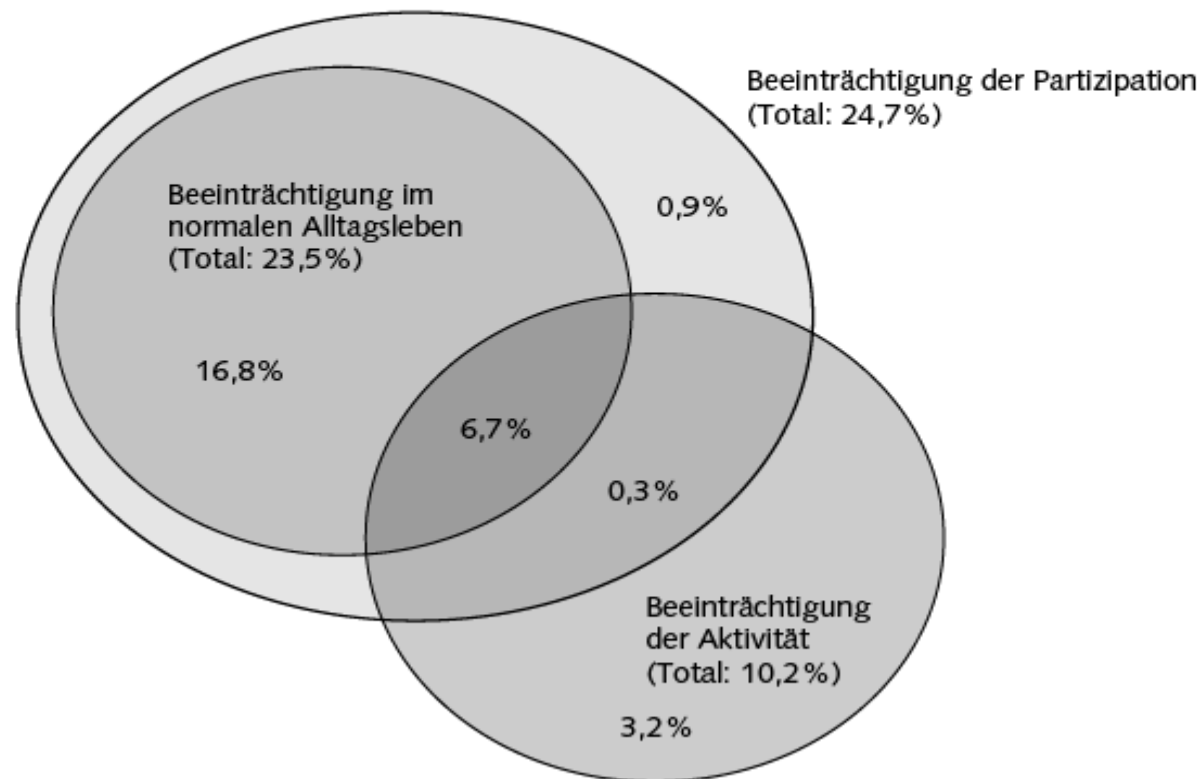
Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)

Personen mit einer Beeinträchtigung im normalen Alltagsleben, mit einer Beeinträchtigung der Partizipation oder der Aktivität, 2007

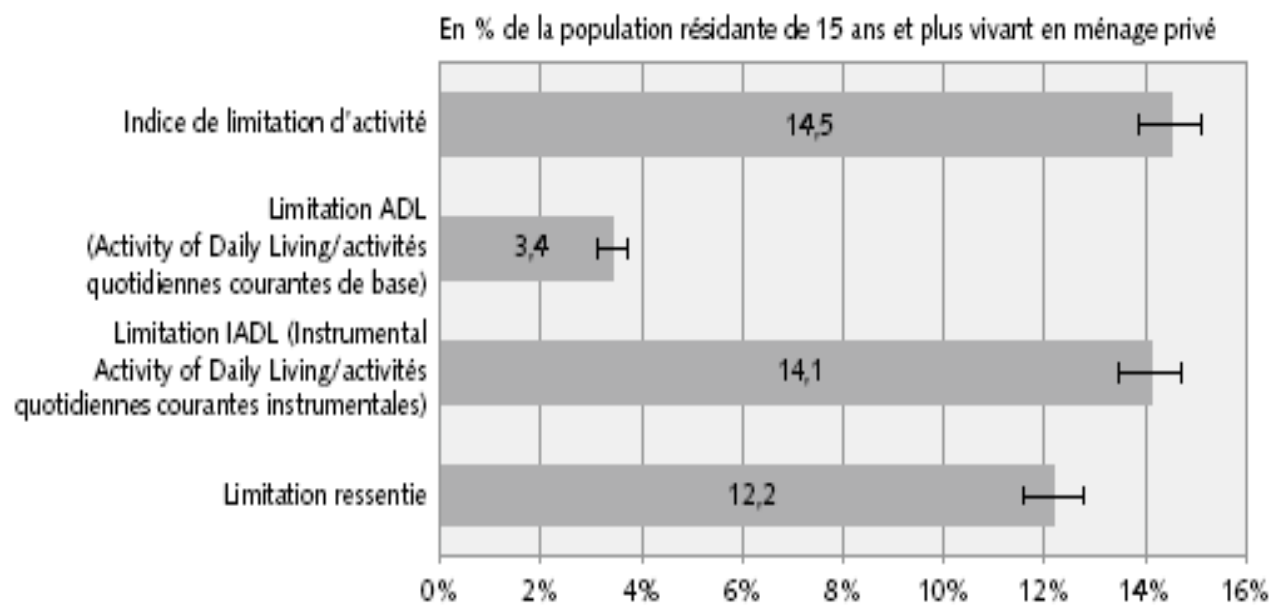
G 12

In % der Wohnbevölkerung von 15–64 Jahren, die in Privathaushalten leben
Wegen Antwortausfall oder Altersgrenze können sich die Totale für jeden Index von anderen Grafiken unterscheiden.



Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)

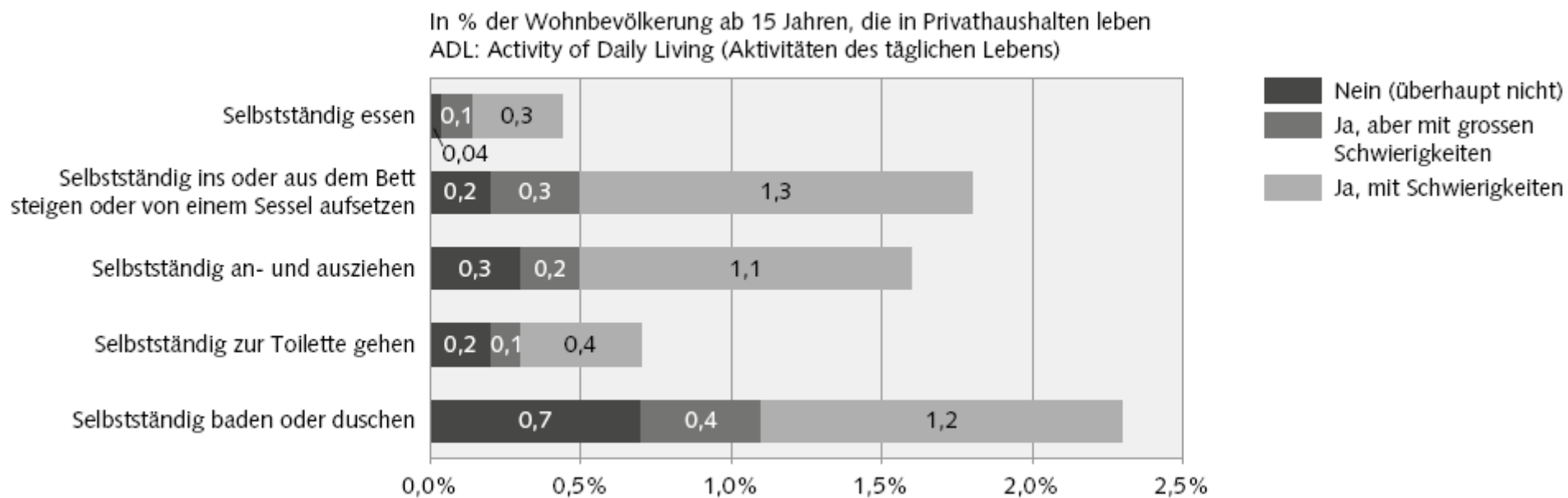


Source: ESS

© Office fédéral de la statistique (OFS)

Personen mit ADL-Beeinträchtigungen, 2007

G 3

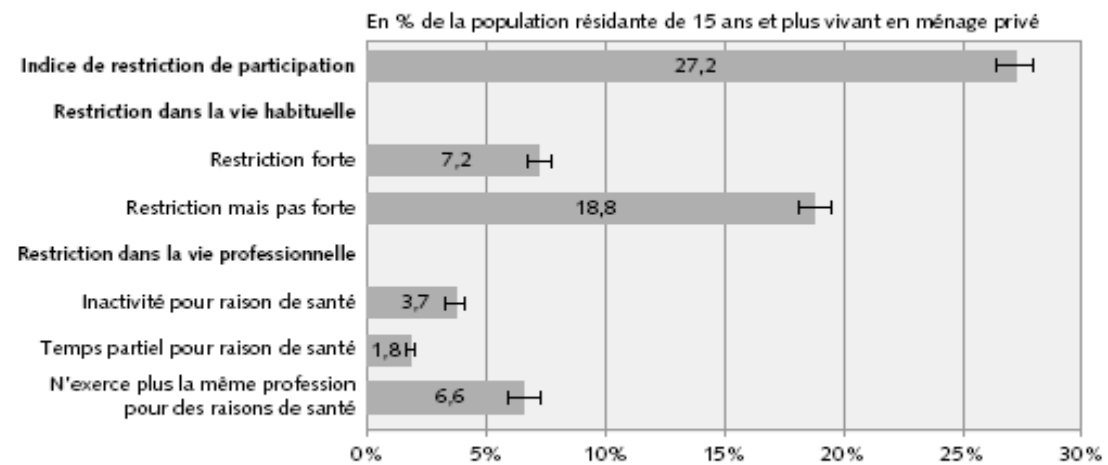


Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)

