

Moda da viver e sanadad

■ **La sanadad è in regal, ma nus pudain er far activamain insatge per nosa sanadad. In stil da viver saun è la meglra prevenziun da la sanadad. Tras quel gidain nus d'ans proteger cunter malsognas.** Ma tge è in stil da viver saun? Latiers tutgan per exempel: in'alimentaziun sauna, avunda moviment, in pais normal, durmir avunda, paucs conflicts e stress, buns contacts socials, betg fimar e baiver pauc u nagin alcohol.

Nus avain la pussaivladad d'influenzar nosa sanadad

Las raschuns da la mort las pli frequentas èn malsognas dal cor e da la circulaziun, cancer, demenza, diabetes e malsognas cronicas da las vias respiratoricas. Ellas chaschunan blera suffrienza, èn responsablas per ina mortalitad anticipada (avant il 70avel onn da vita) e contribueschan er a custs da sanadad gronds. Facturs da ristga ch'han da far cun la moda da viver (p.ex. nutriment betg equilibrà) e facturs da ristga fisiologics (p.ex. auta valur da colesterin) augmentan la probabilitad da survegnir ina da las «malsognas civilisatoricas» (malsognas betg transmissiblas) menziunadas qua survart. Numerus studis mussan ch'effects positivs per la sanadad pon vegnir cuntanschids d'ina moda da viver che promo-



va la sanadad e che malsognas pon en questa moda e maniera vegnir impedidas u almain reducidas.

Nus decidain sez – nizzegiond nos'atgna responsabladad – cun in cumporment conscient da la sanadad d'influenzar nosa sanadad e da promover e da megliar uschia noss bainstar, nosa qualitad da viver sco er nosa capacitad da prestaziun. Var la mesadad da las malsognas betg transmissiblas sco cancer, diabetes, malsognas da la circulaziun, malsognas psichicas u demenza vegn influenzada da la moda da viver individuala. Er differents facturs da ristga han in effect sin il svilup resp. sin l'impediment da malsognas.

Facturs da ristga influenzabls che promovon il svilup da malsognas

Facturs da ristga che nus pudain influenzer cun nosa moda da viver per reducir uschia la ristga da daventar malsognas èn en spezial: fimar; consum smesirà d'alcohol; ulteriur abus da substanzas sco medicaments, drogas; stress smesirà; chargia psichica; facturs fisiologics sco surpais, pressiu dal sang auta, valurs grondas da grass en il sang u in spivel dal colesterin aut (per part er pervi da motivs genetics); mancanza d'ina activitad corporala; in nutriment betg equilibrà; manias dal cumporment sco dependenza da l'internet, dependenza da giesus da fortuna; exposiziun al sulegl

ferma e senza protezzion; igiena da la bucca manglusa.

Mesiras da la singula persuna per prevegnir a malsognas

Participaziun a controllas da prevenziun: Controllas da prevenziun èn per exempel impurtantas per diagnostigar baud pressiu dal sang auta, disturbis dal cor, diabetes e cancer. Las lias da sanadad porschan infurmaziuns cumplexivas davart la prevenziun. Ina diagnosa ad ura po augmentar las schanzas d'ina guariziun ed influenzer en moda positiva il decurs d'ina malsogna.

Observar las reglas da safer sex: Safer Sex protegia cunter HIV e reducescha claramain la ristga da survegnir autras infeziuns che vegnan transmessoas sexualmain. **Sa laschar vaccinar:** Vaccinaziuns protegian cunter malsognas gravantas. I vegn cusseglia da sa laschar vaccinar tenor las recumandaziuns actualas da l'Uffizi federal da sanadad publica e da la Cumissiuun federala per vaccinaziuns.

Mesiras da la singula persuna per ina moda da viver che promoiva la sanadad

Sa mover regularmain: Uffants e giuvenils duessan esser en moviment 1 ura per di, uffants pli pitschens cleramain pli ditg. Persunas creschidas duessan esser en moviment almain 2½ uras per emna en furma d'activitads quotidianas u da sport d'almain in'intensitad mesauna. Las activitads duessan esser repartidas sin plirs dis da l'emna. Persunas ch'èn gia activas pon far anc dapli per lur sanadad, per lur bainstar e per lur capacitad da prestaziun cun trenar la cundiziun, la forza e la movibladad.

Mangiar en moda equilibrada: Mangiar savens products da graun entir, favs, fritga e legums. Mangiar mo limitadamain victualias cun bleras calorias (cun bler grass u zutger) ed evitar bavrondas che cuntengnan zutger. Dar ultra da quai la preferientscha a victualias cun pauc sal.

Nagin consum da tubac, consum moderà d'alcohol: Diversas campagnas nazionalas sustegnan persunas che fiman sin lur via vers ina vita senza fim resp. porschan infurmaziuns davart ils effects e davart ils effects secundars d'alcohol.

