KANTON URI

Gesund durch die Schule

Informationen für Eltern

Wir danken dem Schulgesundheitsdienst Obwalden und dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt für das Zurverfügungstellen der bestehenden Broschüre und Inhalte.

Impressum

Herausgeberin
Schulmedizinische Kommission Uri

Text
Schulmedizinische Kommission Uri
Gesundheitsförderung Uri
Schulgesundheitsdienst Obwalden
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Design
Anja Wild Grafik, Altdorf

Druck
Druckerei Kuster, Altdorf

1. Auflage 2018

Für eine bessere Lesbarkeit wird auf die konsequente Verwendung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Inhalt

Vorwort des Bildungs- und Kulturdirektors des Kantons Uri 4

Vorwort der Präsidentin der Schulmedizinischen Kommission Uri 5

Schulmedizinischer Dienst Uri 7

Schulärztlicher Untersuch 8

Schulzahnärztlicher Untersuch 10

Gutes Sehen 12

Gutes Hören 14

Ausgewogen Essen und Trinken für Kinder im Gleichgewicht 17

Fit und gesund durch Bewegung 20

Positives Körperbild 22

Sprachentwicklung 24

Gesunde Zähne 26
Systematik des Zähnebürstens 28
Zahnunfälle 30

Sonnenschutz 32

Impfungen 34
Überblick Basisimpfungen 36

Kopfläuse – weg damit! 38

Was tun, wenn mein Kind krank ist? 40

Der Schulweg – eine aktive Entdeckungsreise 42

Der richtige Schulsack 43

Sexualität 44

Psychische Gesundheit 45

Ausgang und Alkohol 46

Umgang mit digitalen Medien 48

Beratungsangebote 50

Fachstellen und Weblinks 51

Fit fürs Leben

Gesundheit und eine gute Ausbildung gehören zu den kostbarsten Gütern im Leben eines jeden Menschen.

Daher muss eine erfolgreiche Gesellschaft alles dafür tun, dass die Kinder und Jugendlichen sich gesund entwickeln und ihren individuellen Talenten gemäss entfalten können.

Gesund und gebildet: Wer diese beiden Eigenschaften gleichermassen besitzt, darf sich in hohem Masse glücklich schätzen. Der Grundstein dafür lässt sich zu einem schönen Teil schon in jungen Jahren setzen. Ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg ist die harmonische Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule.

Die Schulen in Uri nehmen ihre Verantwortung in der Bildung mit grossem Engagement und viel Erfolg wahr. Und auch punkto Gesundheit haben die Schulen die ihnen zukommenden Vorkehrungen getroffen, damit unsere Kinder und Jugendlichen gesund durch die Schule kommen. Was das konkret bedeutet, zeigt die vorliegende Broschüre auf leicht verständliche Art. Darüber hinaus vermittelt sie nützliche Tipps für alle Eltern und Erziehungsberechtigten.

Der Schulmedizinischen Kommission Uri und allen, die massgeblich an dieser Broschüre mitgewirkt haben, danke ich ganz herzlich für den geleisteten Einsatz. Der Lohn für diesen Einsatz sind nicht nur viele grosse und kleine neugierige Leserinnen und Leser, sondern letzten Endes eine fröhliche Schar gesunder Kinder. Was können wir uns mehr wünschen!

Beat Jörg
Bildungs- und Kulturdirektor
des Kantons Uri

Liebe Eltern

Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen liegt uns allen sehr am Herzen. Die Schulmedizinische Kommission Uri setzt sich dafür ein, dass sich Ihre Kinder und Jugendlichen gesund entwickeln.

Mit dem Eintritt in den Kindergarten verändert sich die Tagesstruktur für Ihr Kind. Es verbringt viel Zeit im Kindergarten und später in der Schule. Für die Lehr- und Betreuungspersonen ist die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Lebensraum Schule wichtig. Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden etc. werden im Unterricht behandelt und im Schulalltag gelebt.

Wenn Kinder und Jugendliche Gesundheitsprobleme haben, können sich diese auf den Schulbesuch auswirken und das Wohlbefinden sowie die Lernfähigkeit beeinträchtigen. Ein frühzeitiges Erkennen von Erkrankungen, mit Einleiten von geeigneten Massnahmen, ist daher wichtig.

Während der gesamten Schulzeit, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt, werden standardisierte ärztliche und zahnärztliche Untersuchungen angeboten.

Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler ist in erster Linie eine Aufgabe der Eltern. Ihr Haus- bzw. Kinderarzt sowie Ihr Zahnarzt steht Ihnen als Ansprechperson beratend zur Seite und unterstützt Sie dabei, die Gesundheit Ihrer Kinder zu erhalten und zu fördern.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die verschiedenen schulärztlichen und schulzahnärztlichen Angebote vor, von den Vorsorgeuntersuchungen bis zu den Beratungsmöglichkeiten und Impfungen.
Zudem finden Sie viele nützliche Informationen und Tipps, wie Sie die Gesundheit Ihrer Kinder fördern können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern möglichst unbeschwerte, sorgenfreie und vor allem gesunde Kindergarten- und Schuljahre.

Dr. med. Doris Auf der Maur-Brütsch
Präsidentin der
Schulmedizinischen Kommission Uri

Altdorf, im März 2018

Download dieser Broschüre unter: www.ur.ch

> Verwaltung > Dienste A-Z
> Schulmedizinischer Dienst
> Publikationen
> Dokumente für Eltern

Schulmedizinischer Dienst Uri

Die kantonale Schulverordnung und das Reglement über den Schulmedizinischen Dienst bilden die Grundlage für die Aufgaben und Tätigkeiten des Schulmedizinischen Dienstes.

Dieser umfasst die Bereiche Schularzt, Schulzahnarzt und Schulzahnpflege. Ziel des Schulmedizinischen Dienstes ist, die physische und psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu erhalten und zu fördern. Krankheiten sollen möglichst frühzeitig erkannt werden.

Die vom Erziehungsrat gewählte Schulmedizinische Kommission organisiert sämtliche Belange des Schulmedizinischen Dienstes. Die Aufgaben der Schulmedizinischen Kommission sind im Wesentlichen:

- Beratung des Erziehungsrats und des Regierungsrats in schulmedizinischen Fragen,
- Bewirtschaftung der schulmedizinischen Formulare,
- Informationen der Schulbehörden, Schulärzte, Schulzahnärzte, Schulleiter und Lehrer,
- Weiterbildung der Schulzahnpflegeinstruktorinnen.

Die Schulmedizinische Kommission ist zusammengesetzt aus Vertretern von Hausärzten, Kinderärzten, Zahnärzten, Schulleitern, Erziehungsrat, Amt für Volksschulen und Amt für Gesundheit.

Schulärztlicher Untersuch

Schulärztliche Untersuchungen sind Früherkennungsmassnahmen zur Vorbeugung gegen Erkrankungen. Sie dienen dazu, gesundheitliche Auffälligkeiten oder Risiken möglichst früh zu entdecken, um die notwendigen Massnahmen einleiten zu können. Dank dem flächendeckenden Zugang via Schule haben alle Kinder die Möglichkeit einer schulärztlichen Kontrolle.

Die schulärztlichen Untersuchungen finden im Kindergarten, in der 4. Primarklasse und der 2. Oberstufe statt. Die Kosten trägt die Wohnsitzgemeinde. Die Eltern werden von den Lehrpersonen rechtzeitig über die bevorstehende Untersuchung und den Ablauf informiert.

Schulärztliches Untersuchungsblatt

Alle Kindergartenkinder erhalten bei Eintritt in die Schule das schulärztliche Untersuchungsblatt. Dieses wird jeweils vor den schulärztlichen Untersuchungen eingezogen. Nach der Untersuchung geht es zurück an die Eltern. Es bleibt damit in der Verantwortung

der Eltern, dieses Formular sorgfältig aufzubewahren. Auf dem schulärztlichen Untersuchungsblatt werden auch Empfehlungen für allfällige weitere Abklärungen abgegeben.

Untersuchung

Bei der schulärztlichen Untersuchung wird eine körperliche Untersuchung durchgeführt, die Entwicklung der Motorik, der Sinnesorgane und des Verhaltens beurteilt und die Impfsituation geprüft. In der Oberstufe werden ausser der Kontrolle der Sinnesorgane weitere körperliche Befunde nur auf Wunsch der Jugendlichen erhoben. Die Befunde werden im schulärztlichen Untersuchungsblatt festgehalten und sind für Sie jederzeit einsehbar. Labortests werden keine durchgeführt.

Um unnötige Doppeluntersuchungen zu vermeiden, können einzelne Befunde oder die gesamte Untersuchung auch vom Kinderarzt/Hausarzt oder von einem Spezialisten eingetragen werden, falls sie innerhalb von zwölf Monaten vor der Schuluntersuchung erhoben wurden.

Impfungen

Im Rahmen des schulärztlichen Untersuchs werden der Impfstatus geprüft und eine individuelle Impfempfehlung erstellt.