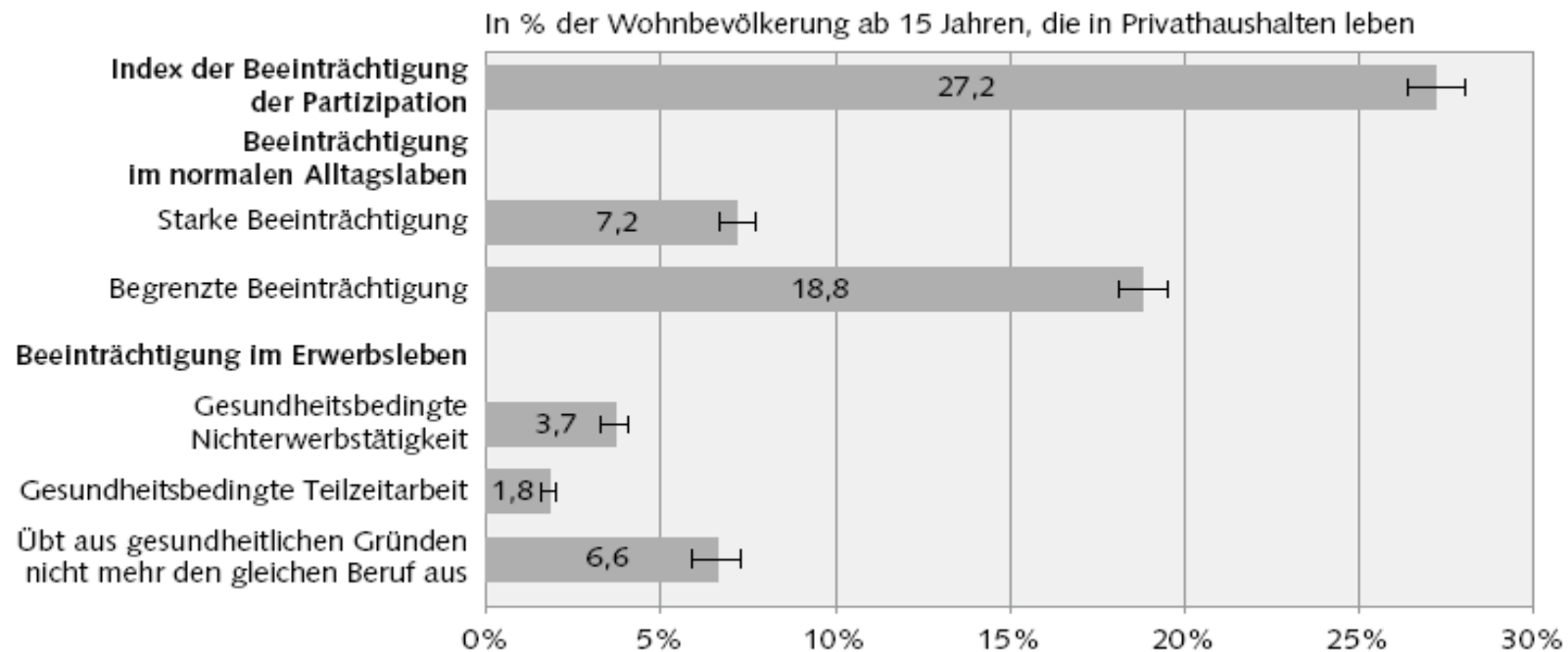
Personnes avec des restrictions de participation (modèle social), 2007

G 5



Source: ESS

© Office fédéral de la statistique (OFS)



Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)

Gesundungsstrategien

Pathogenese - Risikofaktorenmodell

- Medizinische Massnahmen
- Prävention

Salutogenese – Schutzfaktorenmodell

- Gesundheitsförderung
 - Fragt danach, was uns gesund erhält und nicht danach, was uns krank macht
 - Hat als Ziel, alle Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit zu stärken (oder zumindest zu erhalten)

Gesundheitsförderung

- beinhaltet die Verbesserung von Verhalten **und** Verhältnissen
- unterstützt die individuellen Möglichkeiten
- betont Selbst- und Mitbestimmung
- fördert Gesundheitskompetenzen (i+s)
- setzt auf aktive Selbstverantwortung
- ist Hilfe zur Selbsthilfe

Gesundheitsförderung

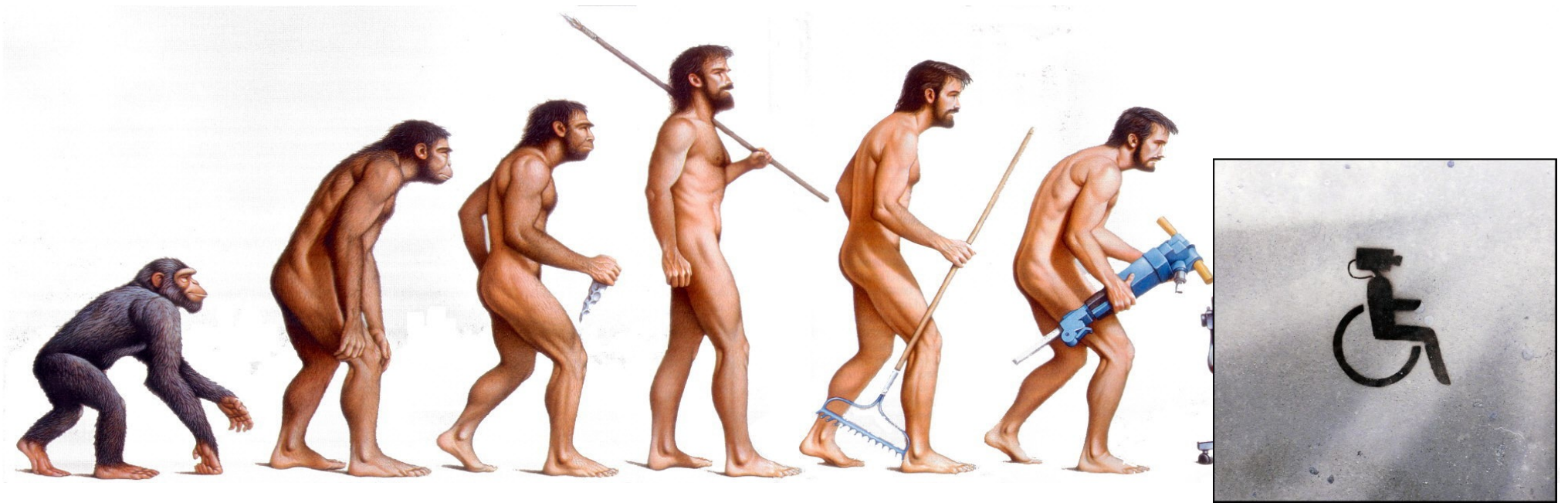
- basiert auf der Partizipation der Zielgruppen und des Settings
- zielt auf Chancengleichheit
- baut auf intersektorale Zusammenarbeit
- verlangt „health in all policies“
- ist nachhaltig, hat Langzeitwirkung

