

Gesund durch Bewegung – Aufstehen!

BEWEGUNG Häufig fehlt es uns im Alltag an Zeit und Motivation für mehr Bewegung. Dabei ist es so einfach, etwas mehr Schwung in unser Leben zu bringen – in jedem Alter. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit werden nicht lange auf sich warten lassen.

Joëlle Anzévui

Gemäss Bewegungsempfehlungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch sollten sich Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität bewegen, das heisst an fünf Tagen je 30 Minuten lang gehen, Velo fahren oder Garten- und Hausarbeit erledigen, oder sich mindestens 75 Minuten wöchentlich mit hoher Intensität bewegen (z.B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba usw.). Und trotzdem – das reicht noch nicht aus, um den schädlichen Auswirkungen einer modernen, heimtückischen Tendenz entgegenzuwirken: Bewegungsmangel. «Nehmen wir als Beispiel jemanden, der mit dem Auto zur Arbeit fährt, den Lift nimmt, sich an seinen Schreibtisch setzt, in der Mittagspause ins Fitness geht, wieder den Lift nimmt, seinen Tag im Büro beendet, im Auto nach Hause fährt und sich auf das Sofa fallen lässt», illustriert Thibaut Matti, Projektleiter bei Gesundheitsförderung Wallis. «Diese Person würde gewiss

«Mehr laufen sowie kleine Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen im Alltag können einen grossen Unterschied machen.»

Thibaut Matti, Gesundheitsförderung Wallis

behaupten, körperlich aktiv zu sein – was in gewisser Hinsicht stimmen mag –, doch sie ist sich des Grads ihres effektiven Bewegungsmangels gar nicht bewusst.»

Weniger sitzen, mehr bewegen

Die Allgegenwärtigkeit von Bildschirmmedien, sei es zu Hause oder am Arbeitsplatz, verleitet uns dazu, inaktive Haltungen einzunehmen: sitzend, liegend, stillstehend. Es ist also möglich, an Bewegungsmangel zu leiden und gleichzeitig körperlich aktiv zu sein – wenn

WOZU IST BEWEGUNG GUT?

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Herz-Kreislauf
- Kräftigung der Muskulatur
- Knochendichte
- Flexibilität und Mobilität
- Gleichgewicht und Sturzprävention
- Optimales Körpergewicht

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Verbesserung von Gedächtnis und Erinnerung
- Geringeres Risiko von Depression und Ängsten
- Gesteigertes Selbstvertrauen
- Emotionales Wohlbefinden

SOZIALE GESUNDHEIT

- Festigung der sozialen Beziehungen
- Höhere Motivation durch Gruppendynamik



man seine Tage im Wesentlichen sitzend verbringt, aber eine Stunde Ausdauersport am Tag treibt. Im Gegenzug kann man keinen Bewegungsmangel haben, aber körperlich inaktiv sein, wenn man beispielsweise tagsüber viel läuft, dieses Laufen aber von geringer Intensität ist und die fehlende Bewegung mittlerer oder hoher Intensität nicht ausgleicht – das heisst, wenn man trotz Bewegung nie wirklich ausser Atem gelangt oder ins Schwitzen gerät. Körperliche Inaktivität und Bewegungsmangel schaden unserer Gesundheit. Einige Folgen davon sind Übergewicht, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und andere chronische Krankheiten. Die Lösung? «Jede Bewegung zählt! Nehmen Sie systematisch die Treppe, stehen Sie bei sitzender Tätigkeit öfters auf, vertreten Sie sich kurz die Beine und machen Sie dann weiter, tragen Sie Einkaufstaschen nach Hause, versuchen Sie regelmässig auf einem Bein zu stehen usw. Diese kleinen Bewegungen, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen im Alltag können einen grossen Unterschied machen!»

Es ist nie zu spät – in jedem Alter!

So langsam beginnt sich bei der Bevölkerung das Bewusstsein durchzusetzen, wie wichtig

Bewegung ist, um Körper und Geist fit zu halten. Vor allem Seniorinnen und Senioren werden wieder vermehrt aktiv und nehmen einen dynamischeren Lebensstil an. Die jährliche Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» spielt eine Schlüsselrolle dabei, ältere Menschen dazu zu motivieren, ihre Kraft und ihr Gleichgewicht zu trainieren. Dieser Sensibilisierungstag ist auf die Sturzprävention ausgerichtet und bietet gleichzeitig die Gelegenheit, das Kursangebot und die Tätigkeiten der Pro Senectute und der Walliser Rheumaliga kennenzulernen.

