

Mario Senn
Stadtrat
mario.senn@adliswil.ch 079 796 12 04

Medienmitteilung der Stadt Adliswil

Adliswil, 31. Januar 2023

Gesundheitscoachings für Adliswilerinnen und Adliswiler

Die Stadt Adliswil erweitert das Gesundheitsangebot für ihre Einwohnerinnen und Einwohner. Ab Februar 2023 steht mit dem Pilotprojekt «HealthCall» eine neue telefonische Dienstleistung für alle Fragen rund um Bewegung, Ernährung und die mentale Gesundheit in Adliswil zur Verfügung.

Vielleicht sitzt das Januarloch noch in den Knochen, man fühlt sich schlapp und müde und sucht einfache Ideen für ein aktiveres Leben. Oder man möchte präventiv etwas tun, um im Alter mobil zu bleiben. Vielleicht wünscht man sich Inputs, um mit anderen Leuten in Kontakt zu kommen und Gemeinsames in der Gegend zu unternehmen. Bei solchen und ähnlichen Anliegen ergänzt das neue Gesundheitscoaching der Stadt Adliswil die bestehenden Angebote. Die telefonische Beratung deckt drei Ebenen ab und verknüpft diese: Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit. Das Angebot ist für die Nutzenden kostenlos und steht in den Sprachen deutsch und englisch ohne Voranmeldung zur Verfügung.

Im Gegensatz zu anderen Beratungsdiensten von Krankenkassen oder privaten Anbietern liegt der Fokus des Adliswiler Gesundheitscoachings nicht schwerpunktmässig im medizinischen Bereich. Es soll vielmehr auf Angebote aus der Region und ihre vielfältigen bestehenden, vielleicht noch nicht bekannten Möglichkeiten verwiesen werden. Mit einfachen Tipps soll die individuelle Gesundheitssituation verbessert und auf lokale Adliswiler Gesundheitsangebote hingewiesen werden, um damit im besten Fall Mehrkosten für das Gesundheitssystem zu verhindern.

Die Stadt Adliswil ist schweizweit die erste Gemeinde, die dieses Angebot lanciert. Das Pilotprojekt ist Teil des Gesundheitsförderungskonzepts der Stadt Adliswil und soll drei Monate dauern. Anschliessend wird die Nutzung ausgewertet. Die Stadt Adliswil arbeitet bei diesem Angebot mit dem Partnerunternehmen SalutaCoach zusammen. Die Coaches greifen auf wissenschaftlich fundierte Methoden und Ansätze zurück. SalutaCoach ist ein Startup der Universität Basel unter der Leitung von Prof. Dr. Lukas Zahner.

Wie läuft ein Gesundheitscoaching ab?

1. Einwohnerinnen und Einwohner nehmen telefonisch Kontakt mit dem Gesundheitscoach über 0800 190 190 auf. Alternativ kann über salutacoach.ch/adliswil ein Telefontermin vereinbart werden.

2. Im ersten Gespräch erhalten die Interessierten Antworten auf ihre Fragen rund um Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Die Coaches nennen Tipps und Tricks sowie Empfehlungen, die auf den persönlichen Alltag und das Leben in Adliswil zugeschnitten sind.
3. Auf Basis der persönlichen Situation und dem jeweiligen Anliegen weist der Gesundheitscoach auf weiterführende Angebote in der Region hin. So wird die Verbindung zu lokalen Gesundheitsangeboten hergestellt.
4. Die wichtigsten Antworten werden schriftlich festgehalten und zugestellt. Für Rückfragen kann der Gesundheitscoach stets kontaktiert werden.

Die Gesundheitshotline steht vom 1. Februar bis 30. April 2023 von Montag bis Freitag, jeweils von 8 – 12 Uhr sowie von 13 – 17 Uhr gratis zur Verfügung unter: **0800 190 190**

Kontakt für Medienanfragen

Stadtrat Mario Senn, Ressortvorsteher Sicherheit, Gesundheit und Sport
079 796 12 04, mario.senn@adliswil.ch