Gesundheitsförderung

Wo fördern wir unsere Gesundheit?

- überall
- immer
- im konkreten Lebensalltag

- mit gesunden Entscheidungen
- eine gesunde Wahl ist keine Qual



MIGROS

➡ Was können wir tun?

Tipps für den Alltag am Arbeitsplatz

- Wechseln Sie Ihre Arbeitshaltung so oft wie möglich
- Achten Sie auf Ihre Haltung und Verspannungen
- Nach Spannung folgt Entspannung
- Dehnen Sie sich ab und zu
- Unterdrücken Sie ihr Gähnen nicht - wenn der Anstand es zulässt
- Lassen Sie keine Möglichkeit aus zu bewegen
- Gestalten Sie die Pausen bewegungsaktiv und wenn möglich an der frischen Luft

➔ Was können wir tun?

Tricks

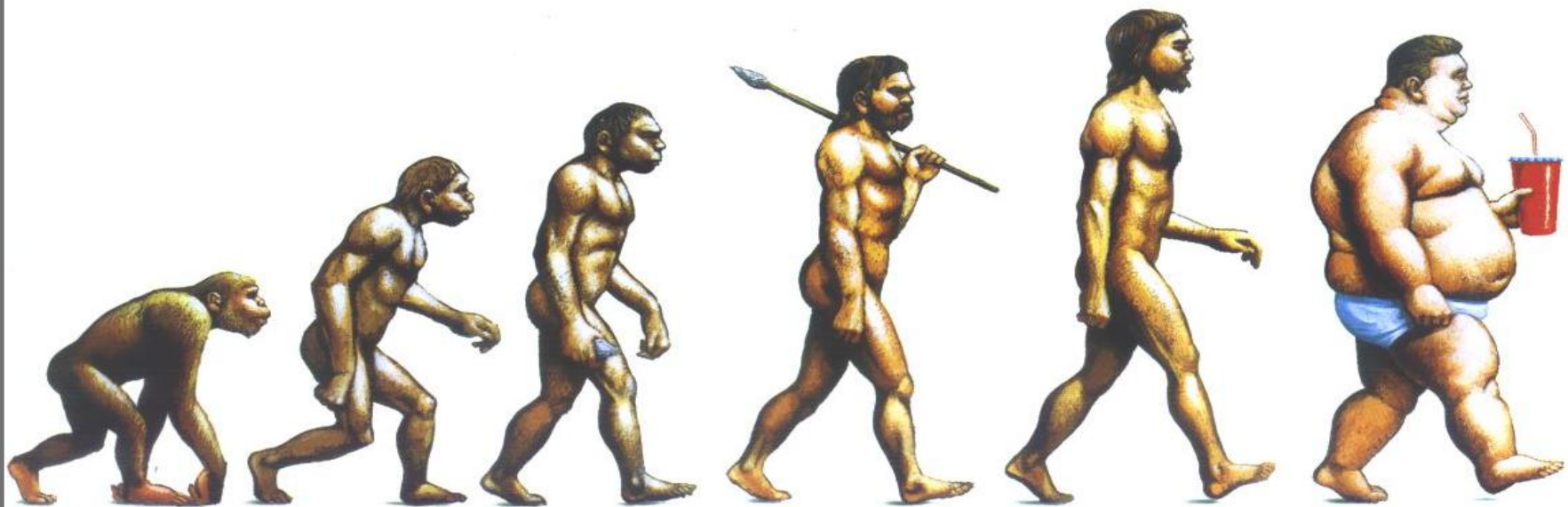
- Reminders / Ein roter Punkt am Bildschirm, auf dem Telefonhörer oder an der Arbeitsmaschine erinnert z.B. an „Durchatmen“, „Entspannen“
- „The inner smile“ aus dem Qi Gong / überträgt sich auf Muskulatur (Tonus) und Stimmung (oft anwenden / wohltuend)
- Der Anti-Stress-Schluck
- Bleistifttrick

