



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

Leitlinien Prävention Kanton Basel-Stadt

Prävention nicht
übertragbarer Krankheiten



Inhaltsverzeichnis

Grusswort	4
Definition Gesundheitsförderung und Prävention	5
Grundlagen	6
Das Präventionsteam	8
Vision und Ziel	10
Arbeitsgrundsätze	12
Themenschwerpunkte	14

Praxisbeispiele

Infomesse für Eltern mit Kleinkindern	18
Fourchette verte – Ama terra	20
talk@bout	22
SomPsyNet	24
Aktionstage Psychische Gesundheit	26
Basel Health Audio	28
Café Bâalance	30

Impressum
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste, Abteilung Prävention
Malzgasse 30, 4001 Basel

1. Ausgabe, 2022
Auflage: 200 Exemplare
Text: Abteilung Prävention, Diana Müller GmbH
Gestaltung: Stadtluft
Druck: Werner Druck & Medien AG

«Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.»

Damit brachte Sebastian Kneipp (1821–1897) trefflich auf den Punkt, dass es viel einfacher ist (und ausserdem erheblich kostengünstiger), die eigene Gesundheit zu fördern, als später Krankheiten zu heilen. Dabei geht es gar nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern vielmehr darum: Schon Kleinigkeiten, die wir in unserem Alltag integrieren oder weglassen, können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stärken und Krankheiten vorbeugen. Unterstützung für die Basler Bevölkerung bietet hier die Abteilung Prävention des Gesundheitsdepartements. Sie koordiniert verschiedenste Aktivitäten rund um die Gesundheit – vom Schulworkshop bis zum öffentlichen Anlass.

In den vorliegenden Leitlinien Kanton Basel-Stadt ist erklärt, wie die Abteilung Prävention diese Aktivitäten in die Tat umsetzt.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre! Bleiben Sie gesund.

Departementsvorsteher
Dr. Lukas Engelberger



Definition Gesundheitsförderung und Prävention

Die Gesundheitsförderung beschäftigt sich mit der Frage «**Was hält Menschen gesund?**». Prävention geht von Krankheiten aus und versucht, dem Auftreten, der Ausbreitung und den negativen Auswirkungen von Krankheiten entgegenzuwirken. Dabei spielen Früherkennung und Frühintervention eine wichtige Rolle.

Sowohl Gesundheitsförderung als auch Prävention haben zum Ziel, die Gesundheit der Menschen zu stärken. Die WHO definiert Gesundheit als «**Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen**». Die Gesundheit wird sowohl durch den individuellen Lebensstil als auch durch die Lebensbedingungen beeinflusst.

Grundlagen

International gehören die Ottawa-Charta von 1986 und die Jakarta-Erklärung von 1997 zu den wichtigsten Grundlagen. Sie prägen bis heute das Konzept und das Verständnis der Gesundheitsförderung – auch in der WHO (vgl. Definition Seite 5). Sie betonen unter anderem die Bedeutung von umfassenden Ansätzen, welche sich sowohl an Individuen, Gruppen, Institutionen, Gemeinden bzw. Lebenswelten und die Politik richten.

Weltweit lassen sich sieben der zehn häufigsten Todesursachen auf nicht-übertragbare Krankheiten (Englisch: noncommunicable disease, NCD) zurückführen. Die Prävention von NCD und die Förderung der psychischen Gesundheit sind Schwerpunktthemen der WHO.

In der Schweiz legt die Gesundheit 2030, die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020–2030, auch für die Gesundheitsförderung und Prävention einen wichtigen Handlungsrahmen fest. Im Zusammenhang mit der demografischen Entwicklung wurde das Ziel 4 definiert: «Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen.» Entsprechend ist die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 (NCD-Strategie) eine

Priorität der Agenda «Gesundheit 2030». Mit dem Massnahmenplan 2021–2024 werden die Aufgaben von Bund, Kantonen und Gesundheitsförderung Schweiz zur Umsetzung von Massnahmen in der Bevölkerung, in der Gesundheitsversorgung und in der Arbeitswelt konkretisiert. Im selben Kontext sind die nationale Strategie Sucht und der Massnahmenplan 2021–2024 entstanden. Sie dienen als Orientierungsrahmen für Akteure im Bereich Sucht auf allen föderalen Ebenen, für Fachleute und Leistungserbringer. Weitere wichtige Grundlagenpapiere sind der Dialogbericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» aus dem Jahr 2015 und der Aktionsplan Suizidprävention.

