



«GESUNDES USTER»

KONZEPT MIT ZIELEN UND MASSNAHMEN  
2021–2026

**Herausgeberin**

Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Bahnhofstr. 17  
8610 Uster

März 2021

## **Vorwort**

Wie wichtig und kostbar unsere Gesundheit ist, wird uns gerade in Zeiten der Corona-Pandemie besonders bewusst. Wie gesund wir sind, ist von zahlreichen Faktoren abhängig: Genetische Voraussetzungen, individuelle Lebens- und Verhaltensweisen und soziökonomische Lebensbedingungen spielen dabei ebenso eine Rolle wie Umwelteinflüsse oder staatliche Rahmenbedingungen.

Das vorliegende Konzept «Gesundes Uster» zeigt in einem ersten Teil die bisherigen und gegenwärtigen Aktivitäten der Stadt Uster zum Thema Gesundheit auf. Auch erläutert es die gesetzlichen Verpflichtungen der Stadt im Rahmen der nationalen und kantonalen Gesetzgebung. Das Konzept beleuchtet und verknüpft verschiedene Lebensbereiche und weist auf vorhandene Schnittstellen zwischen den Bereichen hin.

Uster war 2011 aktiv beteiligt an der Gründung des Vereins «Gesundheitsstadt» und liess sich 2015 als Gesundheitsstadt zertifizieren. Dieser Verein ist inzwischen aufgelöst, weshalb die Stadt Uster heute nicht mehr mit dem Begriff «Gesundheitsstadt» operiert. Die zahlreichen Aktivitäten rund um das Gesundheitsstadt-Label haben in Uster das Bewusstsein in Sachen Gesundheit und deren gesellschaftspolitische Relevanz deutlich geschärft. Im internationalen Kontext sind viele Städte im Bereich Gesundheit aktiv und setzen sich Ziele, die sich am ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO (World Health Organization) orientieren.

Das Konzept «Gesundes Uster» knüpft an diese Vorarbeiten und das ganzheitliche Gesundheitsverständnis an und definiert übergeordnete Ziele für das Engagement der Stadt im Bereich Gesundheit. Auch ordnet das Konzept den Zielen konkrete Massnahmen zu, die bis 2026 umgesetzt werden sollen – damit Uster eine «gesunde Stadt» bleibt.

Eines ist klar: Für ein «gesundes Uster» sind wir sowohl auf die Mitwirkung der Ustermer Bevölkerung als auch das Engagement und Zusammenspiel zahlreicher Akteure im Gesundheitsbereich angewiesen. Für diese Mitarbeit danke ich Ihnen allen bereits heute herzlich.

Karin Fehr

Abteilungsvorsteherin Gesundheit

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b>	<b>Rückblick: Bisheriges gesundheitspolitisches Engagement der Stadt Uster</b>	<b>5</b>
1.1	Grundlagen in der Kantonsverfassung	5
1.2	Umsetzung kantonales Gesundheits- und kantonales Pflegegesetz in Uster	5
1.3	Gesundheitspolitische Strategie des Bundes	6
1.4	Weitere Schnittstellen zum Themenfeld Gesundheit	7
1.5	Ausbildungskooperation «Gesundheitsmeile»	7
1.6	Altersstrategie der Stadt Uster	7
1.7	Silberlabel «Gesundheitsstadt»	7
1.8	Workshop mit Akteuren aus dem Gesundheitsbereich 2017	8
1.9	Schnittstellen zu anderen gesamtstädtischen Strategien	9
1.10	Beitritt von Uster zur kantonalen Gesundheitskonferenz	9
1.11	Fazit	9
<b>2.</b>	<b>Exkurs: Ergebnisse der aktuellen Schweizerischen Gesundheitsbefragung</b>	<b>10</b>
2.1	Grundlegendes zur Befragung	10
2.2	Stand wichtiger Gesundheitsfaktoren	10
2.3	Körperliche Beschwerden	10
2.4	Psychische Belastungen	10
2.5	Weitere Veränderungen von Gesundheitsaspekten	10
2.6	Fazit	12
<b>3.</b>	<b>Ausblick: Zukünftiges Engagement der Stadt Uster</b>	<b>13</b>
3.1	Übergeordnete Ziele der Stadt Uster	13
3.2	Massnahmen	14
3.3	Umsetzung und benötigte Ressourcen	14
<b>4.</b>	<b>Anhang: Umsetzungsplan Massnahmen und Kostenfolgen</b>	<b>15</b>

## **1. Rückblick: Bisheriges gesundheitspolitisches Engagement der Stadt Uster**

Seit Jahren engagiert sich die Stadt Uster auf verschiedenste Weise im Themenbereich Gesundheit. Die Stadt selber führt mit den Heimen Uster sowie der Spitex Uster zwei grosse Gesundheitsinstitutionen. Ein weiterer wichtiger Akteur in der regionalen Gesundheitsversorgung – und gleichzeitig grösster Arbeitgeber in der Stadt – ist das Spital Uster. Neben den gesetzlichen Verpflichtungen, welche die Stadt Uster gemäss kantonalem Gesundheits- sowie dem kantonalen Pflegegesetz erfüllen muss, ist Uster auf eigene Initiative aktiv im Bereich Gesundheit: beispielsweise mit der schweizweit einzigartigen Ausbildungskooperation der vier Betriebe Heime und Spitex Uster, Spital Uster und Wagerenhof.