Sie können Ihr Kind gleich während der Schuluntersuchung impfen lassen. Dazu benötigen wir Ihr Einverständnis mit Unterschrift, Markierung der gewünschten Impfungen, mit Impfausweis sowie einer Kopie der Krankenkassenkarte.

Sie können Ihr Kind aber auch bei Ihrem Kinderarzt oder bei Ihrem Hausarzt impfen lassen.

Die Impfungen werden über die Krankenkasse abgerechnet.

Benachrichtigung der Eltern

Wird bei der schulärztlichen Untersuchung festgestellt, dass bei einem Kind weitere Abklärungen oder Massnahmen nötig sind, so werden die Eltern mit einem persönlichen Brief oder telefonisch benachrichtigt. Die Eltern können den auffälligen Befund durch Ihren Kinderarzt/Hausarzt prüfen lassen und mit diesem das weitere Vorgehen besprechen.

Datenschutz und Arztgeheimnis

Die Ärzte unterstehen dem Arztgeheimnis.

Die Untersuchungsergebnisse werden nicht ohne das Einverständnis der Eltern an Dritte weitergegeben.

Schulzahnärztlicher Untersuch

Schulzahnärztliche Untersuchungen sind eine Früherkennungsmassnahme zur Vorbeugung von Erkrankungen der Zähne und zur Überwachung einer normalen Entwicklung des Gebisses.

Organisation und Ablauf

Ab dem Kindergarten bis zum Ende der obligatorischen Schulzeit werden Kinder in Uri einmal pro Schuljahr auf Kosten der Wohngemeinde zahnärztlich untersucht. Dies erfolgt in der Regel beim Hauszahnarzt und findet, wenn die Schule keinen Reihenuntersuch organisiert, als Einzeluntersuch statt.

Dabei wird das Schulzahnblatt ausgefüllt und an die Schule retourniert. Sind weitere diagnostische, präventive oder gar therapeutische Massnamen notwendig, wird dies den Eltern mitgeteilt.

Warum ist der regelmässige schulzahnärztliche Untersuch so wichtig?

Ein Untersuch bedeutet nicht nur eine Kontrolle des Gebisses, sondern es wird bei den Schülern auch das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Mundhygiene gefördert. Ausserdem können bei Bedarf auch prophylaktische Massnahmen wie Hygieneinstruktionen, Fluoridierung oder eine Zahnreinigung angeordnet werden.

Da Kariesbefall bei Milchzähnen deutlich schneller verläuft als bei bleibenden Zähnen, ist eine Früherkennung hier besonders wichtig. Auch Missbildungen der Zähne können durch die jährlichen Kontrollen frühzeitig erkannt werden.

Die Schulkinder werden auch auf Fehlstellungen der Zähne oder des Kiefers untersucht, und Korrekturmassnahmen werden zum geeigneten Zeitpunkt mit den Eltern besprochen.

Wird eine Karies zu spät erkannt oder wird der geeignete Zeitpunkt für eine kieferorthopädische Behandlung verpasst, kann dies den Aufwand für die Behebung des Problems massiv vergrössern.

Der Kampf gegen Karies

Seit den 1960-er Jahren sank die Kariesrate bei Schulkindern um über 80 Prozent; sie stabilisierte sich danach auf tiefem Niveau. Diese positive Entwicklung ist eine Folge der konsequenten zahnmedizinischen Prophylaxe. Doch es wäre verfehlt, dies als selbstverständlich zu betrachten und durch Vernachlässigung einen Wiederanstieg der Kariesrate zu riskieren. Einen enorm wichtigen Beitrag zu diesem Erfolg leisten die regelmässigen Prophylaxe-Instruktionen im Rahmen der Schulzahnpflege.

Gutes Sehen

Unsere Augen sind hoch entwickelte Sinnesorgane. Fällt Licht in die Augen ein, werden Sinneszellen in unserer Netzhaut aktiviert. Die aufgenommenen Informationen werden weitergeleitet und lassen in unserem Gehirn ein Bild entstehen. Um räumlich (dreidimensional) zu sehen, sind wir auf eine gute Sehkraft beider Augen angewiesen.

Vorsorgeuntersuchungen

Die Sehschärfe und das Farbsehen entwickeln sich innerhalb der ersten Lebensjahre. Durch das tägliche Sehen bildet sich das Zusammenspiel beider Augen und damit das räumliche (dreidimensionale) Sehen aus.

Diese Entwicklung findet bis zum zehnten Lebensjahr statt. Erfolgt sie nicht vollständig, können bei ausbleibender Behandlung schwere Sehbehinderungen bleiben. Auch für die allgemeine Entwicklung eines Kindes ist gutes Sehen von grosser Wichtigkeit. Kinder, die schlecht sehen, müssen sich vermehrt anstrengen, haben mehr Mühe beim Lesen und Lernen oder bei Bewegungsabläufen, und daraus können Konzentrationsschwierigkeiten oder auffälliges Verhalten resultieren. Es ist in jedem Fall sehr wichtig, eine Sehschwäche zu erkennen und zu korrigieren. Deshalb sind regelmässige Kontrollen der Augen durch den Kinderarzt oder Augenarzt sowie anlässlich der schulärztlichen Untersuchung unerlässlich.

Vorsicht bei Kindern mit unkorrigierten Sehfehlern in frühen Lebensjahren!

Schielen oder eine schlechte Sehschärfe auf einem Auge können dazu führen, dass das schwache Auge das Sehen nicht erlernt. In der Folge kann das betroffene Auge auch später nicht mehr durch eine Brille korrigiert werden. Hier ist eine rechtzeitige Behandlung, idealerweise noch vor dem fünften Lebensjahr, besonders wichtig. Aus diesem Grund werden im Kindergarten die Augen besonders genau untersucht.

Zögern Sie nicht, Ihr Kind augenärztlich untersuchen zu lassen, wenn …

- ein oder beide Augen aussergewöhnlich gross erscheinen,
- eine Pupille gräulich statt schwarz scheint,
- es schielt,
- es sich oft ungeschickt verhält, stolpert, stürzt oder sich häufig anstösst,
- es oft danebengreift,
- es oft ein oder beide Augen zukneift, oft blinzelt oder den Kopf schief legt,
- es nicht gerne Bücher anschaut oder sie sich sehr nahe vors Gesicht hält,
- es Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben hat oder dabei schnell ermüdet,
- es häufig über Kopfschmerzen klagt,
- es sich oft die Augen reibt, tränende oder brennende Augen hat,
- bei Ihnen familiäre Sehprobleme bekannt sind.

Gutes Hören

Neben den Augen sind unsere Ohren das wichtigste Sinnesorgan. Wir brauchen ein gutes Gehör, um die Sprache richtig zu erlernen, um andere gut zu verstehen und uns in der Umwelt sicher zurechtzufinden. Deshalb ist es wichtig, Hörprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Ein erster Hörtest wurde bei Ihrem Kind vermutlich schon kurz nach der Geburt durchgeführt. Im Kindergarten wird im Rahmen des schulärztlichen Untersuchs eine Gehöruntersuchung bei allen Kindern durchgeführt. Dies ist wichtig, weil gutes Hören für die Sprachentwicklung unerlässlich ist. Falls ein Hörproblem entdeckt wird, können geeignete Massnahmen eingeleitet werden.

Sind unsere Ohren ständigem Lärm durch Verkehr oder zu lauter Musik ausgesetzt, stressen wir unser Gehör, und es kann zu Hörproblemen kommen. Kinder und Jugendliche, die nicht gut hören, merken das selbst oft nicht. In der Schweiz hat bereits jede bzw. jeder zehnte Jugendliche ein eingeschränktes Hörvermögen.

Wann Sie Ihr Kind ärztlich untersuchen lassen sollten:

- Ihr Kind hat häufig Ohrenentzündungen.
- Ihr Kind macht keine Fortschritte in der Sprachentwicklung.
- Bei lauten Geräuschen erwacht oder erschrickt Ihr Kind nicht.
- Ihr Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird.
- In der Schule und beim Lernen hat Ihr Kind Probleme.
- Ihr Kind hat nur wenig soziale Kontakte oder ist ein Einzelgänger.
- In Ihrer Familie sind Hörprobleme bekannt.

Was Ursachen für schlechtes Hören sein können:

- Überbelastung durch Lärm
- Verstopfung des Gehörgangs durch Ohrenschmalz (Cerumen)
- Chronische Mittelohrentzündung
- Innenohrschädigung durch Infektionen (z.B. bei Mumps)
- Angeborene Schwerhörigkeit

Das können Sie als Eltern tun:

- Vermeiden Sie Situationen im Alltag, bei denen Sie und Ihr Kind starkem Lärm ausgesetzt sind.
- Verwenden Sie keine Wattestäbchen zur Ohrreinigung, sie fördern die Ohrpfropfbildung oder können das Trommelfell verletzen.
- Nehmen Sie Entzündungen des Ohres ernst und lassen Sie diese ärztlich behandeln.
- Achtung bei lautem Spielzeug: Trillerpfeifen, Kindertrompeten, Feuerwerkskörper u.ä. können das Gehör dauerhaft schädigen.
- Achten Sie darauf, dass Kinder oder Jugendliche nicht zu laut Musik hören.
- Lassen Sie Ohrgeräusche, die länger als einen Tag andauern, ärztlich abklären.