Stolpersteine

- regelmässiger Konsum von Schnellgerichten
- Grösse der Portionen
- Kombination von Schnellgerichten und Süssgetränken



The shape of things to come

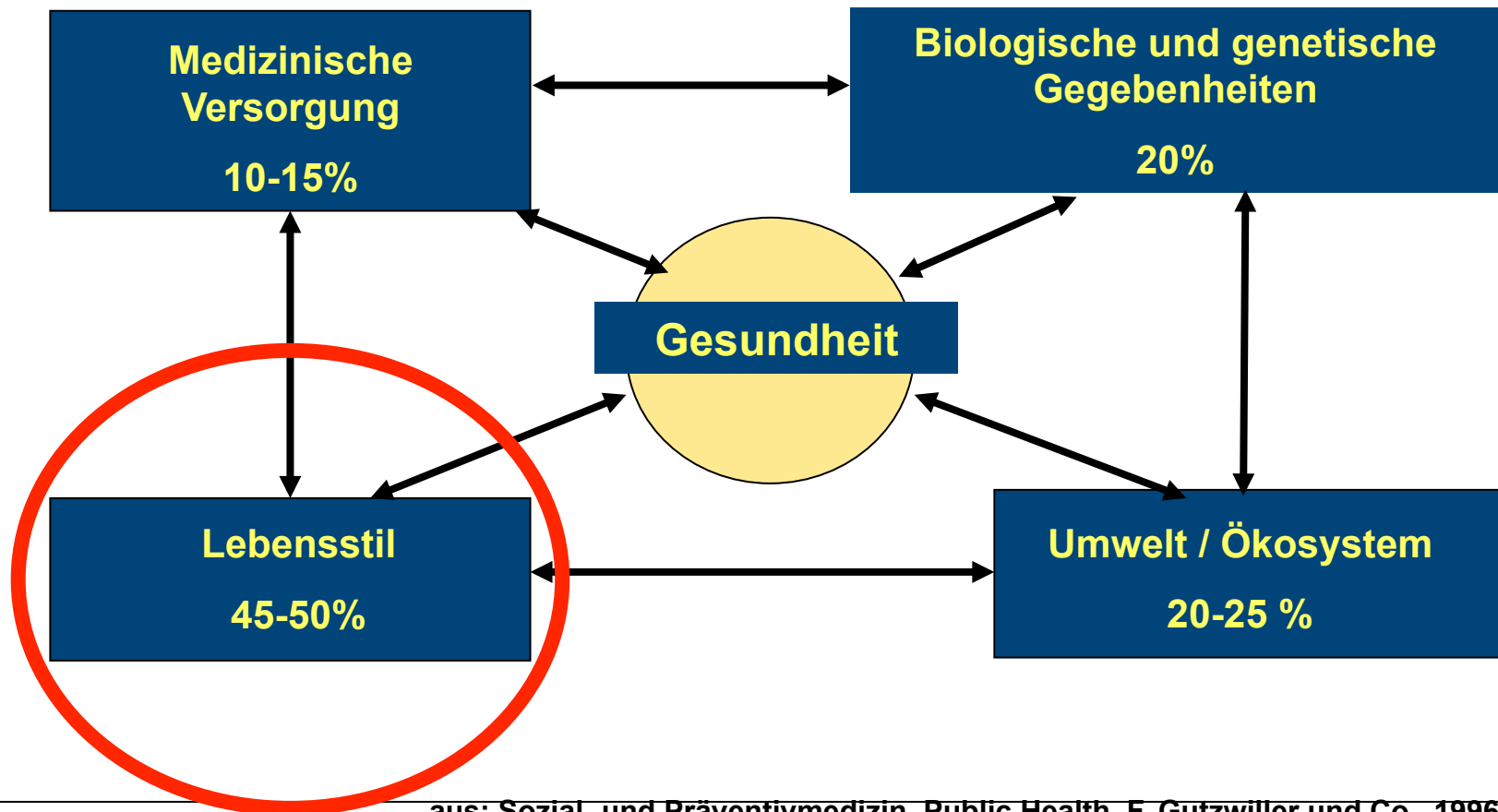


The cover of "The Economist", Dec. 13-19, 2003.

Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Folgende Bereiche üben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit aus

Gesundheitsdeterminanten



Der „Determinantenmix“

Biomedizinische Faktoren

Umwelt Ernährung Alter
Bewegung Immunstatus
Erbanlagen Geschlecht

Nebenwirkungen
medizinische Diagnosen
Therapien Folgeschäden
Begleitkrankheiten

Health

Illhealth

Illness

Disease

Sozio-ökonomische Faktoren

Soziale Netzwerke/Integration
Bildung, Arbeitsbedingungen,
Gestaltungsfreiheit, Einkommen, Resilienz

niedriges Einkommen, Armutsrisiko
verminderter sozialer Einfluss/Isolation
geringe soziale Unterstützung,
schlechter Zugang zu Bildung u. Arbeit

Gesundheitsdeterminanten

Lebensstil

- Gesundheitsverhalten – Bewegung, Ernährung, Entspannung, Suchtverhalten etc.
- Lebenslust und Lebensfreude
- Konflikt- und Stressbewältigungsfähigkeiten

Gesundheitsdeterminanten

Umwelt

- geographische Gegebenheiten / Ökosystem / Klima
- Nahrungsmittelangebot / Wasserqualität
- Schadstoffbelastung / Umwelteinflüsse
 - die man sehen, hören oder riechen kann
 - biologische oder chemische Verunreinigungen
- Wohnverhältnisse

➔ Was können wir tun?