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen und Vorgaben für die Gemeinden bilden einerseits die Kantonsverfassung, andererseits das kantonale Gesundheitsgesetz und das kantonale Pflegegesetz. Diese stützen sich ihrerseits auf das Bundesgesetz über die Neuordnung der Pflegefinanzierung, das seit 1. Januar 2011 in Kraft ist. Auch auf Bundesebene angesiedelt ist das KVG (Krankenversicherungsgesetz).

### **1.1 Grundlagen in der Kantonsverfassung**

Die Sozialziele von Kanton und Gemeinden (Kantonsverfassung Art. 19 Abs. 1) entsprechen den Sozialzielen der Bundesverfassung (Art. 41). Sie legen fest, dass jede Person die für ihre Gesundheit notwendige Pflege erhalten soll.

Art. 113 weist Kanton und Gemeinden die Sorge für eine ausreichende und wirtschaftlich tragbare Gesundheitsversorgung sowie die Förderung der Gesundheitsvorsorge zu.

### **1.2 Umsetzung kantonales Gesundheits- und kantonales Pflegegesetz in Uster**

Die Umsetzung der in der Kantonsverfassung genannten Themen erfolgt in den Gemeinden aufgrund des kantonalen Gesundheits- und des Pflegegesetzes aus den Jahren 2007 bzw. 2010. Darin und in den dazu gehörenden Verordnungen sind die Aufgaben der Gemeinden klar geregelt.

Während die Stadt Uster die Vorgaben des Pflegegesetzes ausschliesslich mit ihrer Abteilung Gesundheit umsetzt (Heime Uster, Spitex Uster, Fachstelle Alter und private Angebote), sind für die Aufgaben der Gemeinden, die im Gesundheitsgesetz geregelt sind, verschiedene Abteilungen zuständig: Abteilung Soziales (LG Sozialberatung, Leistungsvereinbarungen mit der regionalen Fachstelle Sucht und dem Verein Prävention und Drogenfragen); Bildung (schulärztliche und schulzahnärztliche Leistungen); Sicherheit (Bestattungswesen, Jugenddienst (Stadtpolizei); Bau (z.B. Schutz vor Lärmemissionen) und Präsidiales (Kindheit, Jugend, Inklusion).

Das Krankentransport- und Rettungswesen, das ebenfalls eine Gemeindeaufgabe ist, hat die Stadt ans Spital Uster delegiert.

#### **Gesundheitsgesetz: Gesundheitsförderung und Prävention**

§ 46 des Gesundheitsgesetzes formuliert als Grundlage für Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Absatz 1: «Der Kanton und die Gemeinden unterstützen Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung (Gesundheitsförderung) und zur Verhütung, Früherkennung und Früherfassung von Krankheiten (Prävention).» Und in Absatz 2: «Sie können eigene Massnahmen treffen oder Massnahmen Dritter bis zu 100 % subventionieren.» Diese Vorgaben werden in Uster ebenfalls von mehreren Abteilungen umgesetzt: Zu Fragen der Schule ist die Abteilung Bildung involviert, für Suchtberatung und Prävention hat die Abteilung Soziales neben der eigenen Sozialberatung Kontrakte mit privaten Anbietern. Und die Abteilung Gesundheit hält Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote bereit, welche die Spitex und die Fachstelle Alter erbringen. Allgemeine zielgruppenunspezifische Angebote zur Gesundheitsförderung erbringt die Stadt Uster erst ansatzweise.

Ein wichtiges Gesundheitsthema ist der Sport und damit die Sportförderung, die in Art. 121 der Kantonsverfassung verankert ist: «Kanton und Gemeinden fördern den Sport.». Sportförderung ist Gesundheitsförderung, dies hält auch das Sportkonzept der Stadt Uster fest.<sup>1</sup> In diesen Bereich investiert Uster viel, insbesondere für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche (z.B. Freiwilliger Schulsport, Sport und Fun Camps), aber auch altersunabhängig, indem die Stadt generell Sportanlagen bereitstellt und unterhält. Im Bereich der Sportförderung gibt es aber Potenzial für gezielte Verbesserungen und neue Angebote, Schnittstellen ergeben sich insbesondere zum Konzept «Kindheit, Jugend und Familie».<sup>2</sup>

### **Pflegegesetz: Stationäre und ambulante Pflegeversorgung**

Das kantonale Pflegegesetz fordert von den Gemeinden, dass sie eine bedarfs- und fachgerechte stationäre und ambulante Pflegeversorgung betreiben oder eine solche von Dritten betreiben lassen. Es fordert klar definierte Leistungen wie Unterkunft, Verpflegung und Betreuung, aber auch ambulante Pflege- und hauswirtschaftliche Leistungen sowie eine Informationsstelle für die ältere Bevölkerung. In Uster bildet die Fachstelle Alter diese Informationsstelle. Zudem sind die Gemeinden verpflichtet, ihr Angebot nach anerkannten Methoden zu planen.

Die Stadt Uster erfüllt ihre Verpflichtungen, die sich aus dem kantonalen Gesundheits- und dem kantonalen Pflegegesetz ergeben. Die gut funktionierenden Aufgabenbereiche der verschiedenen Abteilungen sollen im bisherigen Rahmen weitergeführt werden. Zur Gesundheitsförderung gibt es allerdings bisher wenig Koordination unter den Abteilungen und den beauftragten Drittstellen. Dies soll verbessert werden.

### **1.3 Gesundheitspolitische Strategie des Bundes**

Per Ende 2019 hat der Bundesrat seine bisherige gesundheitspolitische Strategie erneuert.