Ernährungsscheibe

Weiterführende Infos unter:

www.sge-ssn.ch
www.fourchetteverte.ch
www.gggessen.ch
www.bzfe.de

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zeigt, worauf es bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung von Kindern und Jugendlichen ankommt. Detaillierte Ausführungen zur Ernährungsscheibe finden Sie unter: **www.sge-ssn.ch**

Ausgewogen Essen und Trinken für Kinder im Gleichgewicht

Die Energiebilanz

Ein gesundes Körpergewicht erfordert die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (Bewegung). Was wir essen und trinken, wird vom Körper verwertet und überwiegend in Energie umgewandelt. Der Energieverbrauch hängt neben Alter, Grösse und Geschlecht hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen.

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend körperliche Aktivität gehören zusammen. Sie sind der Schlüssel, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden und fit für den Alltag zu sein. Auch wenn Übergewicht im Kindesalter meist noch keine direkten schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme mit sich bringt, so begünstigt es bereits im jungen Erwachsenenalter Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Zuckerkrankheit oder Gelenkbeschwerden.

Ausgewogene Ernährung in der Familie

Damit Kinder gesund aufwachsen können, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit. Beim heutigen Nahrungsangebot

Tipps für möglichst viel Freude am Essen und Trinken

- Seien Sie als Eltern ein gutes Vorbild für Ihre Kinder und leben Sie Ihnen eine gesunde und ausgewogene Ernährung vor.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken oder Abräumen mithelfen.
- Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte.
- Bieten Sie Ihrem Kind auch unbekannte Speisen an. Kinder lernen durch Nachahmung und gewöhnen sich mit der Zeit an Neues.
- Essen ist kein Erziehungsmittel: Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit Essen.
- Bei einer vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.
- Wasser ist der beste Durstlöscher.

ist es gar nicht immer einfach, Kinder zu gesundem Essen und Trinken zu motivieren. Wir sind täglich mit einem vielfältigen Angebot an Nahrungsmitteln konfrontiert, welche viel Energie in Form von Zucker und Fett enthalten.

Wichtig ist ein möglichst natürlicher Umgang mit dem Thema Essen am Familientisch. Seien Sie als Eltern in erster Linie Vorbild für Ihre Kinder und essen Sie möglichst oft gemeinsam am Familientisch. Beziehen Sie die Kinder, wenn immer möglich, in die Zubereitung der Speisen mit ein und verwenden Sie möglichst wenig vorverarbeitete Speisen. Bieten Sie den Kindern immer wieder gesunde Nahrungsmittel an, auch wenn Kinder nicht immer alles gleich gern essen. Sehen Sie gesundes Essen in der Familie als etwas ganz Normales an. Kinder können bewusst an von ihnen nicht spontan bevorzugte, aber geeignete Nahrungsmittel gewöhnt werden. Sie brauchen mitunter etwa 10 bis 15 Probierportionen eines Lebensmittels, bis sie es akzeptieren. Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte.

Und Essen ist kein Erziehungsmittel: Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit Essen.

Frühstück und Znüni – ein guter Start in den Tag

Das Frühstück legt den Energiegrundstein für einen langen Schultag. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm etwas zu trinken an und geben Sie ihm ein reichhaltiges Znüni mit. Zum Znüni eignen sich Früchte, Gemüse oder Vollkornbrot mit etwas Käse oder Schinken. Auch kleine Portionen ungesalzener Nüsse sind gute Alternativen. Nicht geeignet sind Süssigkeiten und fette oder stark gesalzene Produkte. Geben Sie vor allem den jüngeren Kindern das Znüni in einer gut verschliessbaren, attraktiven Znünibox mit. Die Kinder werden das Znüni lieber essen, wenn es toll aussieht.

Ein Znüniblatt mit Tipps für gesunde Znüni kann bei der Fachstelle Gesundheitsförderung Uri bestellt werden:

info@gesundheitsfoerderung-uri.ch

Tipps für Früchte- und Gemüsemuffel

- Kleine Früchte- oder Gemüsespiesse mit Brot und Käse, die Kinder auch selbst zusammenstellen können
- Selbst hergestellter Fingerfood (Peperoni in Streifen, Stifte aus Karotten, Cherrytomaten etc.) mit einem leckeren Dip aus Quark und frischen Kräutern
- Ein guter Fruchtsalat
- Früchte püriert zusammen mit Milch als Fruchtshake oder in einen Naturejogurt gemischt

Fit und gesund durch Bewegung

Bewegung und Spiel sind ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen, um sich gesund zu entwickeln und wohlzufühlen.

Jugendliche sollen sich täglich mindestens eine Stunde bewegen, kleinere Kinder noch viel mehr. Dabei sollten Aktivitäten im Freien und mit anderen bevorzugt werden, aber auch alle anderen Formen von Bewegung zählen. Möglichkeiten bieten sich auf dem Schulweg, im Alltag, zu Hause, in der Freizeit, im Sportunterricht, bei anderen Schulaktivitäten oder im Sportverein.

Kinder und Jugendliche brauchen nicht viel, um in Bewegung zu kommen. Helfen wir ihnen dabei, denn regelmässige Bewegung …

- verbessert die motorischen Fähigkeiten,
- sorgt für guten Schlaf,
- hilft gegen Stress, macht seelisch ausgeglichener und sozial kompetenter,
- hilft beim Lernen und wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus,
- fördert die Wahrnehmung und die Sprachentwicklung,
- unterstützt eine stabile Körperhaltung und stärkt die Knochen,
- kann vor Krankheiten, wie z.B. Übergewicht, schützen.

Viel Bewegung den ganzen Tag

In jeder Altersstufe braucht ein Kind Bewegung, um gesund zu bleiben. Bauen Sie deshalb für sich und Ihre Kinder täglich Bewegung in den Alltag ein, denn jede Art der Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Es gibt tausend Möglichkeiten, wie man im Alltag zu mehr Bewegung kommt: z.B. Treppen steigen, spazieren gehen, im Haushalt oder im Garten mithelfen.

Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche bei ihren Bewegungs- und Sportaktivitäten. Dabei ist vor allem eine bewegte Freizeit wichtig, denn Kinder und Jugendliche verbringen bereits viele Stunden am Tag mit Sitzen beim Lernen und in der Schule. Auch sind elektronische Medien, wie z.B. Computer, Internet, Fernseher, DVD, Games und Smartphone, Bewegungskiller Nummer 1. Der Schulweg bietet sich an, um regelmässig zu gesunder Bewegung zu kommen, wenn er aktiv zu Fuss, mit dem Skateboard, Trottinett oder später mit dem Velo zurückgelegt wird.

Tipps für sportliche Aktivitäten in Uri

- Zusätzlich zur Alltagsbewegung gibt es die Möglichkeit, sich einem Sportverein oder einer Sportorganisation anzuschliessen.
- Welche Sportvereine es in Uri gibt und wann wo welche Schnuppertrainings stattfinden, ist unter **www.ur.ch/sport** zu finden.

Zusätzliche Möglichkeiten, um sich sportlich zu betätigen und neue Sportarten kennenzulernen, sind:

- das polysportive Tenerolager jeweils in den Sommerferien,
- der Sportpass alle zwei Jahre in den Herbstferien.

Tipps für Eltern

Es braucht nicht viel, um Kinder und Jugendliche zu Bewegung zu motivieren. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang und

- bieten Sie sich als Spiel- und Bewegungspartner an,
- unternehmen Sie gemeinsam Velotouren, Spaziergänge, Ballspiele, Schwimmbadbesuche etc.,
- beziehen Sie die ganze Familie in Arbeiten im Haushalt oder Garten mit ein.

Auch ist es wichtig, dass längere Sitzphasen durch bewegte Aktivitäten ausgeglichen werden. Besprechen Sie deshalb mit Ihren Kindern, wie lange pro Tag elektronische Medien genutzt werden dürfen.

Damit auch noch genügend Zeit für Bewegung bleibt, wird allgemein empfohlen, dass Kindergartenkinder maximal 30 Minuten, Schulkinder maximal eine Stunde am Tag und Jugendliche höchstens zwei Stunden am Tag, besser aber noch weniger, mit elektronischen Medien verbringen.

Kinder unter zwei Jahren sollten keine Zeit vor Bildschirmen verbringen.

Positives Körperbild

Ein gesundes oder positives Körperbild ist ein zentraler Schutzfaktor für ein gesundes Selbstwertgefühl. Ein positives Körperbild bedeutet für Kinder und Jugendliche, sie fühlen sich in ihrem Körper wohl und sind mit ihrem Körper zufrieden, unabhängig von Gewicht, Körperform oder Unvollkommenheiten. Menschen mit einem positiven Körpergefühl verfügen über ein positiveres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung.