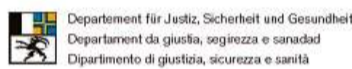
Rinforzar la sanadad psichica: Per exempel cun tgirar contacts socials, evitar stress memia grond e durmir avunda.

Co poss jau ma nutrìr a moda sauna?

In'alimentaziun sauna e bler moviment èn impurtants. Tras quai sa sent'ins meglier ed ins po sa proteger uschia cunter malsognas. Uffants dovran in'alimentaziun sauna en spezial per lur svilup. Ma tge è atgnamain in'alimentaziun sauna ed equilibrada? Questas victualias recumondan cusseglia e cussegliaiders da nutriment per di:



Model directiv per la promoziun da la sanadad e per la prevenziun dal chantun Grischun



L'Uffizi da sanadad dal Grischun porscha different material d'infurmaziun davart in stil da viver saun.

Liquids: Baiver 1 fin 2 liters è ideal. Il meglier aua minerala, aua da la spina, té da fritga e dad ervas senza zutger. Betg baiver memia savens bavrondas cun cafein sco café, té nair u verd.

Mangiativas: 5 purziuns verdura e fritgs en differentas colurs, crivs u cotgs. Er suc da fritgs betg zutgerà tutga vitiers. 3 purziuns products da graun (p.ex. paun, sche pussaivel da graun integral), pasta, ris, tirc u auters products sco tartuffels e leguminosas (p.ex. chieras, lentiglias). 1 purziun albumins sco p.ex. charn, pesch, ovs, chaschiel, tofu u quorn. 3 purziuns products da latg, p.ex. 2 dl latg, 180 g jogurt e 60 g chaschiel. Pauc ieli u grass per cuschnar. Spezialmain saun è l'ielì da ravun u d'ulivas.

Mo en quantitads pitschinas: Dultschims (tschigulatta, turta), snacks salads (chips), bavrondas dultschas (cola) ed alcohol. Persunas spezialisadas recumondan che uffants na duessan baiver naginas bavrondas d'energia che cuntengnan cafein.

Quant moviment al di è saun?

Memia pauc moviment po far vegnir malsau. Las consequenzas pussaivlas èn mal il dies, surpais u malsognas dal cor e da la circulaziun (p.ex. infarct dal cor). As muvai perquai mintga di durant almain ina mesa ura en moda activa. Per exempel cun chaminar svel, cun ir cun velo, cun lavar en iert u en chasa. Las 30 minutas pudais Vos er divider en 3 giadas 10 minutas per di.

Pigliai la stgala empè dad ir cun l'ascensur u cun la stgala rullanta. Uschia faschais Vos ch'il moviment saun daventa ina part integrala da Voss mintgadi. Er nudar, far walking, curren u sautar è fitg saun. Ir a spass u trenar a l'aria frestga ha er in effect positiv per il stadi d'anim: suenter pon ins sa schlucar meglier e sa senta meglier.

Fitg impurtant: Er uffants stuessan sa mover almain 1 ura al di. Las lecziuns da sport en scola èn perquai impurtantas. Dapli moviment survegnan ils uffants, sch'els prendan regularmain part d'ina uniun da sport, per exempel en in club da ballape.

Quest tip po far plaschair gist er ad uffants: Faschai ina giada in vitaparcours, ina da las numerusas vias en il gaud cun exercizis da gimnastica, da las qualas ina sa chatta segiramain en vischinanza da voss lieu d'abitar. Il vitaparcours è gratuit e s'adatta per tuts: principiantas e principiants, sportistas e sportists, persunas creschidas ed uffants.

Per in'activitad corporala n'èsi mai memia tard

En nosa societad tecnisada na dovra la gronda part dals umans quasi betg pli lur corp – ni a la piazza da lavur, ni en il tegnairchasa, ni tar la mobilitad. Per che noss corp funcziuneschia però en moda optimala e restia saun, dovra el ina quantitad minimala da moviment. Mintga pass davent da l'inactivitad corporala, er sch'el è pitschen, gida a la sanadad. Persunas activas corporalmain vivan pli ditg, han in spiert pli viv en la vegliadetgna ed èn main dependentas da tgira. In moviment regular meglierschia la fitness, il bainstar psichic e la sanadad da l'ossa e reducescha differents facturs da ristga per malsognas cardiovascularas e metabolicas.

En mintga vegliadetgna sa laschan effectuar consequenzas positivs per la sanadad grazia ad activitads che promovon la sanadad. L'exempel dal moviment regular cumproma quai cleramain.

Persunas ch'èn fin uss stadas inactivas s'avischinan al stadi da sanadad da persunas activas, uschespert ch'ellas surmuntan lur inactivitad e sa movan regularmain. Er umans pli vegls ch'èn strusch sa muvids fin uss, pon far bler per lur sanadad e per lur bainstar, sch'els integreschan regularmain activitads corporalas en il decurs da lur mintgadi.