Mit dieser Strategie «Gesundheit 2030» gibt der Bundesrat allen Akteuren im Gesundheitswesen sowie Bund, Kantonen und Gemeinden einen gesundheitspolitischen Handlungsrahmen vor. Er hat darin folgende acht Ziele formuliert:

1. Gesundheitsdaten und Technologien nutzen
2. Gesundheitskompetenz stärken
3. Pflege und Finanzierung gewährleisten
4. Gesund älter werden
5. Qualität der Versorgung erhöhen
6. Kosten dämpfen und einkommensschwache Haushalte entlasten
7. Gesundheit über die Umwelt fördern
8. Gesundheit in der Arbeitswelt fördern<sup>3</sup>

Uster bezieht diese Überlegungen bei der Definition der eigenen gesundheitspolitischen Überlegungen mit ein (vgl. 3.).

---

<sup>1</sup> Vgl. auch Sportkonzept der Stadt Uster vom 23. Oktober 2007: «Sport verschafft die Möglichkeit einer gesunden und erfüllten Lebensgestaltung und trägt somit zur Lebensqualität des einzelnen Menschen bei» (Sportkonzept, S. 5). «Die Stadt Uster initiiert und koordiniert Angebote im Breitensport und Massnahmen zur Förderung der Gesundheit. Die Stadt Uster fördert Angebote im Schul- und Jugendsport. Die Stadt Uster fördert Angebote für Bewegung und Sport von älteren Menschen» (Sportkonzept, S. 8). Eine Aktualisierung des Sportkonzepts ist 2022 geplant.

<sup>2</sup> Das Konzept und die Grundlagen «Kindheit, Jugend und Familie» wurden am 4. Februar 2020 vom Stadtrat verabschiedet.

<sup>3</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html>

#### **1.4 Weitere Schnittstellen zum Themenfeld Gesundheit**

Weitere Schnittstellen zu Aktivitäten der Stadt Uster im Rahmen anderer Gesetzgebungen als dem kantonalen Gesundheitsgesetz und dem kantonalen Pflegegesetz ergeben sich beispielsweise in folgenden Bereichen:

- Parkanlagen, Bäume, Spielplätze, Velo- und Fusswege im öffentlichen Raum tragen entscheidend bei zum Erhalt der Gesundheit – z.B. mit der Verminderung der Hitzentwicklung – und zur öffentlichen Sicherheit.
- Öffentliche Brunnenanlagen und sauberes Trinkwasser, aber auch die Stadtentwässerung und Abwasserreinigung sind Grundpfeiler der öffentlichen Gesundheit.
- Die Abfallvermeidung und -entsorgung auf dem gesamten Stadtgebiet sind weitere zentrale Aspekte der öffentlichen Gesundheit.
- Im Bereich der Volksschule gibt es Schnittstellen zur Ernährung in den Horten und Tagesstrukturen sowie im Bereich der Bewegung im Rahmen des Unterrichts und auf den Schulwegen. Zur Unterstützung der psychischen Gesundheit gibt es für Kinder und Eltern diverse Angebote der Kantonalen Kinder- und Jugendhilfezentren wie etwa die Mütter- und Väterberatung.

#### **1.5 Ausbildungskooperation «Gesundheitsmeile»**

2010 wurde der Begriff «Gesundheitsmeile» für die Zusammenarbeit der vier Gesundheitsbetriebe Spital Uster, Heime und Spitex Uster und Wagerenhof lanciert. Damals fand ein gemeinsamer Tag der offenen Türen statt, an dem auch die angrenzenden Gesundheitsorganisationen wie Clenia, Mediq und das Blutspendezentrum teilnahmen. Seit 2012 gibt es die erfolgreiche Ausbildungskooperation «Gesundheitsmeile», die gemeinsam Gesundheitspersonal rekrutiert und ausbildet, Praktika-Austausche organisiert, Weiterbildungsveranstaltungen anbietet und einen eigenen Web-Auftritt betreibt. Die Ausbildungskooperation funktioniert auf Basis einer Zusammenarbeitsvereinbarung unter den vier Betrieben an der Wagerenstrasse und wird von einer Steuergruppe koordiniert.

Immer wieder stand zur Diskussion, die Aktivitäten der vier Betriebe an der «Gesundheitsmeile» auf weitere Bereiche auszudehnen, wie beispielsweise die Aussenanlagen gemeinsam zu bewirtschaften. Diese Diskussion ist mit der neuen Spitalleitung 2020 wiederaufgenommen worden. Erste Kooperationsprojekte - insbesondere zwischen dem Spital Uster und den Heimen Uster- sind bereits in Umsetzung und weitere in Planung.

#### **1.6 Altersstrategie der Stadt Uster**

Die Altersstrategie der Stadt Uster von 2013 enthält ebenfalls Massnahmen, die sich mit Fragen der Gesundheit befassen. Diese richten sich jedoch zielgruppenspezifisch auf ältere Menschen aus. Die neue «Altersstrategie 2030» ist kurz vor der Fertigstellung. Zukünftig soll sie der Gesundheitsstrategie untergeordnet sein.