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Lass dich nicht von den Medien beeinflussen.
- Finde deinen Stil.
- Stell die Waage in den Schrank.
- Nimm deine Gefühle wahr.
- Finde eine Sportart, die zu dir passt.
- Lass dich nicht unter Druck setzen.
- Schätze deinen Körper für das, was er kann.
- Lerne, wie du dich ausgewogen und gesund ernährst.

Die Erfahrung, von wichtigen Bezugspersonen akzeptiert und geschätzt zu werden, kann sich positiv auf das Körperbild auswirken. Vor allem auch die Familie beziehungsweise der Einfluss der Eltern spielt in Zusammenhang mit einem positiven Körperbild eine wichtige Rolle.

Empfehlungen für Eltern

- Gesundes Verhalten vorleben.
- Unterstützung der gesunden Lebensweise (z.B. Bewegungsförderung).
- Positive soziale Unterstützung pflegen.
- Vor Einflüssen schützen, die für den Körper negativ sind (z.B. unrealistische Schönheitsideale usw.).
- Fokus auf Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden (nicht auf das Körpergewicht).

Sprachentwicklung

Die Sprache ist für den Menschen
das wichtigste Kommunikationsmittel.
Sie gibt uns die Möglichkeit,
mit der Umwelt in Kontakt zu treten,
Bedürfnisse zu äussern
und Erfahrungen auszutauschen.

Bei Fragen und Unsicherheiten …

… rund um die Sprachentwicklung Ihres Kindes steht Ihnen die Fachleitung Logopädie der *stiftung papilio* gerne zur Verfügung:

Telefon 041 874 13 76

Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung

Die frühe Erkennung von Sprachstörungen ist sehr wichtig. Bereits bei den ärztlichen Voruntersuchungen mit zwei Jahren wird die Sprachentwicklung angeschaut.

Bei der schulärztlichen Untersuchung im Kindergarten wird die Sprachentwicklung Ihres Kindes beurteilt. Im Weiteren führt die ***stiftung papilio*** Abklärungen und logopädische Reihenuntersuche in den Kindergärten durch. Nach der Abklärung werden entsprechende Massnahmen in Form von Beratungen, Kontrollen oder Therapien geplant. Behandelt werden Kommunikationsverhalten, Sprachverständnis, Wortschatz, Wortfindung, Satzbau, Aussprache, Redefluss, Stimme und Atmung sowie Auffälligkeiten beim Schlucken und bei der Nahrungsaufnahme.

Bei auffälliger Sprachentwicklung des Kindes können sich die Eltern bei der ***stiftung papilio*** melden und einen Termin für eine Einzelabklärung oder eine Beratung vereinbaren.

Behandelt wird im Gebäude der ***stiftung papilio*** in Altdorf und dezentral in grösseren Schulgemeinden. Präventiv bietet die ***stiftung papilio*** auch Beratungen für Eltern von entwicklungsgefährdeten Kindern an.

Mehrsprachige Kinder

Für Kinder, die zwei- oder mehrsprachig aufwachsen, ist es wichtig, dass die Eltern zu Hause mit ihren Kindern in der eigenen Muttersprache sprechen.

Heute weiss man, dass Kinder, die ihre Muttersprache gut sprechen, die besseren Voraussetzungen haben, Deutsch schnell und gut zu lernen.

Gesunde Zähne

Zähne sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Gesunde Zähne sind nicht nur Voraussetzung für eine gute Entwicklung und Kaufunktion, sondern ermöglichen auch ein strahlendes Lächeln.

Um eine möglichst gute Zahngesundheit zu erhalten, sind neben guter Mundhygiene auch regelmässige Zahnarztkontrollen und eine gesunde Ernährung wichtig.

Karies ist eine vermeidbare Erkrankung

Karies entsteht durch das gemeinsame Vorkommen bestimmter Bakterien und Zucker im Mundbereich und führt zu den gefürchteten Löchern in den Zähnen. Bereits die Milchzähne können durch Karies stark beschädigt werden. Diese Schäden sind mit dem Ausfallen der Milchzähne nicht etwa beseitigt, sondern die Karies kann auf die bleibenden Zähne übertragen werden. Es ist also sehr wichtig, dass bereits bei Kleinkindern auf eine gute Mundhygiene geachtet wird.

Ab dem Kindergarten bis zur 9. Klasse werden Kinder in Uri jährlich schulzahnärztlich untersucht.

Die vier Säulen der Prophylaxe

- **Gute Mundhygiene**
- **Anwendung von Fluoriden**
- **Zuckerarme Ernährung**
- **Regelmässige Kontrollen und Zahnreinigung beim Zahnarzt**

Mundhygiene durch regelmässiges Zähneputzen

Um die Zähne kariesfrei zu halten, ist eine gute Mundhygiene nötig.

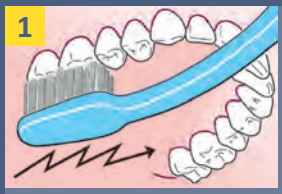
Das heisst, mindestens zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach den Hauptmahlzeiten. Achten Sie darauf, dass die Zwischenmahlzeiten zuckerfrei sind. Als Getränk eignet sich am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Je länger Zucker durch zuckerhaltige Getränke oder Speisereste in der Mundhöhle zurückbleibt, desto grösser wird das Risiko, dass dieser die Zähne beschädigt.

Wichtig ist auch, dass Sie den Kindern, bis sie zirka achtjährig sind, beim Zähneputzen helfen und eine gute Vorbildfunktion ausüben.

Die Instruktorinnen der Schulzahnpflege leisten in den Schulen einen wichtigen Beitrag zur Mundgesundheit. Bei Fragen stehen sie Ihnen gerne zur Verfügung.

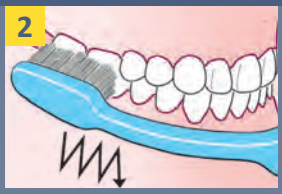
Systematik des Zähneputzens

Handzahnbürste



Kauflächen

- oben rechts – oben links
- unten rechts – unten links
- von hinten nach vorn mit kleinen Bewegungen

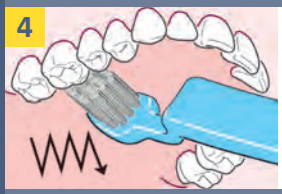


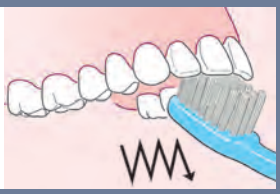
Aussenflächen seitlich

- Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen
- rechts – dann links
- von hinten bis vor Eckzahn mit **kleinen Auf- und Abbewegungen**

Aussenflächen vorne

- Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen
- von rechts nach links
- zuerst oben, dann unten, mit kleinen **Auf- und Abbewegungen**





Innenflächen oben

Von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf- und Abbewegungen**

Innenflächen unten

gleich wie Innenflächen oben

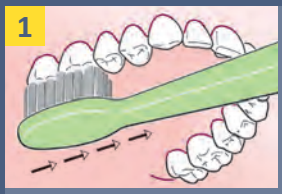
Damit die ersten bleibenden Backenzähne (= Molare) während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:

Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molare effizient zu reinigen.

Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und den ersten bleibenden Molaren überwunden werden.

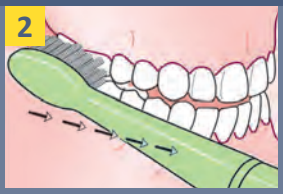
Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molare ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.

Elektrische Schall-Zahnbürste



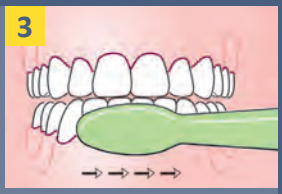
Kauflächen

- oben rechts – oben links
- unten rechts – unten links
- auf den Kauflächen der hintersten Zähne ansetzen und nach zirka drei Sekunden den Bürstenkopf zum nächsten Zahn bewegen



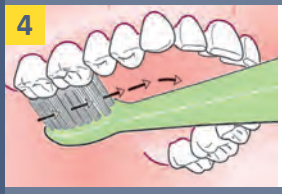
Aussenflächen seitlich

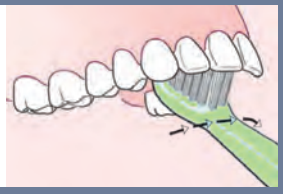
- rechts oben – dann unten
- links oben – dann unten
- Die Aussenflächen seitlich werden bei offener Zahnreihe von hinten bis zum Eckzahn gebürstet.



Aussenflächen vorne

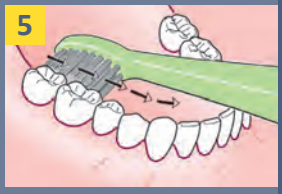
- Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen
- von rechts nach links
- zuerst oben – dann unten





Innenflächen oben

Die Innenflächen oben werden vom hintersten Zahn rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links gebürstet.
Innenflächen unten gleich wie oben



Innenflächen unten

gleich wie Innenflächen oben

Damit die ersten bleibenden Backenzähne (= Molare) während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:

Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden Molare effizient zu bürsten.

Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und den ersten bleibenden Molaren überwunden werden.

Die Kauflächen der bleibenden Molare können so ab Beginn des Zahndurchbruchs wirksam gebürstet werden.

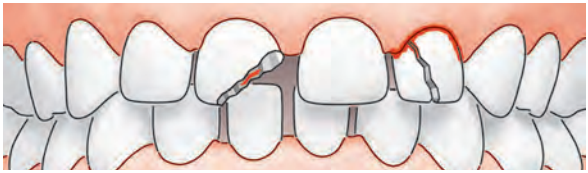
Quelle: SSO

Zahnunfälle

Erste Hilfe bei Zahnunfall

Hat sich Ihr Kind aufgrund eines Sturzes oder Schlages einen Zahn ausgeschlagen, abgebrochen, oder hat sich ein Zahn gelockert, kann dieser gerettet werden.

Milchzähne



Abgebrochen

Bei kleineren abgebrochenen Stücken innert Tagen zum Zahnarzt.

Bei Blutung aus dem Zahn am selben Tag zum Zahnarzt.

Gelockert

Behandlung ist nicht dringend.

Zahnarzt innert Tagen konsultieren.

Verschoben

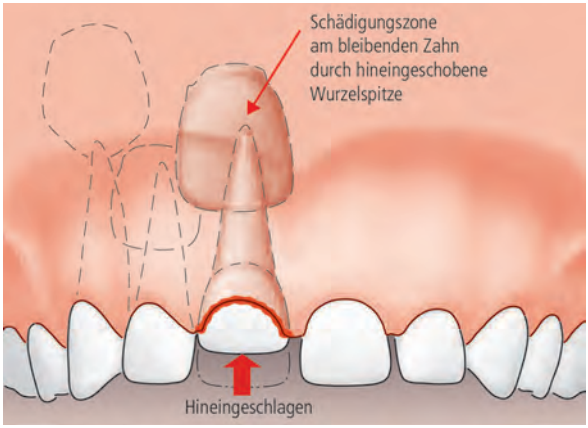
Möglichst sofort zum Zahnarzt!

Der Zahn wird aber nur in Ausnahmefällen an seinen richtigen Platz zurückgedrückt, weil dadurch der Zahnkeim beschädigt werden könnte.

Herausgeschlagen

Behandlung ist nicht dringend,

da es meist nicht sinnvoll ist, ausgeschlagene Milchzähne wiedereinzusetzen. Das Risiko für den bleibenden Zahn ist zu hoch (innert Tagen zum Zahnarzt).



Hineingeschlagen

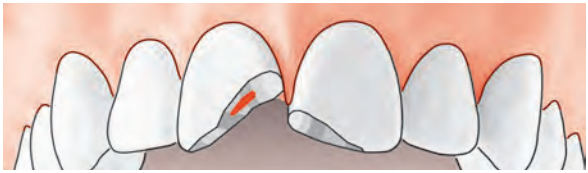
Behandlung ist selten nötig.

Auf jeden Fall aber Zahnarzt informieren (höchstens Folgeschäden-Risiko für bleibenden Zahn)! Ein hineingeschlagener Zahn kann auch wieder von selber herauswachsen.

Milchzahnunfälle können Schäden an noch nicht durchgebrochenen bleibenden Zähnen verursachen. Diese Zahnkeime sind unter bzw. hinter den Milchzähnen angeordnet und befinden sich in einem verletzbaren Entwicklungsstadium. Einwirkungen können den weiteren normalen Wachstumsverlauf stören und verschiedene Defekte am bleibenden hineingeschlagen Zahn hinterlassen.

- **Fassen Sie den Zahn niemals an der Wurzel an und reinigen Sie ihn nicht.**
- **Transportieren Sie den Zahn oder das abgebrochene Zahnstück in etwas Milch, besser noch in einer Zahnrettungsbox.**
- **Informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt.**
- **Sowohl Ihr Zahnarzt als auch Sie müssen Ihre Unfallversicherung benachrichtigen.**
- **Zahnärztlicher Notfalldienst ausserhalb der Praxisöffungszeiten: Telefon 1811**

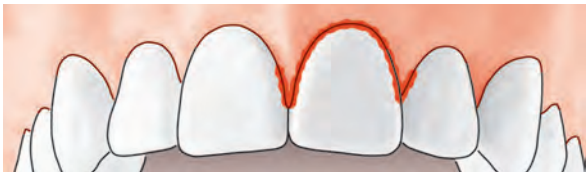
Bleibende Zähne



Abgebrochen

Je mehr abgebrochen, desto dringender ist die Behandlung (innert Stunden).

Grosse abgebrochenen Stücke mitnehmen! (Diese können evtl. wieder angeklebt werden.)



Gelockert

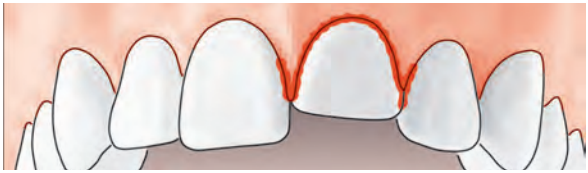
Behandlung ist dringend (innert Stunden).

Der Zahn muss eventuell an seinem Platz mit einer Schiene fixiert werden.

Verschoben

Behandlung ist dringend (innert Stunden).

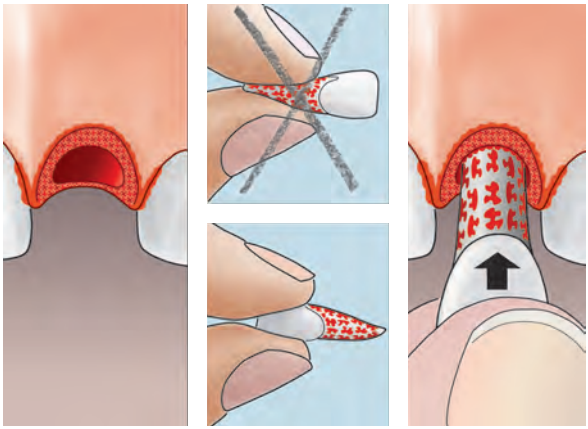
Der Zahn muss, falls das möglich ist, an seinen Platz gedrückt und dort mit einer Schiene fixiert werden.



Hineingeschlagen

Behandlung ist dringend (innert Stunden).

Höchste Gefahr für Komplikationen!



Herausgeschlagen

- **Wenn möglich sofort wieder einsetzen!**
- **Sonst sofortiger Transport zum Zahnarzt!**
- Zahn **nicht** an der Wurzel anfassen!
- Zahn **nicht** mechanisch reinigen oder desinfizieren!
- Bei sichtbarer Verschmutzung kurz unter fliessendem Wasser abspülen.
- Zum Transportieren den Zahn **feucht** aufbewahren in: Zahnrettungsbox, Milch, physiologischer Kochsalzlösung oder Plastiksäcklein mit etwas Speichel.

  Nicht geeignet: reines Wasser oder Desinfektionsmittel wie Alkohol etc.

Sonnenschutz

Wir brauchen die Sonne zum Leben. Sie hebt die Stimmung, fördert unsere Aktivitäten und wirkt bei der Bildung von Vitamin D mit. Dieses wird unter anderem für den Knochenaufbau benötigt. Für einen gesunden Menschen reichen täglich 10 bis 15 Minuten Aufenthalt im Freien, selbst bei bedecktem Himmel oder an einem Schattenplatz. Die UV-Strahlung, die dabei auf Gesicht, Arme und Hände einwirkt, genügt dem Körper, um ausreichend Vitamin D für den ganzen Tag zu produzieren. Zuviel Sonne kann jedoch auch schädlich sein.

Besonders Kinderhaut ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen. Die natürlichen Eigenschutzmechanismen sind noch nicht vollständig entwickelt. Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den UV-Strahlen!

Dabei gilt: Schatten ist der beste Sonnenschutz!

Weitere Informationen unter:

www.krebsliga.ch

Empfehlungen der Krebsliga

Für Kinder von 1 bis 6 Jahren:

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Kleider: Schulterdeckende Kleidung, Hose, Hut und Sonnenbrille tragen.
- Im und am Wasser eignen sich spezielle UV-Schutz-Textilien.
- Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 verwenden.
- Produkt wählen, das vor UVA- und UVB-Strahlen schützt.
- Grosszügig auftragen: Idealerweise zweimal nacheinander.
- Wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben erneut auftragen.

Für Kinder von 7 Jahren bis ins Erwachsenenalter

- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen.
- Sonnenschutzmittel auftragen.
- Nicht ins Solarium gehen.

Seien Sie ein Vorbild und schützen Sie auch sich selber vor UV-Strahlen!

Impfungen

Impfungen gehören zu den wirksamsten Massnahmen, um Ihr Kind gegen schwere Krankheiten und deren Komplikationen zu schützen.

