



2018

JAHRESBERICHT



Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung



📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 – Postfach – 1701 Freiburg

☎ 026 425 54 10 – 📠 026 426 02 88

✉ info@peps-fr.ch – 🌐 www.peps-fr.ch

Ein Fachbereich von



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

Dank

Unser Dank gilt den folgenden Einrichtungen, ohne deren finanzielle Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre:

Fonds de prévention
du tabagisme OFSP



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



www.entraide.ch

Impressum

Redaktion: PEPS Freiburg

Gestaltung: Créambule Sàrl, Givisiez

Fotos: © Stéphane Schmutz / STEMUTZ S. 4, Shutterstock S. 7-11-12-13-15-16

Druck: media f sa, Filiale Glassonprint Bulle

Papierqualität: FSC-Papier, swiss made, CO₂-neutral

INHALT

Editorial	4–5
Über uns	6–7
Kennzahlen	8–9
Rauchfrei leben	10–11
Essen – sich bewegen	12–13
Gesundheit im Betrieb	14–15
Neue Projekte	16

EDITORIAL

Ein Anfang ganz im Zeichen der Expertise

Das Jahr 2018 endete mit der Geburtsstunde eines Jahresberichts zur Prävention und Gesundheitsförderung – ein motivierender Meilenstein für die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg (Gesundheitsligen)!

Neu ist unser Engagement in diesen Bereichen nicht, vielmehr nutzen wir unser Fachwissen über chronische Krankheiten seit jeher für die Prävention. Es war aber an der Zeit, all diesen seit vielen Jahren mit hohem Einsatz und viel Erfolg durchgeführten Tätigkeiten einen angemessenen Rahmen zu geben.

Prävention und Gesundheitsförderung sind in vielerlei Hinsicht wertvoll: Sie helfen, Krankheiten abzuwehren und Komplikationen zu verringern, sie tragen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Senkung von Behandlungskosten bei.



Corinne Uginet
Geschäftsleiterin

Zwar ist beim Thema Gesundheit eine ganzheitliche Sichtweise vonnöten, doch Prävention wird noch viel zu oft der individuellen Verantwortung zugeschoben, während Krankheit zahlreiche Akteure zur Behandlung auf den Plan ruft.

Gesund bleiben ist jedoch eine kollektive Angelegenheit! Wie kann man vorzeitige, tabakbedingte Todesfälle vermeiden, wenn weiterhin Jugendliche zum Tabakkonsum ermutigt werden, um jene Raucher zu ersetzen, die aufgehört haben? Wie können die Folgen von Alltagsstress am Arbeitsplatz und im Privatleben begrenzt werden? Dann, wenn persönliche gute Vorsätze an die Grenzen eines Systems stossen, ist das Engagement der Gesundheitsligen unverzichtbar, damit das Ziel in Sichtweite bleibt: ein möglichst gesundes Leben.

ÜBER UNS

Seit fast 20 Jahren engagieren sich die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg in der Gesundheitsförderung und für die Prävention chronischer Leiden wie Krebs, Diabetes und Atemwegserkrankungen. Umfang und Bedeutung dieser Aktivitäten führten im Jahr 2018 dazu, dieses Engagement strukturell und formal als neuen Fachbereich zu definieren. So entstand PEPS (Prévention et promotion de la santé, Deutsch: Prävention und Gesundheitsförderung) Freiburg.

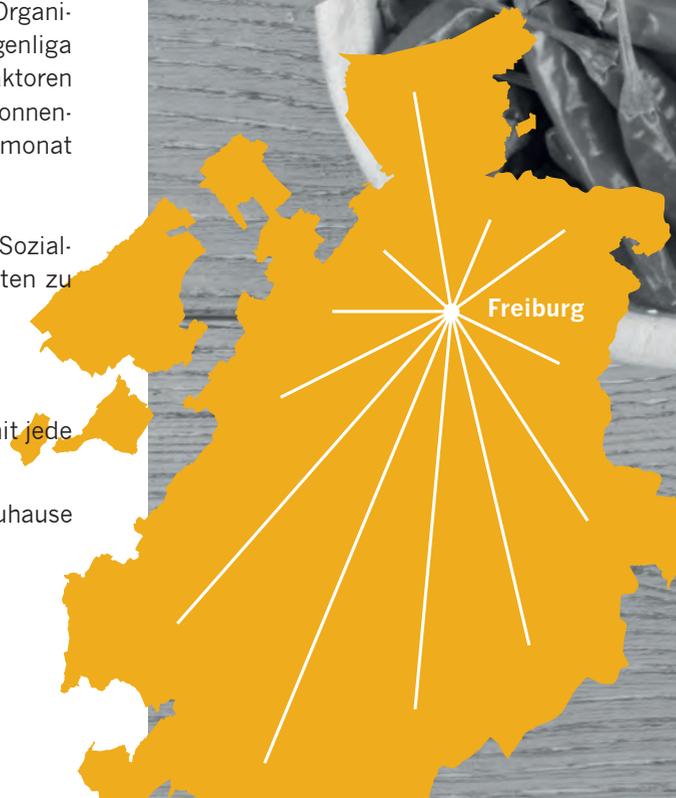
PEPS ist ein Kompetenzzentrum für die vielfältigen Themen der Prävention und Gesundheitsförderung, wobei es konkret um Tabakprävention (CIPRET), Gesundheit am Arbeitsplatz, Stressmanagement, Strategien für gesunden Schlaf, Bewegung und ausgewogene Ernährung geht.