#### **1.7 Silberlabel «Gesundheitsstadt»**

2015 hat die Stadt Uster das Silberlabel «Gesundheitsstadt» mit einem Erfüllungsgrad von 62 % erhalten, mindestens 50 % waren notwendig. Für die Zertifizierung hat die autorisierte externe Zertifizierungsstelle «Qualis Evaluation GmbH» über 800 Dokumente aus der Ustermer Verwaltung und von Ustermer Gesundheitsorganisationen gesichtet und bewertet. Hinter dem Verein «Gesundheitsstadt» standen neben der Stadt Uster und dem Spital Uster auch die Stiftung Radix sowie die Krankenkasse Helsana. In den Anfängen war auch die Stadt Thun involviert.

Das Gesundheitsstadt-Label ging vom umfassenden Gesundheitsverständnis der WHO aus und bewertete mit insgesamt 185 Kriterien in den elf Label-Bereichen: Politik, Verkehrs- und Lebensräume, Sicherheit der Bevölkerung, Schutz der Lebensgrundlagen, Gesundheitsförderung/Prävention, medizinische Versorgung, Kultur; soziale Gesundheit, Bildung, Wirtschaft/Erwerbsleben und Gesundheitsmonitoring.

Uster hat das Silberlabel unter anderem dank der nachhaltigen Nutzung der Lebensräume erreicht. Uster als Trägerin des Energiestadt-Labels schneidet sowohl bei der nachhaltigen Mobilität als auch bei der nachhaltigen Energienutzung sehr gut ab. Auch die «Gesundheitsförderung/Prävention» und die «medizinische Versorgung» wurden mit sehr gut bewertet. Vor allem die öffentlichen Leistungserbringer Spitex Uster, Heime Uster und Spital Uster ragten bei der Bewertung heraus. Auch die gute und aktive Vernetzung der verschiedenen Partner zum Beispiel entlang der Wagerenstrasse (Ausbildungskooperation «Gesundheitsmeile») wurden als beispielhaft hervorgehoben.

Verbesserungspotential sah die Zertifizierungsstelle indes hauptsächlich in der Kommunikation mit der Bevölkerung und in der Informationsaufbereitung. Erwünscht wäre eine Einheitsplattform mit allen öffentlichen und privaten Angeboten im Gesundheitsbereich. Weiter wurde bemängelt, dass für die öffentliche Verwaltung kein betriebliches Gesundheitsmanagement existiert. Ein strukturiertes Vorgehen zur Förderung von genossenschaftlichem Wohnungsbau fehlte ebenfalls. Vermisst wurde eine Befragung der Bevölkerung zu ihrem Gesundheitszustand und dem Gesundheitsverhalten (Gesundheitsmonitoring).

Die Ergebnisse aus dem Prozess Silberlabel «Gesundheitsstadt» wurden auf Ebene der einzelnen Abteilungen inhaltlich teilweise weiterverfolgt. Die Anschlussarbeiten, um das Goldlabel zu erreichen, wurden aber nicht mehr in Angriff genommen, denn bereits 2017 zeichnete sich ab, dass sich der Verein «Gesundheitsstadt» auflösen würde. Dies erfolgte 2018: Der Verein Gesundheitsstadt löste sich auf, weil es ihm nicht gelungen war, andere Städte für den umfassenden Labelprozess zu motivieren. Die Stadt Uster verwendet den Begriff «Gesundheitsstadt» seit der Auflösung des Vereins nicht mehr.

## **1.8 Workshop mit Akteuren aus dem Gesundheitsbereich 2017**

Im November 2017 haben die Abteilung Gesundheit sowie das Spital Uster zu einem Workshop zur Weiterentwicklung sowie zur besseren Positionierung der «Gesundheitsmeile» eingeladen. Teilgenommen haben rund 15 ausgewählte Vertreterinnen und Vertreter des Spitals Uster, der anderen Gesundheitsinstitutionen an der Wagerenstrasse (Wagerenhof, Heime Uster, Spitex Uster), der Stadtverwaltung sowie eine Vertretung der Ustermer Ärzteschaft. Zentrale Ergebnisse des Workshops waren, dass der Stadt Uster nach Ansicht der Teilnehmenden ein gesundheitspolitisches Leitbild fehle und dass das Thema Gesundheit über die ganze Stadt hinweg betrachtet und nicht auf die «Gesundheitsmeile» beschränkt werden soll.

In der Folge beauftragte die damalige Abteilungsvorsteherin Gesundheit, Esther Rickenbacher, eine kleine Arbeitsgruppe damit, ein «gesundheitspolitisches Bekenntnis» der Stadt Uster zu erarbeiten. Die Arbeitsgruppe einigte sich darauf, dass das «gesundheitspolitische Bekenntnis» Leitsätze mit einer Gültigkeitsdauer von 15 Jahren formulieren sollte. Die Arbeitsgruppe wurde extern moderiert und erarbeitete in vier Workshops Leitsätze sowie dazu gehörige Massnahmen.

Nach dem Legislaturwechsel vom Sommer 2018 wurden die Leitsätze und Massnahmen bearbeitet. In diesen Prozess war das Kader der Abteilung Gesundheit aktiv miteinbezogen. Die so überarbeiteten Leitsätze sind in das hier vorliegende Konzept eingeflossen. Die Akteure wurden ebenfalls zur Vernehmlassung zum Konzept eingeladen.



## **1.9 Schnittstellen zu anderen gesamtstädtischen Strategien**

Weitere städtische Projekte wie «Stadt für alle», «Stadtraum Uster 2035» oder der «Massnahmenplan Klima» weisen ebenfalls Schnittstellen zum Thema Gesundheit auf.