Schulbank drücken

«Auch die jüngere Generation bleibt von Bewegungsmangel nicht verschont, insbesondere die Studierenden der Sekundarstufe II. Im Gegensatz zu den Lernenden, die häufig aktiver sind, verbringen sie lange Schulstunden in sitzender Position. Büffeln, Arbeiten schreiben und Prüfungsvorbereitungen schränken ihre Freizeit, in der sie Sport treiben könnten, ein», fügt Thibaut Matti hinzu. «Dabei wäre Bewegung gerade für diese Jugendlichen so wichtig. Denn Bewegung steigert die Gedächtnisleistung und das mentale Wohlbefinden. Zusammen mit anderen körperlich aktiv zu sein, hilft auch dabei, ein-

mal vom Lernen abzuschalten, seine Batterien aufzuladen und für die nächste kopflastige Arbeit wieder fit zu sein.»

Kindliches Grundbedürfnis

Die Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sind ebenfalls gefragt, um der Gesellschaft wieder zu mehr Bewegung zu verhelfen. In Ausbildungs- und Sensibilisierungsprogrammen werden ihnen konkrete Ansätze vermittelt, um mehr Bewegung in ihre Institutionen zu bringen. Denn Kinder haben einen inneren Bewegungsdrang – Bewegung ist eines ihrer Grundbedürfnisse. Wenn sie schon von klein auf aktiv sein dürfen, haben sie die besten Chancen, zu körperlich aktiven Erwachsenen heranzureifen. «Diese Kurse richten sich auch an Tageseltern, Leiterinnen und Leiter der Pro Senectute, betreuende Angehörige, Seniorinnen und Senioren sowie Schulkrankenschwestern. Die Initiative zur Förderung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Medien bietet Eltern zudem eine Vielzahl an Inspirationen und kreativen Tätigkeiten fernab von Bildschirmen.»

Infos

- Gesundheitsförderung Wallis
- Pro Senectute Wallis
- Walliser Rheumaliga

DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

Einsicht in das Patientendossier

Patienten* haben das Recht, ihr Patientendossier einzusehen und sich dessen Inhalt erklären zu lassen. Die Gesundheitsfachpersonen müssen ihre Handlungen klar und gewissenhaft dokumentieren. Gemäss Artikel 32 des Walliser Gesundheitsgesetzes muss jede Person, die Leistungen der Gesundheitsversorgung erbringt, für jeden ihrer Patienten ein Dossier führen und ihn darüber informieren. Die Elemente des Dossiers müssen mindestens 20 Jahre lang aufbewahrt werden. Das Patientendossier ist in erster Linie eine wesentliche Gedankenstütze für die Fachperson, die ihrem Patienten qualitativ hochstehende Gesundheitsleistungen erbringen und seine Gesundheit über die Jahre hinweg effizient beobachten will. Ausserdem dient das Patientendossier dazu, zwischen Fachpersonen gesundheits-

und behandlungsrelevante Informationen austauschen zu können. Der Patient hat das Recht, sein gesamtes Patientendossier einsehen zu können. Einzige Ausnahme bilden persönliche Notizen der Gesundheitsfachperson, die lediglich subjektive Anmerkungen darstellen und nichts Wesentliches zur Diagnose oder Behandlung beitragen. Die Einsichtnahme in das Patientendossier ist für den Patienten grundsätzlich kostenlos. Es gibt Einschränkungen in Bezug auf das Anfertigen von Kopien und in Bezug auf die freie Einsichtnahme, wenn es für den Patienten beispielsweise aus psychologischer Sicht ein erhöhtes Risiko darstellen würde, wenn er sein Dossier einsieht. Ist das der Fall, kann die Gesundheitsfachperson verlangen, dass der Patient das Dossier nur in ihrer Gegenwart oder im Beisein des behandelnden Arz-

tes einsehen kann. Das Patientendossier bleibt selbst nach dem Ableben des Patienten durch das Berufsgeheimnis geschützt. Angehörige oder Drittpersonen können unter sehr strengen gesetzlichen Voraussetzungen aber Zugang zu bestimmten zweckdienlichen Informationen erhalten.

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.



Ludvine Détienne
Leiterin der Ombudsstelle
info@ombudsmann-vs.ch
Tel. 027 321 27 17

Partner



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



**Gesundheitsförderung
Wallis**

www.gesundheitsförderungwallis.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



www.lungenliga-ws.ch