Der grosse Vorteil von PEPS besteht in der engen Zusammenarbeit mit allen Organisationen, die in den Gesundheitsligen vertreten sind: Krebsliga Freiburg, Lungenliga Freiburg und diabetesfreiburg. Dies ermöglicht zudem, für bestimmte Risikofaktoren ganz gezielt Präventionsmassnahmen zu entwickeln; Beispiele dafür sind die Sonnenschutzkampagne zur Vorbeugung von Hautkrebs oder der Sensibilisierungsmonat für COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

Nicht zuletzt führen die engen Partnerschaften mit anderen Gesundheits- und Sozial-einrichtungen dazu, Synergien zu bündeln und fachübergreifende Aktivitäten zu vertiefen.

PEPS kommt den folgenden Aufgaben nach:

- Ressourcen und Kompetenzen der Freiburger Bevölkerung stärken, damit jede Person ihre Gesundheit schützen kann,
- günstige Rahmenbedingen fördern, die die Gesundheit am Arbeitsplatz, zuhause und in der Freizeit unterstützen.



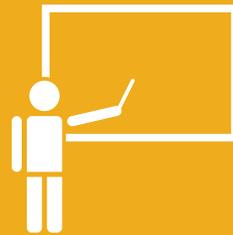
882

JUGENDLICHE
TEILNEHMER AN
SENSIBILISIERUNGS-
WORKSHOPS ZUM
THEMA TABAK



78

MULTIPLIKATOREN,
DIE AN EINER
SCHULUNG ZUM
THEMA TABAK
TEILNAHMEN



25

IN BETRIEBEN
ERBRACHTE
LEISTUNGEN



617

BEFRAGTE
MITARBEITENDE
BETREFFEND
STRESSBELASTUNG



939

BESUCHER DER
AUSSTELLUNG
«RAUCHFREI LEBEN»



35

RAUCHSTOPP-
COACHINGS



6

MITARBEITENDE



TABAK



2834 Stunden für eine rauchfreie Generation

Es gehört zum Tagesgeschäft der Fachstelle Tabakprävention – CIPRET, mit gezielten Aktionen der Zahl tabakbedingter Todesfälle entgegenzuarbeiten. Aufgaben des CIPRET-Teams sind:

- Jugendliche mit Wettbewerben, Ausstellungen usw. für ein rauchfreies Leben zu motivieren,
- über die Gefahren des Tabakkonsums aufzuklären,
- eine rauchfreie Umgebung am Arbeitsplatz, zuhause und in der Freizeit zu fördern,
- individuelle Coachings für Personen anzubieten, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Durchs ganze Jahr wurden 2018 verschiedene Projekte durchgeführt:

- Verabschiedung des dritten kantonalen Tabakpräventionsprogramms, an dessen Ausarbeitung die Fachstelle Tabakprävention – CIPRET massgeblich beteiligt war. Das Programm bietet einen organisatorischen und strategischen Rahmen für die Sensibilisierung von jährlich über 4000 Jugendlichen, damit diese beim Thema Rauchen eine bewusste Wahl treffen können.
- Erarbeitung einer neuen didaktischen Wanderausstellung mit dem Titel «Tabak im Fokus» für Schulen und Unternehmen. Acht Stellwände beleuchten verschiedene Gesichtspunkte wie Geschichte, Abhängigkeit, Werbung, Vorteile eines rauchfreien Lebens, Rauchstopp usw. und werden mit einem digitalen Tool ergänzt.



- Entwicklung eines pädagogischen Konzepts für Lehrkräfte zum Thema Tabakkonsum für die Bearbeitung im naturwissenschaftlichen Unterricht (nur auf Französisch erhältlich).
- 35 Sitzungen im Rahmen des Rauchstopp-Coachings zur Begleitung von Rauchern auf ihrem Weg in ein Leben ohne Tabak.

- Schulung von 78 Gesundheitsfachpersonen. Das Modul vermittelt Grundlagen zum Thema Rauchen und wird mit einem «Werkzeugkasten» ergänzt, damit die Teilnehmenden über die Kompetenzen und Kenntnisse verfügen, die sie für Gespräche mit ihren Patienten brauchen.

ESSEN

5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zum Schutz unserer Gesundheit – und zum Geniessen!

Eine ausgewogene Ernährung schliesst keinesfalls alle Gaumenfreuden aus. Und doch kann der Entschluss, gesund zu essen, im Alltag manchmal schwierig werden. Eine Flut von teilweise widersprüchlichen Informationen blockiert schnell jeden guten Vorsatz. Eine Wanderausstellung für Schulen und

Unternehmen vermittelt die wichtigsten Tipps und die zu vermeidenden Fallen bei Ernährungsfragen.

