



Leuchtstift oder Vape?

## Wenn Kinder **vapen** Plattform unterstützt Eltern

Der Konsum von Einweg-E-Zigaretten von Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahren massiv zugenommen. So verlockend diese bunten Vapes aussehen, so unberechenbar sind ihre gesundheitlichen Risiken. Aufgrund des hohen Nikotingehaltes machen sie rasch süchtig und begünstigen einen späteren Tabakkonsum.

Vapefree.info wurde von der Lungenliga Tessin und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz konzipiert. Lehrpersonen und Eltern finden wertvolle Informationen sowie konkrete Werkzeuge, um das Phänomen «Vapes» besser zu verstehen und gemeinsam eine vapefreie Umgebung zu schaffen:

[vapefree.info](http://vapefree.info)

## Bee Healthy stärkt **Gesundheitskompetenzen** geflüchteter Kinder

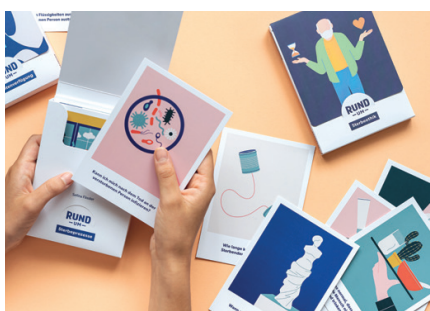
Unterstützt von der Lungenliga Schweiz hat die Berner Fachhochschule unter der Leitung der Ukrainerin Olha Faryma gemeinsam mit Kindern aus der Ukraine die App «Bee Healthy» entwickelt.

[beehealthy.com](http://beehealthy.com)

## Patientenverfügung verständlich erklärt

Verschieben Sie das Erstellen einer Patientenverfügung immer wieder auf später? Drücken Sie sich davor, sich durch seitenlange informationsüberladene Dokumente zu quälen? RUND UM ist eine Serie von Kartensets, die sensible Gesundheitsthemen lustvoll und kompetent vermittelt. Eines von vier Sets widmet sich der Patientenverfügung. In einem handlichen Kartenformat werden illustrierte Fragen verständlich erklärt (Deutsch).

[rundum-kartensets.ch](http://rundum-kartensets.ch)



## Lassen Sie sich **gegen** **die Grippe** impfen

Vor allem bei Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen oder einer Immunschwäche kann eine Grippeerkrankung zu schweren, teils lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Einen guten Schutz vor der Grippe (Influenza) bietet die Grippe-schutzimpfung. Sie schützt nicht nur die geimpfte Person, sondern auch die nahestehenden Personen sowie die Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen.

Freitag, 8. November findet der Nationale Grippeimpftag statt. Sie können sich spontan in einer der teilnehmenden Arztpraxen oder Apotheken impfen lassen (Preis: ca. CHF 30.-). Die Impfung bietet keinen Schutz gegen Erkältungen und Covid-19.

[impfengegengrippe.ch](http://impfengegengrippe.ch)

## Netzwerk **Schlaf**

Der Schlaf ist essenziell für die körperliche und psychische Gesundheit. Und dennoch leidet in der Schweiz jede dritte Person an Schlafstörungen. Um dem Thema Schlaf mehr Sichtbarkeit zu verleihen, haben sich verschiedene Organisationen zusammengeschlossen. Nebst der Vernetzung von Fachpersonen steht vor allem die breite Bevölkerung im Zentrum: Die Schweizerinnen und Schweizer sollen auf die wichtige Gesundheitsressource Schlaf aufmerksam gemacht werden und sich über die Website informieren können: [netzwerkschlaf.ch](http://netzwerkschlaf.ch) Am 23. Oktober wird die Gründung des Netzwerks Schlaf mit einer Publikumsveranstaltung lanciert.