Tge poss jau far en cas da problems cun il pais?

Avais Vos surpais u sutpais? Sco gia menziunà stuessas Vos alura l'emprim controlar Vossas disas d'As nutrìr e Voss stil da viver (moviment). En la pratica dal medi u en l'apoteca datti brochuras d'infurmaziun pertutgant in'alimentaziun sauna e pertutgant surpais/sutpais.

Ma i n'è betg adina simpel da vegnir sez a frida cun questas sfidas. Dumandai en lez cas il medi da chasa per cussegl. Tscherts ospitals porschan ina cussegliaziun da nutriment. Dumandai sche la cassa da malsaus surpiglia ils custs da questa cussegliaziun.

Nua poss jau ma laschar cussegliaer davart dumondas da dependenza?

Umans pon esser dependents da differentas substanzas: d'alcohol u da cigarettas u da medicaments cunter la dolur u per durmir u da medicaments calmativs. I dat però er ina dependenza dal lavar, dal mangiar, dal giugar u dal far cumpras. U da drogas illegalas sco cannabis, cocain u heroin. La dependenza e las drogas han ef-

fects per il corp e per la psica. Ina dependenza da drogas po esser in problem er per ils proxims conumans. Confamigliars ed amis na realiseschan mintgatant ditg betg la dependenza. E sch'els la realiseschan, na la tematiseschan els savens betg. Perquai èsi impurtant da tschertgar agid professional ordaifer la famiglia.

Savens na san umans dependents betg sa deliberar sez da lur dependenza. Tar la cussegliaziun per dumondas da dependenza pon els tschertgar novas soluziuns cuminaivlamain cun persunas spezialisadas. Las persunas pertutgadas ed ils confamigliars survegnan agid ed accumpagnament en questa situaziun difficila.

Sanadad psichica

La sanadad psichica po vegnir chapida sco equiliber dinamic dal bainesser. Quest equiliber vegn influenzà d'interaziuns cumplexas tranter facturs biologics (p.ex. funcziunalitad da la gnerva, gens, vegliadetgna, schlattaina), psicologics (p.ex. relaziuns, persunalitad, disas, dumogn da stress) e socials (p.ex. furmaziun, gudogn, cultura, sistem da sanadad). L'impurtanza da la sanadad psichica vegn savens sutvalidada e resguardada pir cur ch'ins ha mals.

10 pass a la sanadad psichica: Restar en contact cun amias ed amis, sa recrear, discurren da quai, restar activ, emprender chaussas novas, s'occupar en moda creativa, sa participar, dumandar per agid, acceptar sazez, betg laschar pender las alas.

Tge poss jau far, sche jau hai problems psichics?

En la vita datti adina puspè situaziuns difficilas cun la famiglia, en ils conturns persunals u a la piazza da lavur. Malsognas psichicas sco per exempel depressiuns èn fitg frequentas. Mintga terza persuna patescha d'ina tala malsogna ina giada en sia vita. Persunas pertutgadas han per exempel adina puspè temas u pateschan d'ina tristezza paralaisanta durant in temp pli ditg. Savens n'èsi betg pussaivel da vegnir a fin cun questas situaziuns senza agid professional.

Malsognas psichicas èn dretgas malsognas che ston vegnir tractadas. Psicologs u psichiaters As pon accumpagnar e sustegnair en talas fasas da la vita. Ils psicologs tschertgan novas vias ensemen cun ils pazients en discurs u en ina terapia. Uschia po vegnir megliera da la situaziun.

Nua chat jau agid anonim?

Mintgatant dovran umans en ina crisa immediatamain in cussegl. In agid immediat dat l'organisasiun «Il maun offert». Ella porscha cussegliazions gratuitas per telefon, per e-mail u per chat (www.143.ch). Sut il numer 143 pon ins telefonar en situaziuns da crisa e discurren cun ina collavuratura u cun in collavuratur: Els taiddan tiers e pon er gidar tar la dumonda co ch'i duai ir vinavant. Il maun offert è in post da consultaziun per tuts ed è suttaress ad in'anonimitad absoluta.

Facturs d'influenza socials per nosa sanadad

La promoziun da la sanadad e la prevenziun èn tant chassa da mintga singula persuna sco er da la societad. Facturs socials ch'influenzeschan en moda positiva u negativa nosa sanadad èn: l'ambient social (famiglia ed amias/amis); las relaziuns d'abitar; participaziun al martgà da lavur respectivamain dischoccupaziun; las cundiziuns da viver e da lavurar; las relaziuns economicas; l'access a las purschidas da la prevenziun da la sanadad e dal provediment da la sanadad; las purschidas da furmaziun; la cundiziuns socialas, economicas, ecologicas e culturalas da l'ambient; la purschida da temp liber.

Ils «10 pass a la sanadad psichica» en furma visualisada.

La presentaziun:
Dossier «Moda da viver e sanadad».

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=4496
www.chattà.ch