Im Kanton Basel-Stadt wird die Gesundheitsförderung und Prävention politisch durch das Basler Gesundheitsgesetz vom 21. September 2011 legitimiert. Dort heisst es unter VII.7. Gesundheitsförderung und Prävention § 56: «Der Regierungsrat veranlasst und unterstützt Massnahmen und Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention (...)» Weitere wichtige Grundlagen und Anhaltspunkte geben Strategiepapiere und Konzepte aus spezifischen Alters- oder Fachbereichen, wie beispielsweise die «Leitlinien 55+», die Vision «Gut und gemeinsam älter werden im Kanton Basel-Stadt», das Basler Sportkonzept und die Suchtpolitik.





«Gesundheit für alle –
dafür setzen wir uns ein.»

Bildlegende:

v.l.n.r.

Corina Schweighauser, Nadia Pecoraro, Antonio De Feo, Christina Karpf,
Céline von Wartburg, Sejla Habota, Nicola Hausner, Marco Oesterlin,
Anja Studer, Jacqueline Fürer, Christian Wick

Vision

In Basel-Stadt können alle Menschen über die ganze Lebensspanne ein ganzheitlich erfülltes, weitgehend selbstbestimmtes und gesundes Leben führen.



Ziel

Wir unterstützen die Basler Bevölkerung darin, rundum gesund zu sein. Dazu schaffen wir gesundheitsfördernde Angebote und nehmen positiven Einfluss auf die Lebensbedingungen.

Unsere Angebote sind attraktiv, freiwillig, entsprechen dem Bedarf und sind leicht zugänglich.

Arbeitsgrundsätze

› Bedarfs- und Ressourcenorientierung

Wir beziehen Anspruchsgruppen, aktuelle Daten und wissenschaftliche Grundlagen in die Neu- und Weiterentwicklung unserer Aktivitäten mit ein. Gleichzeitig reagieren wir flexibel auf Impulse aus Politik und Bevölkerung.

› Chancengleichheit

Soziale Benachteiligung gefährdet die Gesundheit. Faktoren für Benachteiligung sind z. B. ein tiefer sozioökonomischer Status, das Geschlecht, der kulturelle Hintergrund, die sexuelle Orientierung sowie körperliche und geistige Behinderungen. Unsere Aktivitäten sollen auch gezielt benachteiligte Menschen ansprechen.

› Ganzheitlichkeit

Die körperliche, die psychische und die soziale Gesundheit sind untrennbar verbunden und stehen in Wechselwirkung. Entsprechend sollen unsere Aktivitäten die Menschen auf verschiedenen Ebenen ansprechen.

› Lebensphasen

Die Gesundheit kann in jedem Alter gestärkt werden. Deshalb entwickeln wir Aktivitäten für alle Altersgruppen.

› Nachhaltigkeit

Unsere Aktivitäten sind eingebettet in langjährige nationale und kantonale Strategien und sind auf langfristige Wirkung angelegt.

› Qualität/Evaluation

Alle Aktivitäten werden regelmässig überprüft und weiterentwickelt oder, falls notwendig, ersetzt.

› Vernetzung

Gesundheitsförderung kann nur in Absprache mit verschiedensten Partnern gelingen. Wir pflegen eine breite Vernetzung im Bereich Gesundheit und darüber hinaus, inner- und ausserhalb der Verwaltung, kantonal wie national.