Dank guter Impfstoffe sind einige gefürchtete Krankheiten und ihre teils schwerwiegenden Folgen heute selten geworden. Bei ungenügender Durchimpfung können sie aber jederzeit wieder häufiger auftreten und Kinder sowie Erwachsene gefährden.

Welche Impfungen braucht mein Kind?

- Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlicht die in der Schweiz empfohlenen Impfungen jährlich im aktuellen Impfplan.
- Es gibt Basisimpfungen, die für alle empfohlen sind, und ergänzende Impfungen, die je nach individueller Situation zusätzlich verabreicht werden.
- Oder informieren Sie sich unter **www.sichimpfen.ch**

Wie kann eine Impfung eine Erkrankung verhindern?

Ansteckende Krankheiten werden durch Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren ausgelöst. Unser Immunystem beginnt nach einer Ansteckung, die Erreger zu bekämpfen, indem es Abwehrstoffe – sogenannte Antikörper – gegen genau diese Erreger bildet. Bei einer normalen Ansteckung ist die Reaktion des Immunsystems aber zu langsam, um die Krankheit noch verhindern zu können.

Beim Impfen wird dem Körper ein ungefährlicher, abgeschwächter oder abgetöteter Krankheitserreger verabreicht. Der Körper versteht das als Ansteckung mit dieser Krankheit und bildet Antikörper, ohne aber krank zu werden.

Wird man später einmal tatsächlich angesteckt, hat der Körper bereits Abwehrstoffe und kann sich erfolgreich und rasch gegen den Ausbruch der Krankheit wehren – die Person ist immun gegen die Krankheit.

Verträglichkeit der Impfungen

Nach einer Impfung können Nebenwirkungen auftreten. Es ist gelegentlich möglich, dass es zu leichten Schmerzen, zu einer Rötung oder einer Schwellung an der Einstichstelle kommt. Viel seltener sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Diese Symptome verschwinden aber meist nach kurzer Zeit. Schwere Nebenwirkungen sind extrem selten und der Nutzen einer Impfung überwiegt dieses Risiko bei Weitem.

Welche Impfungen werden beim schulärztlichen Untersuch durchgeführt?

Schulärztliche Impfungen füllen Impflücken bei Schülerinnen und Schülern. Im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen werden die Impfkarten kontrolliert. Falls bei einem Kind Impfungen fehlen, so werden die Eltern benachrichtigt. Sie können die Impfungen beim Arzt Ihres Vertrauens oder im Rahmen der Schuluntersuche nachholen lassen.

Damit die Übersicht über die Impfungen Ihres Kindes erhalten bleibt, sollte der Imfpausweis sicher aufbewahrt werden.

Wie oft muss ich mein Kind impfen lassen?

Die meisten Kinder erhalten in den ersten Lebensjahren bei ihrem Kinderarzt oder Hausarzt die nötigen Impfungen. Die meisten Impfungen müssen im Laufe des Lebens aber mehrmals wiederholt werden, damit der Schutz erhalten bleibt.

Empfohlene Basisimpfungen für Ihr Kind

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Eine Infektion mit dem Poliomyelitis-virus kann völlig unbemerkt oder mit schweren Lähmungen von Armen, Beinen und der Atemmuskulatur einhergehen. Letztere Form kann zu schweren Langzeitfolgen mit Gelenkfehlstellungen und Muskelschwund oder zum Tode führen. Als Basisimpfung sind fünf Impfungen vom Säuglingsalter bis zum Ende des Schulalters empfohlen.

Diphtherie

Diphtherie ist eine hochansteckende bakterielle Erkrankung der oberen Luftwege. Komplikationen können Lähmungen, Lungenentzündungen, Erstickungstod oder eine Entzündung des Herzmuskels sein. Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

Starrkrampf (Tetanus)

Starrkrampf wird von einem weltweit verbreiteten Bakterium übertragen, das über Verletzungen in den Körper eindringen kann. Es bewirkt eine Verkrampfung und Starre der Muskulatur, was zu einer Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tode führen kann. Die Sterblichkeit bei einer Starrkrampferkrankung liegt noch heute bei 25%. Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

Keuchhusten (Pertussis)

Keuchhusten ist eine hochansteckende Infektionskrankheit und zeigt sich durch heftige, meist nächtliche Hustenanfälle mit schwerer Atemnot. Bei Säuglingen können Erstickungsanfälle mit teilweise tödlichem Ausgang auftreten. Diese Impfung muss bis ins Erwachsenenalter immer wieder aufgefrischt werden.

Masern

Masern ist eine hochansteckende Virusinfektion und wird zu Unrecht als banale Erkrankung angesehen. Ihr Anfangsstadium beginnt mit hohem Fieber, Erkältungssymptomen und einem Hautausschlag. In den meisten Fällen heilen Masern problemlos ab. In einigen anderen aber führen sie zu schweren Komplikationen wie Lungenentzündung oder Gehirnentzündung, die tödlich verlaufen oder bleibende Schäden hinterlassen können. Nur die Impfung bietet einen sicheren Schutz. Die Impfung gegen Masern erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Mumps

Mumps ist eine ansteckende Viruserkrankung und zeigt sich durch Fieber und eine schmerzhafte Schwellung der Ohrspeicheldrüse. Meist verläuft die

Krankheit harmlos, es gibt aber gefürchtete Komplikationen wie Hirnhaut- und Hirnentzündung, Innenohrschädigung mit Taubheit oder bei Knaben in der Pubertät eine Entzündung der Hoden.

Die Impfung gegen Mumps erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Röteln

Eine Rötelninfektion verläuft in der Regel harmlos mit nur wenig Krankheitsgefühl und einem Hautausschlag. Gefährlich ist eine Rötelninfektion vor allem für Schwangere, da es zu schweren Missbildungen des ungeborenen Kindes oder einer Fehlgeburt kommen kann. Die Impfung gegen Röteln erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Mumps (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Varizellen (Windpocken)

Varizellen, auch «spitze Blattern» genannt, sind eine sehr ansteckende Viruserkrankung und zeigen sich mit Fieber und einem typischen, stark juckenden Hautausschlag mit Bläschen am ganzen Körper. Bei Kindern verläuft die Krankheit meistens harmlos und hinterlässt einen lebenslangen Schutz.

Da die Krankheit im Erwachsenenalter wesentlich schwerer und komplikationsreicher verläuft, sollten sich Jugendliche impfen lassen, die Windpocken nicht durchgemacht haben. Es sind zwei Dosen nötig.

Hepatitis B (Leberentzündung)

Hepatitis B ist eine ernsthafte Viruserkrankung. Die Ansteckung mit dem Hepatitis-B-Virus erfolgt über Kontakt mit kleinsten Mengen Blut, anderen Körperflüssigkeiten (z.B. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr) oder durch unsaubere Piercing/Tattoo-Instrumente sowie Spritzen. Hepatitisviren schädigen die Leber und können u.a. zu Fieber, Gelbsucht, starker Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen führen. Diese Krankheitszeichen variieren von kaum wahrnehmbar bis zu stark ausgeprägt. Langzeitfolgen wie Leberschrumpfung (Leberzirrhose) oder Leberkrebs sind stark gefürchtet. Eine Impfung gegen Hepatitis B ist allen Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren empfohlen und bietet den besten Schutz vor einer Ansteckung.

Gebärmutterhalskrebs – HPV-Impfung

Gebärmutterhalskrebs ist weltweit nach Brustkrebs die zweithäufigste Krebsart bei Frauen. Das humane Papillomavirus, kurz HPV, ist als Erreger bei fast allen Fällen von Gebärmutterhalskrebs beteiligt. Die Übertragung des Virus erfolgt über Geschlechtsverkehr. Mädchen und Jungen sollten sich zwischen 11 und 14 Jahren impfen lassen, sicher aber vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Auch für junge Frauen und Männer zwischen 15 und 26 Jahren wird die Impfung empfohlen. Die Impfung ist kostenlos, da sie im Rahmen eines kantonalen Impfprogramms durchgeführt wird.

Kopfläuse – weg damit!

Kopfläuse sind lästig und man bekommt sie schneller, als man sie wieder los wird. Ausrotten kann man die Tiere leider nicht und so muss der Mensch lernen, mit ihnen zu leben. Um die Zeit mit Kopfläusen in der Familie möglichst kurz und selten zu halten, geben wir Ihnen hier einige Informationen und Tipps.

Für Fragen steht Ihnen die zuständige Lausfachperson gerne zur Verfügung.

Massnahmen bei Läusebefall:
www.ur.ch
> Suchbegriff «Läuse»

Oder informieren Sie sich unter
www.lausinfo.ch

Tipp 1 Kopflausbefall hat nichts mit Hygiene zu tun. Tägliches Haarewaschen schützt nicht vor Kopfläusen.

Tipp 2 Die Übertragung geschieht durch direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Kopfläuse können nicht springen.

Tipp 3 Um die Übertragung möglichst gering zu halten, informieren Sie unbedingt die Schule, den Kindergarten, Familien und Freunde, wenn in Ihrer Familie ein Kopflausbefall vorliegt.

