



Kanton Zug

Forum für Altersfragen

Amt für Gesundheit, Gesundheitsdirektion Zug

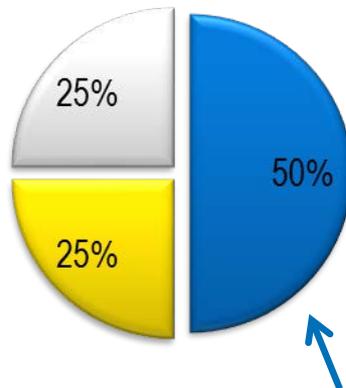
Mai 2015

Aspekte der Hochalptrigkeit II



Einflussfaktoren auf die Gesundheit

- Sozioökonomische Faktoren und Lebensstil
- Genetische Faktoren
- Umwelt Faktoren



Einflussbereich von der Gesundheitsförderung und Prävention

- Unsere Gesundheit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst.
- Nach aktuellem Forschungsstand wird davon ausgegangen, dass je 1/4 die Gene und Umwelt ausmachen und etwa 1/2 durch den eigenen Lebensstil beeinflusst werden kann.

Gesundheitsförderung und Prävention





Schritte zur psychischen Gesundheit II



Die 10 Schritte für psychische Gesundheit:

- Neues Lernen,
- sich selbst annehmen
- aktiv bleiben
- darüber reden
- mit Freunden in Kontakt bleiben
- etwas kreatives tun
- sich nicht aufgeben
- sich beteiligen
- sich entspannen
- um Hilfe fragen

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