Themenschwerpunkte Basel-Stadt

Für die Gesundheit sind insbesondere folgende Themen wichtig. Sie interagieren und verstärken sich gegenseitig. In der Praxis werden vielfach mehrere Themen gleichzeitig angesprochen. Mit der Kombination von psychischer Gesundheit und Suchtprävention können zum Beispiel grundlegende Gesundheits- und Lebenskompetenzen gestärkt werden. Es kann jedoch auch sinnvoll sein, ein Thema ins Zentrum zu stellen, damit die Botschaften möglichst einfach und die Angebote spezifisch sind.



Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist sehr wichtig für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und beeinflusst in allen Lebensphasen das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Die Psyche hat einen grossen Einfluss auf Vorgänge in unserem Körper und kann Krankheiten begünstigen oder die körperliche Situation verschlimmern.



Gesunde Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung liefert wertvolle Energie und hilft, den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Sie hat darüber hinaus einen positiven Einfluss auf die Psyche und die Leistungsfähigkeit. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind Basis für ein gesundes Körpergewicht und vermindern das Risiko, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen sogenannten «Nichtübertragbaren Krankheiten» (NCD) zu erkranken.



Bewegung

Bewegung ist essenziell für eine gesunde Entwicklung, stärkt ein Leben lang Körper und Psyche und hilft dabei, im Alter möglichst lange selbstständig leben zu können. Unser Körper ist dafür gemacht, sich täglich viel zu bewegen. Unser moderner Lebensstil führt dazu, dass sich viele Menschen zu wenig bewegen und deshalb krank werden.



Sexuelle Gesundheit

Die sexuelle Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für die gesundheitliche Entwicklung und die psychische Gesundheit. Sie setzt einen positiven und respektvollen Zugang zu Sexualität und die Möglichkeit für genussvolle und risikoarme sexuelle Erfahrungen voraus.



Sucht

Das Thema Sucht umfasst alle Substanzen und Verhaltensweisen, die abhängig machen. Alkoholmissbrauch und Tabakkonsum können die Entstehung von Krebs, chronischen Leiden der Atemwege und weiteren NCD begünstigen. Auch sogenannte Verhaltenssuchte (z. B. Geldspielsucht, Kaufsucht) können sich negativ auf die Gesundheit, die soziale Situation der Betroffenen und ihr Umfeld auswirken.



Gesundheitskompetenz

Unabhängig davon, ob es um gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung oder die psychische Gesundheit geht: Die Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Voraussetzung. Sie sorgt dafür, dass Gesundheitsinformationen erworben, verstanden, beurteilt und im Alltag angewandt werden können. Auf dieser Grundlage können gesundheitsbewusste Entscheide gefällt und ein gesundheitsförderliches Verhalten etabliert werden.

Einblicke in Basler Präventions- angebote





Infomesse für Eltern mit Kleinkindern

Angebot im Bereich

Zielgruppe

Ziel

Ort / Zugang

Inhalt

Partner



Familien mit Kindern im Vorschulalter, speziell vulnerable Familien

Familien mit Kleinkindern kennen das Angebot im Raum Basel zu den Themen Gesundheit, Bildung und Erziehung. Sie wissen, an welche Institution sie sich bei Bedarf wenden können

Informationsmarkt in der Markthalle Basel

Die wichtigsten Institutionen aus dem Kanton Basel-Stadt stellen an der Infomesse für Eltern mit Kleinkindern ihr Angebot zu Gesundheits-, Bildungs- und Erziehungsthemen vor. Eltern sind eingeladen, sich an den über 30 Marktständen bei den Fachpersonen zu informieren und ihre Fragen zu klären. Die Infomesse wird begleitet von Schnupperworkshops im Bereich Elternbildung. Interkulturelle Vermittelnde begleiten fremdsprachige Familien und übersetzen bei Bedarf.

Erziehungsdepartement Basel-Stadt (Zentrum für Frühförderung; Stab Jugend, Familie und Sport – Familienfragen und Elternbildung)

Weiterführende Infos:



«Meine Tochter möchte partout kein Gemüse essen, haben Sie vielleicht einen Tipp?»