Tipp 4 In «lausigen Zeiten» untersuchen Sie die Haare mindestens einmal pro Woche auf Nissen (Lauseier) und Kopfläuse. Nissen kleben am Haar anders als Schuppen, diese lassen sich leicht entfernen.

Tipp 5 Behandeln Sie nur mit einem Kopflausmittel (Shampoo), wenn lebende Kopfläuse gefunden werden. Vorbeugende Behandlung nützt nichts!

Tipp 6 Es gibt verschiedene Kopflausmittel. Wir empfehlen ein physikalisch wirkendes Shampoo. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten oder informieren Sie sich auf **www.lausinfo.ch**. Zusätzlich zur Behandlung muss das Haar zweimal pro Woche mit einem speziellen Nissenkamm ausgekämmt werden.

Tipp 7 Betreiben Sie keinen Aufwand mit der Reinigung von Bettbezügen, Kleidern, Spielsachen etc. Eine Übertragung über solche Gegenstände ist nicht möglich. Kopfläuse lassen die Haare nicht los, da es deren Tod bedeutet. Fällt eine Kopflaus aus dem Haar, ist sie nicht mehr überlebensfähig. Kämme und Haarutensilien für 10 Minuten in heisse (60°) Seifenlösung legen.

Tipp 8 Vorbeugende Massnahmen: Lange Haare zusammenbinden, Information des näheren Umfeldes, Kontrolle aller Familienmitglieder mit dem Nissenkamm einmal pro Woche.

Was tun, wenn mein Kind krank ist?

Richtlinien für den Kindergarten- und Schulbesuch

Kranke Kinder sollten so lange zu Hause bleiben, bis sie mindestens 24 Stunden fieberfrei sind und sich wieder wohlfühlen. Für bestimmte Infektionskrankheiten gelten allerdings spezielle Richtlinien zum Schulausschluss, die Sie auf unseren Merkblättern finden.

Wenn Kinder krank sind, brauchen sie – nebst einer eventuell nötigen medizinischen Behandlung – eine vertraute Umgebung und liebevolle Pflege zu Hause. Insbesondere Kinder mit Fieber dürfen erst bei allgemeinem Wohlbefinden und Fieberfreiheit ohne fiebersenkende Medikamente von mehr als 24 Stunden wieder das Tagesheim, den Kindergarten oder die Schule besuchen.

Bei bestimmten ansteckenden Krankheiten, wie z.B. Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten etc., können Kinder unabhängig von ihrem Gesundheitszustand für eine bestimmte Zeit von der Tagesstätte, dem Kindergarten oder der Schule ausgeschlossen werden. Bei Masern betrifft dies nicht nur das erkrankte Kind, sondern auch Kinder, die in engem Kontakt mit diesem standen und nicht oder ungenügend gegen Masern geimpft sind.

Bei Masern beträgt der Schulausschluss 21 Tage

Diese Massnahme dient der Verhinderung weiterer Ansteckungen.

Somit kann es in einigen Fällen von ansteckenden Krankheiten notwendig sein, die Eltern der anderen Kinder zu informieren. Einerseits kann den Eltern auf diese Weise mitgeteilt werden, auf welche speziellen Krankheitszeichen sie achten sollen, andererseits können sich die Eltern bei Fragen frühzeitig mit ihrem Arzt oder der Ärztin in Verbindung setzen.

Für Eltern stellen kranke Kinder aufgrund der Betreuungssituation meist eine zusätzliche Herausforderung dar. Sollte Ihnen die Betreuung aus beruflichen Gründen nicht selbst möglich sein, kann es wertvoll sein, sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, wer Ihr Kind in solchen Fällen betreuen kann.

Lassen Sie auch den Impfausweis Ihres Kindes regelmässig von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt überprüfen, um gegebenenfalls fehlende Impfungen nachholen zu können.

Der Schulweg – eine aktive Entdeckungsreise

Der Schulweg ist für Kinder eine gesundheits- und entwicklungsfördernde Entdeckungsreise – vorausgesetzt sie gehen zu Fuss. Der Schulweg zu Fuss bietet tolle und wichtige Erfahrungen und bringt die Kinder weiter als «nur» zur Schule.

- **Sicher unterwegs:** Kinder, die zu Fuss in die Schule gehen, lernen frühzeitig, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen und verunfallen in der Freizeit weniger. Der Schulweg bietet Gelegenheit, richtiges Verkehrsverhalten Schritt für Schritt zu trainieren – an der Hand der Eltern und/oder mit Freundinnen und Freunden.
- **Gemeinsam auf Entdeckungsreise:** Der Schulweg zu Fuss ist wichtig für die Sozialkompetenz. Die Kinder pflegen Freundschaften und tragen Konflikte aus. Zudem entdecken sie ihre Umgebung und ein Stück Freiheit. Sie üben Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.
- **Gehen ist gesund:** Kinder, die sich viel bewegen, sind leistungsfähiger und können sich in der Schule besser konzentrieren. Bewegung und frische Luft beugen gesundheitlichen Problem vor und sind wichtig für die körperliche und psychische Entwicklung.

Auch mit dem Fahrrad oder mit dem Kickboard zur Schule gehen, ist eine aktive Form. Der Schulweg zu Fuss bietet jedoch viel mehr Facetten und Lerngelegenheiten, sofern der Fussgweg von der Distanz her zumutbar ist.

Für Eltern ist es nicht immer leicht, die jüngeren Kinder allein auf den Schulweg zu lassen. Das kann auch gemischte Gefühle oder gar Ängste auslösen. Zu Beginn werden sie noch begleitet. Das ist je nach Erfahrung der Kinder und je nach Schulweg absolut in Ordnung. Hier kann man sich auch mit anderen Eltern zusammenschliessen und abwechselnd mitlaufen.

Immer mehr sollten die Kinder den Schulweg dann aber auch allein oder noch besser in einer Gruppe von Kindern bestreiten können. Die Kinder mit dem Auto zur Schule zu fahren, ist keine Lösung und kann durch Mehrverkehr, Halte- und Wendemanöver vor den Schulhäusern eine Gefahr für die zu Fuss gehenden Kinder darstellen.

Weitere Informationen und Materialien unter:

www.schulwege.ch

Der richtige Schulsack

Wie viel der gefüllte Schulsack maximal wiegen sollte, ist abhängig vom Körpergewicht Ihres Kindes. Für normalgewichtige Kinder gilt:

Kind in kg	Schulsack in kg
bis 24	3,0
25–28	3,5
29–32	4,0
33–36	4,5
37–40	5,0
41–44	5,5
45–48	6,0
49–52	6,5
über 53	7,0

Fragen Sie die Lehrpersonen, ob bestimmte Hefte oder Bücher in der Schule gelassen werden können, damit Ihre Kinder nur das tragen müssen, was sie auch wirklich brauchen.

Der richtige Schulsack ist wichtig für eine gesunde Rückenentwicklung und für die Sicherheit im Strassenverkehr. Deshalb sollten Sie bei der Wahl eines Schulsackes gewisse Dinge beachten.

Tipp 1 Der Schulsack sollte dem Kind oder Jugendlichen gefallen (evtl. gemeinsam aussuchen).

Tipp 2 Der Schulsack sollte ein geringes Eigengewicht haben (max. 1,2 kg) und auf dem Rücken getragen werden.

Tipp 3 Der Schulsack sollte aus robustem, wasserabweisenden Material sein und genügend Reflektoren haben.

Tipp 4 Der Schulsack sollte nur so voll wie nötig sein, damit er nicht zu schwer ist, und passend auf die Körpergrösse eingestellt sein.