Und ganz konkret, wie trifft man im Supermarkt die richtige Wahl? Ein Workshop bietet allen, die Verpackungsinformationen richtig lesen und mehr über den Nährwert der Produkte erfahren möchten, praktische Informationen und Unterstützung an.



SICH BEWEGEN



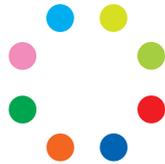
10000 Schritte am Tag halten gesund und fit!

Regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Daher motivieren seit 2018 zwei neue Angebote die Freiburger Bevölkerung, mit Bewegung zur Gesundheit Sorge zu tragen:

- «Jeder Schritt zählt», ein Challenge für Unternehmen: Ob Peking, Lissabon, Feuerland ..., welches Ziel bis wann erreicht werden soll, legt man gemeinsam fest. Und schon nimmt die Fantasiereise beim Schrittezählen ihren Lauf. Wird dabei auch noch der Teamgeist gestärkt, gibt es bei diesem Abenteuer nur Gewinner!

- «Am Montag gehts los!»: Diese Walkinggruppe wird von einer Physiotherapeutin begleitet und unterstützt. Das Angebot steht allen Interessierten offen, die Schritt für Schritt wieder in Form kommen möchten. Treffpunkt: jeden Montag um 18.30 Uhr vor der Praxis Option Physio in Villars-sur-Glâne.

GESUNDHEIT IM BETRIEB



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

6,5 Milliarden Franken kostet Stress die Arbeitgeber jedes Jahr

Diese Zahl bringt viele Unternehmen dazu, in das betriebliche Gesundheitsmanagement zu investieren. PEPS unterstützt sie mit massgeschneiderten Angeboten. Dazu zählt eine Bedarfsanalyse, die Ausarbeitung von Massnahmen und deren Umsetzung in der Praxis mit dem Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement kann sich für das Unternehmen und die Mitarbeitenden als echten Gewinn erweisen: Die Arbeitsbedingungen werden optimiert und die Handlungskompetenzen und persönlichen Ressourcen gleichzeitig gefestigt.

Setzen sich Arbeitgeber für die Gesundheit der Angestellten ein, investieren sie in ihr wertvollstes Gut und tragen zu einer menschlicheren Geschäftswelt bei.

10 Minuten Entspannung pro Tag für besseres Stressmanagement

Ein Angebot für Unternehmen bietet Instrumente für die Stressanalyse und das Stressmanagement an; mit Workshops zu Themen wie Erschöpfung oder Atmung und Entspannung werden alle Mitarbeitende ermutigt, bei der Bewältigung von Alltagsstress auf ihre individuellen Ressourcen zurückzugreifen.

617 Angestellte wurden 2018 zu ihrer Stressbelastung und ihrem Wohlbefinden am Arbeitsplatz befragt: Schwerpunkte des Fragebogens sind sowohl die berufliche Belastung, die Arbeitsabläufe und die Arbeitsanforderungen als auch die Ressourcen der Personen. Anhand der Antworten können Stressfaktoren bestimmt und Problemsituationen im Unternehmen definiert werden. Die Auswertung ist Grundlage für die Ausarbeitung eines Massnahmenplans zur betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Mitarbeitenden sind die wertvollste Ressource eines Unternehmens.

60 Minuten bildschirmfreie Zeit vor dem Zubettgehen begünstigen einen erholsamen Schlaf

Der Mensch schläft während fast einem Drittel seines Lebens, um physische und psychische Kraft zu tanken.

Welche Voraussetzungen braucht es für erholsamen Schlaf? Wie organisiert man seinen Schlaf-Wach-Rhythmus, wenn man nachts arbeiten muss?

Der Workshop «Gesund schlafen» informiert zum einen über Schlafmechanismen und -störungen, zum anderen gibt er den Teilnehmenden einfache umzusetzende Methoden an die Hand, damit ihr Schlaf Erholung bleibt, oder aber wieder erholsam wird.

NEUE PROJEKTE

Ernährungskurs für Senioren

Im Mai 2019 steht eine Schulung zum Thema ausgewogene Ernährung für Senioren auf dem Programm. Sie setzt sich aus drei Modulen zu je zwei Stunden zusammen und gründet auf einem spielerischen, interaktiven Ansatz.

«High 5» – die Herausforderung!

«5 Früchte und Gemüse pro Tag», kennen Sie das? Zu aufwändig, Sie schaffen es trotz bestem Willen und Wollen nicht? «High 5» ist eine Facebook-Aktion über vier Wochen, die Ihnen mit praktischen Tipps einer Ernährungsberaterin und der kollektiven Unterstützung der anderen Teilnehmenden hilft, die guten Ernährungsgewohnheiten wiederzufinden. Ob allein, als Familie, mit Freunden oder Arbeitskollegen: Wählen Sie hier das passende Modell und schreiben Sie sich ein: www.challenge-high5.ch!

Ohne Ihre Spende wäre unsere Arbeit nicht möglich!

Jeder Franken trägt dazu bei, dass PEPS Aktionen für alle anbieten und weiterentwickeln kann, die bei guter Gesundheit bleiben möchten.

Danke, dass Sie PEPS unterstützen:
CH30 0900 0000 1735 9720 8.