

sas_pageid='38249/723506'; // Seite : Freiburger-Nachrichten/unterseiten sas_formatid=46320; //
Format : Wideboard 994x250 sas_target=''; // Targeting
SmartAdServer(sas_pageid,sas_formatid,sas_target);
sas_pageid='38249/723506'; // Seite : Freiburger-Nachrichten/unterseiten sas_formatid=55159; //
Format : Wallpaper_Wideboard 1010x250 sas_target=''; // Targeting
SmartAdServer(sas_pageid,sas_formatid,sas_target);

FREIBURG

18.01.2018

Dritte Stufe für Gesundheitsförderung

URS HAENNI



Ausgewogene Ernährung betrifft Senioren ebenso wie Jugendliche.

Ein kantonales Programm für Gesundheitsförderung und Prävention geht in die dritte Phase. Nach den Jugendlichen sollen nun auch Senioren animiert werden, gesund zu essen und sich ausreichend zu bewegen.

«Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»: Unter diesem Motto versucht die Gesundheits- und Sozialdirektion des Kantons Freiburg zusammen mit zahlreichen Partnerinstitutionen, einen Beitrag zur Volksgesundheit zu leisten.

2010 begann das kantonale Programm mit Kindern bis sechs Jahren als Zielpublikum. In einer zweiten Phase von 2014 bis 2017 wurden auch Kinder bis zwölf Jahre angesprochen. Nun tritt das Präventionsprogramm in seine dritte Phase und will Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre sowie Senioren ab 65 Jahre erreichen. Somit werden von diesem kantonalen Programm zusätzliche 74 000 Personen erfasst.

«Diese neue Phase ist auf der Basis des existierenden Angebots aufgebaut», sagte Gesundheits- und Sozialdirektorin Anne-Claude Demierre (SP) gestern an einer Medienkonferenz. Für die Dauer von 2018 bis 2021 stehen rund 2,8 Millionen Franken zur Verfügung, 1,2 Millionen davon stammen von der Gesundheitsförderung Schweiz.

Insgesamt werden die Gelder zu rund zwei Dritteln auf Massnahmen für Kinder und Jugendliche und zu einem Drittel für Senioren verwendet.

Neue Massnahmen für Betagte

Das neue Programm für die kommenden vier Jahre umfasst insgesamt 43 Massnahmen. Davon sind sieben Massnahmen neu, welche die Senioren betreffen. «Andere Massnahmen werden verstärkt, indem sie auch die neuen Zielgruppen berücksichtigen», so Demierre. Darunter fällt beispielsweise das Programm Pedibus, mit welchem schon seit mehreren Jahren Kinder in Begleitung von Erwachsenen zur Schule laufen. In Zukunft sollen daraus generationenübergreifende Pedibus-Linien werden, bei denen Senioren mitlaufen.

Spezifisch auf die neue Zielgruppe Senioren ist das Projekt «Qualidomum» von Pro Senectute ausgerichtet, eine konkrete Massnahme im Rahmen des Konzepts Senior+. «Qualidomum» soll dazu beitragen, Stürze bei älteren Menschen zu vermeiden und ihnen so zu ermöglichen, länger selbstständig zu Hause zu wohnen.

Länger zu Hause bleiben

Am Projekt beteiligt sind Ergotherapeuten und Architekten, die zusammen mit Senioren und deren Angehörigen eine Wohnung begutachten und aufgrund dessen Vorschläge ausarbeiten, wie eine Wohnung sicherer und somit für Senioren für den Alltag einfacher gestaltet werden kann. Eine solche Dienstleistung soll den betagten Personen für maximal 300 Franken angeboten werden. «Wenn wir im Jahr 2018 mindestens 100 solche Aufträge erhalten, können wir von einem Erfolg sprechen», sagte Jean-Marc Groppo, Direktor von Pro Senectute Freiburg.

Das Freiburgische Rote Kreuz beteiligt sich mit einem Projekt von «betreuten Mahlzeiten» am kantonalen Programm. Mitarbeiter der Organisation stellen immer wieder Formen von Mangelernährung oder Dehydration bei zu Hause lebenden Betagten fest. «Es ist schon vorgekommen, dass eine 85-jährige Person an Magersucht litt», so Valérie Ugolini vom Freiburgischen Roten Kreuz.

Ziel: 300 betreute Mahlzeiten

So sollen Pflegehelferinnen und Pflegehelfer mit den Senioren passende Menüs zusammenstellen, beim Einkaufen und der Mahlzeitenzubereitung helfen sowie gemeinsam Mahlzeiten einnehmen. Auch können Massnahmen bei mangelndem Appetit, Essensverweigerung oder anderen Problemen ergriffen werden. Gemäss Ugolini hat sich die Organisation 300 betreute Mahlzeiten für dieses Jahr zum Ziel gesetzt.

Bereits begonnen haben zwei Projekte, die sich eher an Jugendliche richten. So erarbeitet die Pädagogische Hochschule multisensorielle Lerninstrumente, welche die Neugier und Freude an einer abwechslungsreichen und lokalen Ernährung fördern sollen. Das Lehrmittel wurde zuerst 2014 an einer Schule in Bulle getestet, letzten Frühling wurde es dann auf 18 Klassen mit rund 3000 Schülern ausgeweitet.

Vernetzung ist wichtig

Als weiterer Partner nimmt der Verein Reper teil, der sich für das Wohlbefinden von Jugendlichen und ihre Einbettung in eine die Gesundheit unterstützende Lebenswelt einsetzt. Am kantonalen Programm beteiligt er sich mit einem zweisprachigen Projekt, um 6- bis 20-Jährigen ein positives Körperbild zu vermitteln.

Ganz allgemein versucht das kantonale Programm, durch Weiterbildung, Information und Vernetzung die Wirkung der geplanten Massnahmen zu verstärken. Schliesslich hänge der Erfolg vor allem davon ab, wie gut die verschiedenen Zielgruppen auch erreicht werden, so die Initianten.

Zahlen und Fakten

Mehr Bewegung festgestellt

Seit Beginn des kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» im Jahr 2010 hat die Gesundheitsdirektion eine

Entwicklung festgestellt. So ist im Bereich der Bewegung ein Anstieg bei den 11- bis 13-jährigen Jungen und den 11- bis 15-jährigen Mädchen feststellbar. Übergewicht betrifft gemäss Schätzungen 17 Prozent der Jungen und 9 Prozent der Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren. Bei den über 65-jährigen Senioren nimmt der Anteil inaktiver Personen tendenziell zu und erreicht 17,7 Prozent. Im Kanton Freiburg bewegen sich rund 60 Prozent der Senioren ausreichend (67 Prozent schweizweit). Rund ein Viertel der über 65-Jährigen stürzt einmal im Jahr.

uh