Während es beim Thema «Inklusion» darum geht, mittels verschiedener Massnahmen die Unabhängigkeit von Menschen mit Beeinträchtigungen zu fördern und ihre Selbstständigkeit zu stärken, behandelt das Projekt «Stadtraum 2035» die Frage, wie sich Uster städtebaulich mittelfristig weiterentwickeln soll: Auch wenn Uster, wie vom Kanton prognostiziert, weiter stark wächst, soll die Lebensqualität für die Bewohnenden hoch bleiben, was beispielsweise mit genügend Grünflächen und vielen Naherholungsmöglichkeiten erreicht werden kann. Dies ist in einer künftig stark verdichteten Stadt besonders wichtig.

Der Massnahmenplan Klima hat zum Ziel, den Energieverbrauch und den CO<sub>2</sub>-Ausstoss pro Einwohnerin und Einwohner in Uster kontinuierlich auf «Netto Null» zu senken, was der Gesundheit der Bevölkerung zu Gute kommen wird.

Die Tätigkeiten der Standortförderung der Stadt Uster weisen über die zahlreichen Ustermer Gesundheitsakteure ebenfalls Bezüge zum Konzept «Gesundes Uster» auf. Der Gesundheitsbereich wird in Uster in den kommenden Jahren gemäss Prognosen weiterwachsen.

## **1.10 Beitritt von Uster zur kantonalen Gesundheitskonferenz**

Im November 2018 hat sich die Stadt Uster entschieden, Mitglied der Gesundheitskonferenz «Geko» Kanton Zürich zu werden, die Ende Oktober 2019 gegründet wurde. Die «Geko» will gegenüber der kantonalen Gesundheitsdirektion als gemeinsame Interessensvertretung der Städte und Gemeinden im Bereich der Pflegefinanzierung auftreten. Sie soll zum Beispiel die Zusammenarbeit in der Bettenplanung im stationären Pflegebereich stärken. Eine Geschäftsstelle führt die Geschäfte der «Geko» und organisiert die Treffen des Vorstands sowie der Mitgliederversammlung. Die Stadt Uster ist mit der Abteilungsleiterin Gesundheit im Vorstand vertreten.

## **1.11 Fazit**

Das Thema Gesundheit hat in der Stadt Uster seit vielen Jahren einen grossen Stellenwert, und die Stadt Uster engagiert sich vielfältig und in verschiedenen Abteilungen dafür, dass die Ustermerinnen und Ustermer in einer möglichst «gesunden» Stadt leben können.

Dieses Engagement wird weitergeführt. Dabei soll der oben geortete Verbesserungs- oder Weiterentwicklungsbedarf aufgegriffen werden. Zum Beispiel sollen die Kommunikation über das Gesundheitsangebot gegenüber der Bevölkerung oder die Grundlagenarbeit (Monitoring) verbessert werden.

Im Rahmen der Zusammenarbeit der Gesundheits-Akteure an der Wagerenstrasse werden weitere Kooperationen geprüft und die aktive Mitarbeit in der Gesundheitskonferenz Geko soll die Arbeit der Stadt Uster im Bereich der Pflegefinanzierung sowie der Pflegebettenplanung vereinfachen.

## **2. Exkurs: Ergebnisse der aktuellen Schweizerischen Gesundheitsbefragung**

### **2.1 Grundlegendes zur Befragung**

Seit 1992 führt das Bundesamt für Statistik alle fünf Jahre die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) durch. Sie liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung.

Befragt werden Personen mit einem Alter über 15 Jahre. Insgesamt sind bei der Befragung 2017 Antworten von 43 769 Personen ausgewertet worden. Die Ergebnisse wurden 2018 publiziert; die nächste Befragung findet 2022 statt.

### **2.2 Stand wichtiger Gesundheitsfaktoren**

Grundsätzlich bezeichneten im Jahr 2017 85% der Bevölkerung ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Dieser Wert ist in den vergangenen 25 Jahren stabil geblieben. Der Anteil der Personen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut bezeichnen, nimmt mit steigendem Alter ab, am auffälligsten zwischen 55 und 64 und nach 75.

Allerdings ist Gesundheit in der Schweiz ungleich verteilt. Nicht alle in der Schweiz haben die gleiche Chance auf ein langes und gesundes Leben. Im Gesundheitsbereich gibt es einen sozialen Gradienten: Sozial schlechter gestellte Personen sind eher gesundheitsschädigenden Arbeits-, Wohn- und Umweltbedingungen ausgesetzt. Je ungünstiger also die soziale Ausgangslage, desto schlechter der Gesundheitszustand. Der Bildungsgrad spielt dabei eine bedeutende Rolle. Personen ohne nachobligatorische Ausbildung beurteilen ihren Gesundheitszustand bedeutend oft schlechter als jene mit einem Abschluss auf Tertiärstufe. Ein höherer Bildungsgrad lässt sich mit grösseren Berufswahlmöglichkeiten und oft auch mit höherem Einkommen verknüpfen.

### **2.3 Körperliche Beschwerden**

«Rücken- oder Kreuzschmerzen» sowie «allgemeine Schwäche» sind die am häufigsten angegebenen körperlichen Beschwerden, wobei Frauen öfter an «allgemeiner Schwäche» und Männer öfter an «Rücken- oder Kreuzschmerzen» leiden. Mehr als zwei von fünf Personen gaben an, «ein bisschen» oder «stark» an diesen körperlichen Beschwerden zu leiden, Frauen deutlich häufiger als Männer. Der Anteil der betroffenen Personen bleibt bis zum Alter von 74 Jahren sehr stabil und nimmt dann leicht zu.