«Das ist eine Frage, welche viele Eltern mit Kindern in diesem Alter beschäftigt. Die Elternberatung Basel-Stadt kann Sie kompetent zu diesem Thema beraten. Am besten gehen Sie einfach vorbei.»

Workshops
→ → →



Foto: Gesundheitsförderung Schweiz/Regine Flury, Basel



Angebot im Bereich

Zielgruppe

Ziel

Ort / Zugang

Inhalt

Partner

Kleinkinder, Kinder, Jugendliche

Kinder und Jugendliche haben in ihrer Tagesbetreuung Zugang zu gesunder und nachhaltiger Ernährung

Tagesheime (Kitas), Tagesstrukturen, Produktionsküchen

Für das Label «Fourchette verte–Ama terra» können sich Institutionen bewerben, welche Verpflegung für Kinder und Jugendliche anbieten. Zu Beginn gibt es eine Beratung durch eine Ernährungsexpertin, ein Testessen und eine Analyse des Menüplans. Anschliessend werden Optimierungsschritte formuliert, umgesetzt und überprüft. An einer Weiterbildung lernt das Küchenteam, wie umweltschonende, sozialverträgliche und am Tierwohl orientierte Mahlzeiten nährstoffschonend zubereitet werden. Wenn die Kriterien für «Fourchette verte–Ama terra» erfüllt sind, erhält die Institution das Label. Dieses kann jeweils nach 1,5 Jahren erneuert werden.

Gesundheitsförderung Schweiz, Gsünder Basel, Fourchette verte Schweiz

Weiterführende Infos:





Klassenworkshop Suchtprävention

Angebot
im Bereich

Zielgruppe

Ziel

Ort / Zugang

Inhalt



Schülerinnen und Schüler der 6. Primarschulklassen

Schülerinnen und Schüler beschreiben die Merkmale von Sucht, erkennen Möglichkeiten der Prävention und bringen ihre Fähigkeiten und Erfahrungen im Workshop ein.

Breakout Basel (Room Escape)

Talk@bout ist ein obligatorischer Suchtpräventionsworkshop für alle 6. Primarschulklassen in Basel-Stadt. Nach dem Einstieg erhalten die Kinder einen Überblick über die verschiedenen Süchte. In Kleingruppen setzen sie sich mit Suchtmitteln und Verhaltenssüchten auseinander und führen ein interaktives Spiel (Room Escape) durch. Neben klassischer Wissensvermittlung werden Bildkarten, Comics, Filme, Situationsbeschreibungen und ein kooperatives Spiel eingesetzt, um lebendiges Lernen zu ermöglichen. Dabei können die Schülerinnen und Schüler immer wieder ihre eigenen Erfahrungen und Beobachtungen einbringen. Das Workshop-Angebot wird durch das Elternforum talk@bout ergänzt. Dort erhalten Eltern Informationen zum Medien- und Onlinekonsum sowie praktische Tipps für den Alltag.

Partner

Stiftung Blaues Kreuz beider Basel, Schulsozialarbeit

Weiterführende
Infos:



«Wie viel Zeit verbringst du an einem Wochentag vor dem Bildschirm?»

«Wie merkt ihr, wenn ihr selbst oder eure Kollegen zu viel Zeit mit Gamen, Chatten oder Surfen verbringen?»

«Wie kannst du dich vor einer Sucht schützen?»

Wir gehen ganzheitlich auf **Sie und Ihre Bedürfnisse** ein.

Sie werden **umfassend betreut** – mit Blick auf Körper und Seele.

Sie haben bessere Aussichten, **schneller wieder gesund** zu werden.

SomPsyNet

Angebot im Bereich



Zielgruppe

Patientinnen und Patienten in somatischen Spitälern

Ziel

Patientinnen und Patienten sollen schneller und ganzheitlich gesund werden. Deshalb baut SomPsyNet für Patientinnen und Patienten aus **Somatischen** Spitälern zur Prävention **Psychosozialer** Belastungsfolgen ein Versorgungs-**Netzwerk** auf und etabliert dieses nachhaltig.