Weitere Tipps für den Alltag

- Nutzen Sie Ihren Arbeitsplatz als Fitnesscenter
- und ihren Arbeitsweg als Vita-Parcours
- Schattenboxen kann man überall
- jonglieren auch (je öfter Sie die Bälle aufheben müssen desto besser)
- An einem Boxball kann man (und frau) schlagfertig Dampf ablassen
- Werfen Sie Ärger weg wie einen schweren Stein

Gesundheitsdeterminanten

Lebensstil, Umgebung, Milieu

- familiäre Situation
- gesellschaftliche Strukturen
- soziale Gerechtigkeit
- Chancengleichheit
- Ausbildung
- soziale Unterstützung
- soziale Netzwerke
- Arbeit und Arbeitsbedingungen
- Inhalt der Arbeit
- Sozialstatus
- Einkommen
- Friedens- oder Kriegssituation

→ Was können wir tun?

- einen Abend nicht Fernsehen, sondern...
- eine Zigarette genussvoll aussparen und trotzdem tief durchatmen
- die Welt sich drehen lassen und
- das Telefon abschalten
- die Zeitung mal nicht lesen
- mal auf Tagesschau und Nachrichten verzichten

Verhaltensänderungen

- für die Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität manchmal unumgänglich.
- Wie schaffen wir es unser Verhalten rechtzeitig, lustvoll und nachhaltig zu verändern?

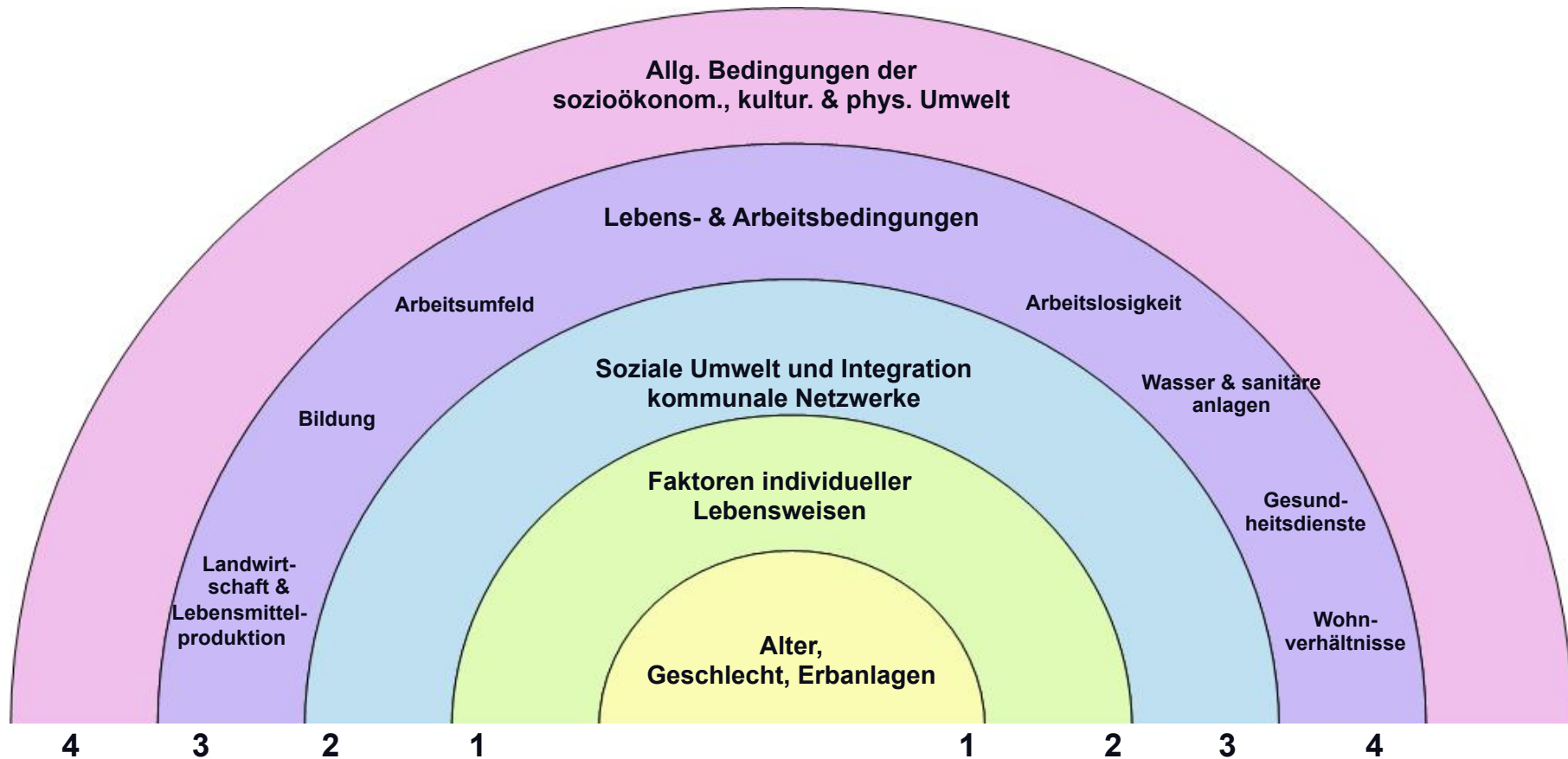
Verhaltensänderungen

Gesundes Verhalten wird u. a. gefördert durch:

- Gesundheitsbezogenes Wissen
- Individuelle Bereitschaft für Veränderungen
- Kompetenzerwartung (Selbstvertrauen, Vertrauen in eigene Kompetenz)
- Entscheidungsbalance (die Beurteilung von Nutzen und Kosten)
- Soziale Unterstützung (Familie, Beruf, Freizeit)
- Motivation

• Hauptdeterminanten der Gesundheit

(Dahlgren & Whitehead 1991)



Veränderbare Einflussfaktoren

Personale Faktoren

- **Einstellungen und Werte**
z. B. Motivation, Selbstvertrauen
- **Positive Erwartungen**
z. B. sich durch Bewegung besser fühlen, soziale Kontakte pflegen, die Natur erleben
- **Fähigkeiten und Fertigkeiten**
z. B. Schwimmen, Fahrrad fahren, spezifische Fertigkeiten

Veränderbare Einflussfaktoren

Soziales Umfeld

- **Familiäres Umfeld**
Familie oder enge Betreuungspersonen wie Tageseltern, Pflegende
- **Erweitertes soziales Umfeld**
z. B. Freundeskreis, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Peer Group
- **Strukturierte Angebote**
z. B. solche von Schulen, von Arbeitgebern, von Vereinen oder kommerziellen Anbietern

Veränderbare Einflussfaktoren

Physisches Umfeld

- **Das nahe Wohnumfeld**
(z. B. Wohnung, Überbauung, Garten, Hinterhof)
- **Spielplätze / Sportanlagen**
(z. B. Turnhallen, Schwimmbäder, Tennisplätze)
- **Grünanlagen** (z. B. Parks, Plätze, Promenaden)
- **Naturräume** (z. B. Feld, Wald, Gewässer, Gebirge)
- **Öffentliche Gebäude**
(z. B. Schulhäuser, Gebäude mit Arbeitsplätzen)
- **Wegnetze** für Fussgänger Rollstuhl- und VelofahrerInnen für Sport und Bewegung in der Freizeit oder um im Alltag von A nach B zu gelangen

Generation bewegungsfaul/bewegungshungrig?

➔ Was können wir tun?

Freuen wir uns auf

- ein autofreies Wochenende erleben und gratis mit Muskelkraft die eigene Umgebung erkunden
- eine Mahlzeit auslassen und wieder einmal richtig Hunger spüren
- eine alkoholfreie Woche schont nicht nur das Portemonnaie

Fazit:

- Ab und zu verzichten, führt zu bewussterem Geniessen

Motivation des Einzelnen

2 Faktoren-Modell zur Motivation

1. Intrinsische Motivation
→ Verhalten
2. Extrinsische Motivation
→ Verhältnisse



**Selbst
wert-
erhöhung**

**Lustgewinn
Unlustvermeidung**

**Orientierung
Kontrolle**

Bindung

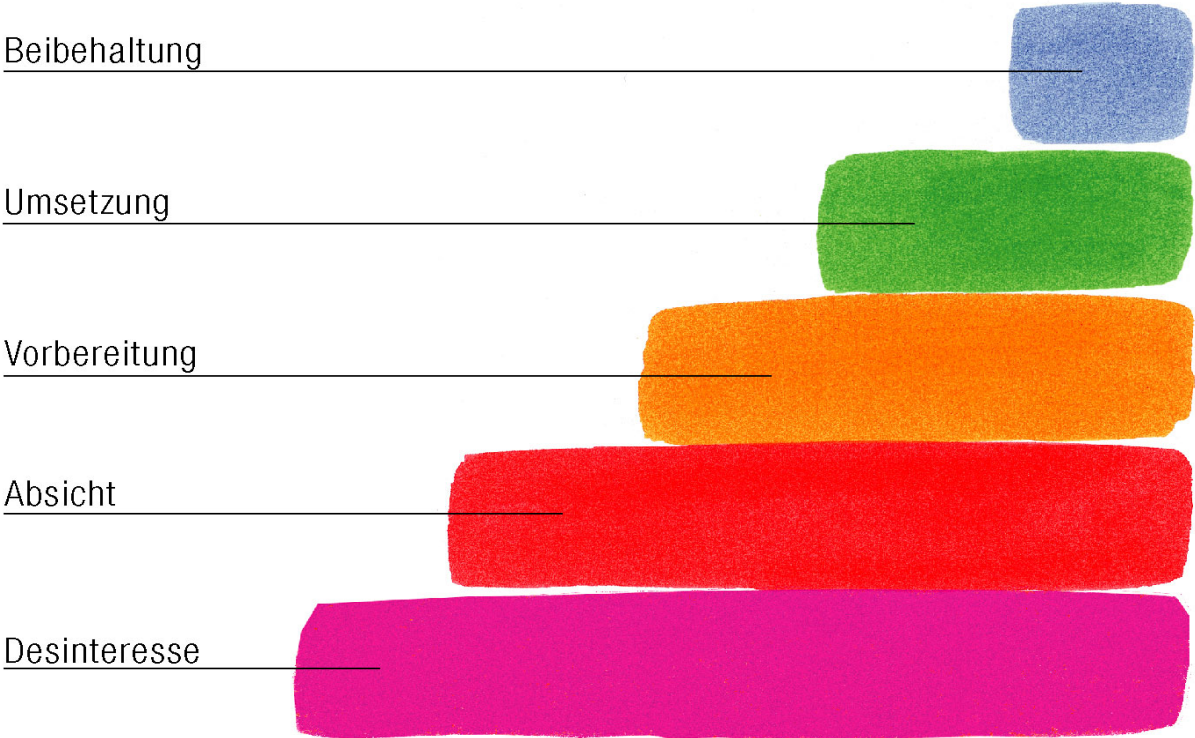
Motivation

- Motivation bedeutet somit, einer Person (sich) zu ermöglichen, eines oder mehrere ihrer 4 Grundbedürfnisse zu befriedigen
- Positive Erfolgserwartungen steigern die Bereitschaft, das Verhalten zu ändern, negative schmälern die Motivation einer Verhaltensänderung

Verhaltensänderung

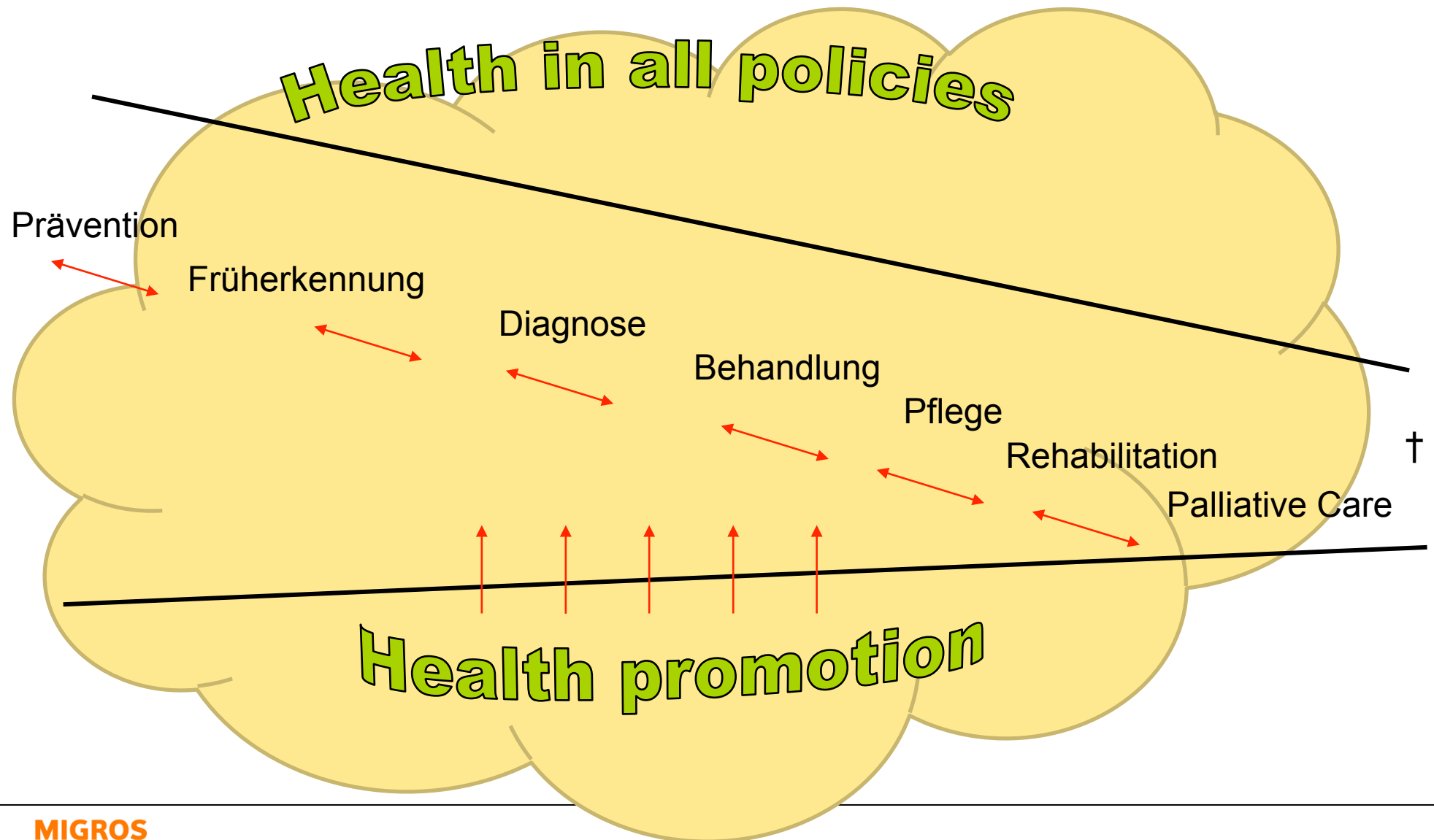
- Verhaltensänderung ist ein längerer Prozess, bei dem insgesamt fünf Stadien durchlaufen werden
- In jedem Stadium gibt es bestimmte Merkmale, die berücksichtigt werden müssen, damit ein Vorankommen ins nächste Stadium erfolgreich geschieht

Die fünf Stufen der Verhaltensänderung



Quelle: actiond, 2002

Gesundheit - eine transsektorale Verantwortung





Danke für Ihre Aufmerksamkeit