### **2.4 Psychische Belastungen**

Über psychische Beeinträchtigungen berichteten 2017 15% der Bevölkerung. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die Werte blieben in den vergangenen zehn Jahren auf dem gleichen Niveau. Bei der jüngsten Altersgruppe (15- bis 24-Jährige) ist eine Abnahme festzustellen (von 18% auf 14%). Auch hier ist der soziale Gradient deutlich erkennbar. Fast immer geht eine hohe psychische Belastung mit einer geringen sozialen Unterstützung einher.

Suizide sind seit 1995 in der Schweiz um zwei Fünftel zurückgegangen. In sechs von zehn Suiziden wird als Begleitkrankheit eine Depression angegeben. 75% der Suizide begehen Männer, wobei die Suizidrate mit dem Alter stark zunimmt.

### **2.5 Weitere Veränderungen von Gesundheitsaspekten**

Körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit. Insgesamt bewegt sich die Schweizer Bevölkerung häufiger im Vergleich zu früheren Befragungen. Der Anteil an nicht körperlich aktiven Personen ist von 19% auf 8% gesunken. Frauen betrieben 2017 mehr Sport als noch 2012 und holen gegenüber Männern langsam auf.

63% der Bevölkerung geben an, bewusst auf ihre Ernährung zu achten. Früchte und Gemüse konsumieren Frauen fast doppelt so häufig wie Männer. Für eine gesunde Ernährung wird empfohlen, höchstens 4 Mal pro Woche Fleisch zu konsumieren. Immer mehr kommen dieser Empfehlung nach: Seit 1992 hat sich der Anteil der Bevölkerung, die nicht mehr als 4 Mal pro Woche Fleisch konsumiert, um 8% erhöht. Inzwischen leben 6% der Bevölkerung vegetarisch, 4% mehr als 1992 (6% 2017 gegenüber 2% 1992).

Der Anteil Raucherinnen und Raucher an der gesamten Bevölkerung ist zwischen 1992 und 1997 zunächst markant gestiegen. Seither ist er aber langsam gesunken von 33% 1997 auf 27% 2017. Bei den jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren sank der Anteil seit 1997 sogar um 12% von 44% (1997) auf 32% (2017).

Bei den Nichtraucherinnen und Nichtrauchern ist die jüngste Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen nach wie vor am stärksten vom Passivrauchen betroffen (16%). Die Anzahl der Passivrauchenden verringerte sich zwar von 16% (2007) auf 6% (2012), stagniert nun aber bei diesem Wert (2017).

Seit 1992 hat sich der Anteil Personen, die täglich Alkohol konsumieren, bei den Frauen von 11% auf 7% verringert, bei den Männern gar von 30% auf 15% halbiert.

Auch die Trinkmuster haben sich über die Zeit verändert. Der tägliche und chronisch riskante Konsum nimmt bei den Altersgruppen unter 65 Jahren tendenziell ab. Bei den Personen ab 65 Jahren ist der tägliche Alkoholkonsum weiterhin verbreitet und bleibt fast auf demselben Niveau (1992: 29%; 2017: 26%). Der sporadische risikoreiche Konsum (Rauschtrinken) nimmt hingegen insgesamt bei allen Altersgruppen zu.

Der Medikamentenkonsum hat seit 1992 deutlich zugenommen. Innerhalb von sieben Tagen nehmen heute 50% der Bevölkerung mindestens ein Medikament ein. Im Jahr 1992 waren es noch 38% der Bevölkerung. Frauen (55%) nehmen häufiger Medikamente ein als Männer (45%). Der Anteil steigt mit zunehmendem Alter und erreicht bei Personen über 75 Jahren einen Wert von 84%. Am häufigsten werden Schmerzmittel konsumiert, gefolgt von Mitteln gegen die Risiken von Herz-Kreislaufkrankheiten. Die Einnahme von Psychopharmaka blieb dagegen konstant – mit Ausnahme von Antidepressiva; deren Konsum nimmt seit 2007 stetig zu.

Im Jahr 2017 wurde öfter ein Arzt konsultiert als noch 2002. Lag die Anzahl Arztbesuche 2002 durchschnittlich bei 3,4 Besuchen pro Person, betrug sie 2017 4,3 Besuche. Dabei blieb die Anzahl Besuche bei Generalisten (Hausärzten) gleich, die Anzahl Besuche bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten sind aber sowohl bei den Männern wie bei den Frauen gestiegen.

Die Umfrage macht auch zur Komplementärmedizin Aussagen, zu der Behandlungen wie Akupunktur, Traditionelle chinesische Medizin, Homöopathie oder Osteopathie zählen. Die Inanspruchnahme von komplementärmedizinischen Behandlungen nimmt seit 2002 (16%) kontinuierlich zu – seit 2012 übernimmt die Grundversicherung bestimmte Behandlungen der Komplementärmedizin. Frauen (37%) nutzen die Komplementärmedizin häufiger als Männer (21%) und Personen mit hoher Schulbildung (34%) öfter als Personen mit nur obligatorischem Schulabschluss (18%).

13% der Bevölkerung wurden 2017 von Verwandten, Bekannten oder der Nachbarschaft gepflegt oder im Haushalt unterstützt. Bei Personen unter 65 Jahren beanspruchen 12% diese Form von Unterstützung. Bei Personen über 85 steigt dieser Anteil bei den Frauen auf 38%, bei den Männern auf 20%.