Ort / Zugang

Spitäler

Inhalt

Durch Befragungen werden psychosoziale Belastungen bei Spitalpatientinnen und -patienten frühzeitig erkannt. Bei Bedarf werden entsprechende Unterstützungsangebote vorgeschlagen und vermittelt.

Partner

Universitätsspital Basel, Bethesda Spital, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, St. Claraspital und in Kooperation mit ca. 20 weiteren Partnern aus der Gesundheitsversorgung

Weiterführende Infos:



AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angebot im Bereich



Zielgruppe

Erfahrene, Betroffene, Angehörige von psychisch erkrankten Menschen sowie Interessierte und Fachpersonen.

Ziel

Die Aktionstage Psychische Gesundheit haben zum Ziel, durch öffentliche Veranstaltungen die psychische Gesundheit zu fördern und zur Enttabuisierung von psychischen Krankheiten beizutragen.

Ort / Zugang

Die Aktionstage Psychische Gesundheit finden jeweils im Oktober statt.

Inhalt

Filmvorführungen, Vorträge, Diskussionen, Workshops, Lesungen und mehr – die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit bieten Interessierten, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen eine interaktive Plattform für einen offenen Austausch. Mithilfe der informativen Veranstaltungen können Vorurteile abgebaut, Tabus gebrochen und Brücken geschaffen werden.

Partner

Angehörige, Erfahrene, Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel, Mobile Basel, IV-Stelle Basel-Stadt, Stiftung Rheinleben, Psychiatriekommission Basel

Weiterführende
Infos:





Basel Health Audio

Angebot
im Bereich



Zielgruppe

Fremdsprachige Menschen

Ziel

Niederschwellige Informationsvermittlung in 20 Sprachen

Ort / Zugang

Audiodateien auf Website, Verbreitung über Whatsapp als Sprachnachricht

Inhalt

Während der Pandemie ist aufgefallen, dass vulnerable, oftmals fremdsprachige Menschen einen erschwerten Zugang zu gesicherten, aktuellen und lokalen Informationen rund um den Umgang mit dem Coronavirus haben. Dies kann zu Unsicherheiten, Ängsten und Fehlverhalten führen. Im Auftrag der Abteilung Prävention nehmen 23 Communitys repräsentative Audiodateien mit aktuellen Bestimmungen und Empfehlungen rund um das Coronavirus auf und streuen diese als Sprachnachricht via Whatsapp, SMS oder Facebook in ihren Netzwerken. Diese Art der Informationsvermittlung kommt mittlerweile auch bei anderen Projekten zum Einsatz. So werden beispielsweise Hitzewarnungen über Audiodateien kommuniziert.

Partner

Amt für Gesundheit Baselland, FemmesTische Basel, HEKS beider Basel

Weiterführende
Infos:





Angebot im Bereich



Zielgruppe

Selbstständig, zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren

Ziel

Förderung von sozialer Teilhabe, psychischer Gesundheit, Erhalten der Funktionalität im Alltag und Sturzprävention

Ort / Zugang

Quartiertreffpunkte in Basel-Stadt und Riehen

Inhalt

Einmal wöchentlich können Basler Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Quartiertreffpunkten das Café Bâalance besuchen. Die angebotene Bewegungslektion verbindet Musik mit Koordination. Sie verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, sodass man jederzeit und ohne Anmeldung in den Kurs einsteigen kann. Beim anschliessenden Kaffeepausch steht das gesellige Beisammensein im Zentrum. Teilnehmende können sich austauschen, Freunde treffen, neue Kontakte knüpfen und Lebensfreude tanken.


Partner

Gesundheitsförderung Schweiz, Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze, Pro Senectute beider Basel, Quartiertreffpunkte Basel-Stadt, Gemeindeverwaltung Riehen und Bettingen

Weiterführende
Infos:



«Me goot derno
ganz eifach
vergniegter haim.»



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste, Abteilung Prävention
Malzgasse 30, 4001 Basel

www.gesundheit.bs.ch