## 2.6 Fazit

Seit der letzten Befragung im Jahr 2012 bewegt sich die Schweizer Bevölkerung mehr, ernährt sich bewusster, raucht weniger und trinkt weniger Alkohol. Dies sind grundsätzlich positive Veränderungen hin zu einer gesünderen Bevölkerung. Unterstützung aus dem Umfeld wird allgemein oft beansprucht (13%). Bei Personen über 85 Jahren sind es fast 30%, die Hilfe aus dem persönlichen Umfeld annehmen.

Keine oder negative Veränderungen zeigen sich beim täglich chronischen Trinkverhalten von Personen über 65 Jahren. Dieser Anteil bleibt mit 26% auf hohem Niveau stabil. Das risikoreiche Rauschtrinken hat seit der Befragung im 2012 in allen Altersgruppen zugenommen.

Die Bevölkerung nimmt häufiger Medikamente ein: Insbesondere der Konsum von Schmerzmitteln, Herz-Kreislaufmedikamenten und die Einnahme von Antidepressiva steigen weiter.

Bezüglich Risikogruppen ist festzustellen, dass je ungünstiger die soziale Ausgangslage einer Person ist, desto schlechter ist ihr effektiver resp. ihr «wahrgenommener» Gesundheitszustand.

### 3. Ausblick: Zukünftiges Engagement der Stadt Uster

Die Strategie des Stadtrates «Uster 2030» bildet eine wichtige Grundlage für das weitere Engagement der Stadt Uster im Gesundheitsbereich. Dabei nimmt die Strategie mehrfach direkt und indirekt Bezug das Thema Gesundheit:

- Das Handlungsfeld 1 «Stadt für alle» umfasst die soziale Teilhabe und Prävention, die zentrale Voraussetzungen für die Gesundheit sind.
- «Frei- und Erholungsräume sorgen für eine hohe Lebensqualität»: Dieser Schwerpunkt steht im Handlungsfeld 2 «Stadtentwicklung – Uster wächst nachhaltig». Dieser Aspekt ist im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses von hoher Bedeutung.
- «Gesundheit» ist als einer der zentralen Schwerpunkte für die weitere wirtschaftliche Entwicklung der Stadt Uster im Handlungsfeld 3 (Standortförderung – «Uster ist im Grossraum Zürich ein wichtiger Akteur») als ein Bereich mit Potenzial genannt. Der Gesundheitsbereich verfügt bereits heute über die meisten Arbeitsplätze in Uster und wird mit der Weiterentwicklung des Spitals Uster (Reha-Klinik) und dem Ausbau des «Wagerenhofs» weiterwachsen.
- Das Handlungsfeld 4 (Bildung, Kultur und Sport – «Uster bewegt und bildet») sieht vor, dass die bestehenden Sportanlagen erneuert und gezielt erweitert werden sollen. Sport- und Bewegungsförderung als Bestandteil der Gesundheitsförderung wie unter 1.2 erläutert, steht somit weit oben auf der Prioritätenliste des Stadtrats.

#### 3.1 Übergeordnete Ziele der Stadt Uster

Die Stadt Uster möchte ihre bisherigen vielfältigen und von verschiedenen Abteilungen verantworteten gesundheitsrelevanten Aktivitäten weiterführen. Die gut funktionierenden Einrichtungen wie etwa die Heime Uster, die Spitex Uster, die Ausbildungskooperation Gesundheitsmeile und das Geschäftsfeld Sport sollen mit ihren jeweiligen Handlungskonzepten erhalten bleiben.

Zusätzlich will die Stadt Uster ihr künftiges Engagement im Bereich Gesundheit an folgenden übergeordneten Zielen ausrichten:

1. Die Stadt Uster leistet ihren Beitrag an eine effiziente, effektive und koordinierte Gesundheitsversorgung der Bevölkerung und trägt somit zur Angebotssicherung bei (Heime Uster, Spitex Uster, Leistungsvereinbarungen mit Dritten, Fachstellen etc.). Der Ausbildung von Fachpersonal wird dabei in den eigenen Betrieben weiterhin besonders Rechnung getragen.
2. Die Stadt Uster unterstützt die Informationsvermittlung im Bereich Gesundheit, Gesundheitsförderung und -prävention, um das Gesundheitsverständnis und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken.
3. Die Stadt Uster trägt der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden Sorge.
4. Die Stadt Uster entwickelt ihr gesundheitspolitisches Engagement bedarfsorientiert weiter.

Sie orientiert sich dabei am ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO (World Health Organization), an der bundesrätlichen Strategie «Gesundheit 2030», der Kantonsverfassung und den gesetzlichen Grundlagen sowie an den identifizierten Lücken aus dem Labelprozess Gesundheitsstadt.

### **3.2 Massnahmen**

Die vier übergeordneten Ziele der Stadt Uster sollen mit folgenden Massnahmen erreicht werden:

#### **Zu Ziel 1**

Die Stadt Uster setzt pro Legislatur einen gesundheitspolitischen Schwerpunkt. Dabei orientiert sie sich an denjenigen Zielgruppen, die ausgewiesene Bedürfnisse haben, zum Beispiel, weil sie sozial schwächer gestellt sind.

Die Abteilung Gesundheit koordiniert – wo nötig und möglich – die gesundheitsrelevanten Aktivitäten in der Stadt Uster.

Die Stadt Uster engagiert sich im Rahmen der Gesundheitskonferenz des Kantons Zürich (GeKoZH) für die Koordination und Zusammenarbeit im Bereich der Gesundheitsversorgung und setzt sich für eine zeitgemässe Gesundheitspolitik der Gemeinden ein.

#### **Zu Ziel 2**

Die Stadt Uster macht auf ihrer Website das Gesundheitsangebot der Stadt Uster sichtbar (zum Beispiel über eine Datenbank).

#### **Zu Ziel 3**

Die Stadt Uster unterstützt mittels betrieblicher Gesundheitsförderung die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

#### **Zu Ziel 4**

Die Stadt Uster führt regelmässig Bevölkerungsbefragungen durch, die künftig auch konkrete Fragen zur Gesundheitsförderung und -prävention enthalten. Es wird geprüft, ob einmalig eine breit angelegte Gesundheitsbefragung durchgeführt werden soll. Alternativ könnte eine qualitativ ausgerichtete Befragung ausgewählter Akteure im Gesundheitswesen und der Bevölkerung (Leitfadenterviews) stattfinden.

### **3.3 Umsetzung und benötigte Ressourcen**

Einige Massnahmen werden einmalig zu budgetierende Kosten nach sich ziehen. Andere benötigen zusätzliche Ressourcen wie etwa die betriebliche Gesundheitsförderung oder die Entwicklung gesundheitspolitischer Schwerpunkte. Die Mittel und Personalressourcen werden auf dem ordentlichen Weg budgetiert. Die geplanten Umsetzungsschritte sowie die zu erwartenden Kosten sind im Umsetzungsplan im Anhang ersichtlich.

#### 4. Anhang: Umsetzungsplan Massnahmen und Kostenfolgen

Jahr	Ziel	Massnahme	Umsetzung	Kosten
2021	Ziel 1	Die Abteilung Gesundheit koordiniert – wo nötig – die gesundheitsrelevanten Aktivitäten in der Stadt Uster.	Die Abteilungen werden bezüglich ihrer Bedürfnisse befragt. Bei Bedarf würde ein verwaltungsinternes Vernetzungsgremium geschaffen.	Für ein internes Vernetzungsgremium fallen interne Personalressourcen an.
	Ziel 1	Die Stadt Uster ist Mitglied der Gesundheitskonferenz (Vernetzung innerhalb des Kantons Zürich).	Diese Massnahme ist bereits umgesetzt. Seit Ende 2019 ist die Stadt Uster Mitglied der Gesundheitskonferenz.	Bereits seit 2020 über das Budget des GF Gesundheit und Alter laufend. (2 100 Franken)
	Ziel 2	Die Stadt Uster macht auf ihrer Website das Gesundheitsangebot sichtbar (z.B. über eine Datenbank).	Im 2021 wird ein Konzept dazu erarbeitet. Die Umsetzung erfolgt mit eigenen Personalressourcen in den Folgejahren.	Die Kosten für das Konzept einer Gesundheitsdatenbank sind im Budget enthalten. (ca. 3 000 Franken)
2022	Ziel 3	Die Stadt Uster unterstützt mittels betrieblicher Gesundheitsförderung die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.	Zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung (Lead HRM) wird ein Konzept erstellt. Dieses soll in den Folgejahren umgesetzt werden.	Für das Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind zusätzliche Mittel im Budget des GF Steuerung und Führung für 2023 einzustellen. (10 000 Franken für ein Grobkonzept; weitere 10 000 Franken für Massnahmen wie z.B. Implementierung/ Schulung «Rückkehrgespräche».)
	Ziel 4	Die Stadt Uster führt regelmässig Bevölkerungsbefragungen durch, die künftig auch konkrete Fragen zur Gesundheitsförderung und -prävention enthalten.	Es ist geplant, 2022 erneut eine Bevölkerungsbefragung zu verschiedenen Themen durchzuführen. 2022 werden erstmals konkrete Fragen zur Gesundheitsförderung und -prävention darin enthalten sein.	Die Kosten für die ordentliche Bevölkerungsbefragung werden jeweils im GF Steuerung und Führung budgetiert. Die Zusatzfragen zur Gesundheit führen nicht zu höheren Kosten.
2023	Ziel 1	Die Stadt Uster setzt pro Legislatur einen gesundheitspolitischen Schwerpunkt und orientiert sich dabei an denjenigen Zielgruppen, die ausgewiesene Bedürfnisse aufweisen.	Aufgrund der Ergebnisse der Ustermer Gesundheitsbefragung legt der Stadtrat auf Antrag der Abteilung Gesundheit erstmalig einen gesundheitspolitischen Schwerpunkt für die Legislatur 2022–2026 fest. Die Abteilungen werden in die Vernehmlassung einbezogen.	Die Kosten und Personalressourcen für den gesundheitspolitischen Schwerpunkt können zurzeit noch nicht abgeschätzt werden.
	Ziel 4	Es wird geprüft, ob einmalig eine breit angelegte Gesundheitsbefragung oder alternativ eine qualitative Befragung ausgewählter Akteure des Gesundheitswesens und der Bevölkerung durchgeführt werden soll.	Auf der Grundlage der Ergebnisse der Bevölkerungsbefragung von 2022 wird entschieden, ob eine quantitativ ausgerichtete Bevölkerungsbefragung oder eine qualitative Befragung durchgeführt werden soll.	Für die Befragungen wären einmalig zusätzliche Mittel von maximal 20 000 Franken im Budget des GF Gesundheit und Alter für 2023 einzustellen.

Umsetzung bis 2026