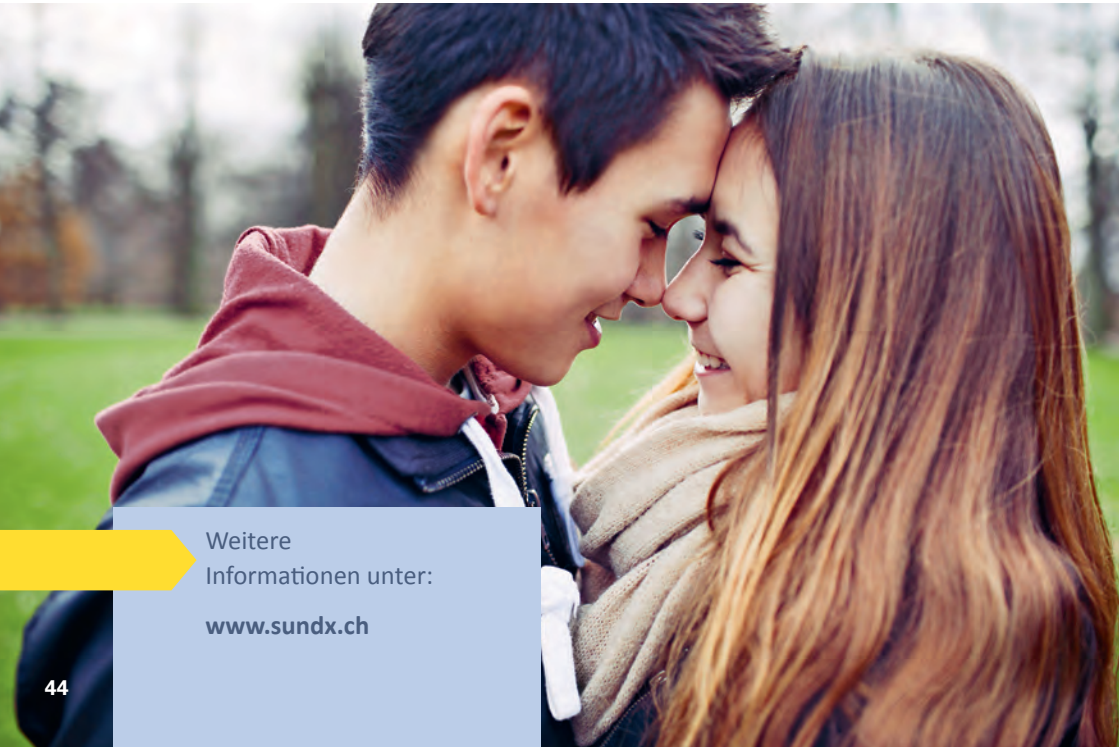
Sexualität

Das Thema Sexualität ist für Jugendliche zentral und kann viele Fragen und Sorgen aufwerfen. In der Schule wird Liebe und Sex im Rahmen der Aufklärung thematisiert. Auch mit Hilfe der Broschüre «Mix your life» können sich Jugendliche zu den Themen informieren.

Informativ

Um den Jugendlichen zu verschiedenen Themen niederschwellig und zielgruppenorientiert Informationen zu vermitteln, stellt das Amt für Volksschulen die Broschüre «Mix your life» bereit. Die Broschüre über Liebe, Sexualität, Körper und Gesundheit ist speziell für Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren geschaffen und kann im Sexualunterricht eingesetzt werden.

Download der Broschüre «Mix your life»: www.ur.ch
> Verwaltung > Dienste A-Z
> Schulmedizinischer Dienst
> Publikationen
> Dokumente für Eltern



Weitere Informationen unter:

www.sundx.ch

Weitere Informationen:

www.psychische-gesundheit-uri.ch

Psychische Gesundheit

Wohlbefinden bedingt nicht nur körperliche Gesundheit, sondern genauso eine ausgewogene psychische Befindlichkeit.

bleib aktiv	**Bewegung ist Voraussetzung für gesunde Entwicklung.** Raum schaffen für Spiel, Spass und Bewegung.
sprich darüber	**Alles beginnt im Gespräch.** Aufmerksamkeit schenken, Kinder wollen ernst genommen werden.
halte Kontakt	**Freunde sind wertvoll.** Kinder benötigen ein vertrautes Umfeld, dazu gehören gute Freunde.
hol Dir Hilfe	**Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke.** Stets ein offenes Ohr für Probleme und Hilfestellung für Lösungen bieten.
sei kreativ	**Kreativität steckt in uns allen.** Freiräume/Möglichkeiten schaffen für eine freie Entfaltung.
steh zu dir	**Nobody is perfect – aber jede/r absolut einzigartig.** Geborgenheit geben und Selbstvertrauen/Selbstwert vermitteln.
entspann dich bewusst	**In der Ruhe liegt die Kraft.** Genügend erholsamer Schlaf ist wichtig – Strukturen und Regeln leben/geben.
entdecke Neues	**Lernen ist Entdecken.** Unterstützung bieten beim Entdecken, Lernen, Erfahren, Spüren, Leben ...
glaub an dich	**Mut, Grenzen zu setzen und gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln**. Verantwortung stärken für die «kinder»-eigenen Gefühle.
beteilige dich	**Alleine ist man einzigartig – zusammen ist man stark.** Die wichtige Lebenserfahrung unterstützen, Teil einer Gemeinschaft zu sein.
ernähre dich bewusst	**Ausgewogene Ernährung – gesunde Entwicklung.** Auf eine ausgewogene Ernährung achten, zuhause und in der Schule.

Ausgang und Alkohol

Wie lange geht es in den Ausgang?

Unter der Woche während der Schulzeit:

- 12- bis 14-Jährige bis 20 Uhr
- 15- bis 16-Jährige bis 21 Uhr

Während Schulferien oder an Wochenenden:

- 12- bis 14-Jährige bis 22 Uhr
- 15- bis 16-Jährige bis 23 Uhr

Im Winter empfiehlt es sich, die oben genannten Zeiten bis zu einer Stunde vorzuverlegen.

Klare Vorgaben entlasten Sie in Ihrer Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kollegen und Kolleginnen der Kinder/Jugendlichen. Wenn Ihr Kind abends unbegleitet nach draussen geht, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

Wenn Ihr Kind eine Party oder einen Anlass besucht, lassen Sie sich zusätzlich folgende Fragen beantworten:

- Wer organisiert den Anlass? (Name, Adresse, Telefon)
- Wo findet der Anlass statt? (Adresse, Festnetzanschluss)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? (Adresse, Erreichbarkeit)
- Wie lange dauert der Anlass?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen? (Altersgruppe)
- Ist der Gehörschutz dabei und wird er getragen?
- Wie ist das Nachhausegehen organisiert? (Weg, Transport, Begleitung)
- Ist die Rückkehrzeit verbindlich vereinbart?

Pochen Sie auf Verbindlichkeit. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen.

Ein Thema, das Eltern und Erziehungsberechtigte beschäftigt, ist der Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Drogen durch Kinder und Jugendliche.

Bei immer mehr und immer jüngeren Jugendlichen ist es in letzter Zeit üblich geworden, sich am Wochenende, aber oft auch unter der Woche, zu betrinken. Da das Rauschtrinken ungesund und für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sehr schädlich ist, sind Sie als Erziehende aufgerufen, auf das Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen Einfluss zu nehmen.

Als Empfehlung für Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen gelten folgende Richtwerte:

- Kinder unter 12 Jahren: absolut kein Alkoholkonsum
- Auch für 13- bis 15-Jährige ist Alkoholkonsum nicht erwünscht.
- Bei 16-Jährigen kann evtl. an ausgewählten Anlässen (z.B. Familienfeiern) in kontrolliertem Rahmen Alkohol probiert werden. Für den Ausgang sollten die Eltern übermässigen Alkoholkonsum klar verbieten, Verhandeln Sie mit Ihrem Kind, ob und wie viel es trinken darf.

Es ist erwiesen, dass auch beim **Rauchen** ein früher Einstieg zu einer erhöhten Suchtgefährdung und zu gesundheitlichen Schäden führen kann. **Schützen Sie Ihre Kinder** vor einem Einstieg in den Tabakkonsum! Diskutieren Sie mit ihnen über Motive und Folgen des Rauchens.

Umgang mit digitalen Medien

Kinder schützen heisst, sie auch in der digitalen Welt zu begleiten.

Weitere Informationen:

www.jugendundmedien.ch
www.zischtig.ch
www.jugendnetzuri.tschau.ch

GOLDENE REGELN

Begleitung ist besser als Verbote

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

3-6-9-12-Faustregel

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 Jahren und Soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

Beachten Sie Altersfreigaben

- Filme: **jugendundmedien.ch**
- Computer- und Onlinegames: **pegi.ch**

Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

Vorsicht mit privaten Daten im Netz

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Diese Regeln richten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kindern im Teenageralter sind einige Regeln sehr wichtig.

Beratungsangebote

Schulpsychologischer Dienst

Klausenstrasse 4
6460 Altdorf

Telefon 041 875 20 92

schulpsychologie@ur.ch
www.ur.ch/spd

Logopädische Beratungen

stiftung papilio
Gotthardstrasse 14
6460 Altdorf

Telefon 041 874 13 76

info@stiftung-papilio.ch
www.stiftungpapilio.ch

Sorgentelefon für Eltern

Telefon 143
www.143.ch

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche

Telefon 147
www.147.ch

Jugend-, Eltern-, Suchtberatung

kontakt uri
Gemeindehausplatz 2
6460 Altdorf

Telefon 041 874 11 80

mail@kontakt-uri.ch
www.kontakt-uri.ch

24-h-Beratungstelefon

Kinderspital Luzern

Telefon 0900 554 774 (CHF 3.23/Min.)
für Prepaid: 0900 554 775

Gefahr auf eine Vergiftung

tox info Swiss

Freiestrasse 16
8032 Zürich

Telefon 044 251 66 66
Notfall Telefon 145

info@toxinfo.ch
www.toxinfo.ch

Fachstellen und Weblinks

Fachstelle Kindesschutz
Klausenstrasse 4
6460 Altdorf

Telefon 041 875 20 92

Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention
Gesundheitsförderung Uri
Gemeindehausplatz 2
6460 Altdorf UR

Telefon 041 500 47 27

info@gesundheitsfoerderung-uri.ch
www.gesundheitsfoerderung-uri.ch

Fachstelle Familienfragen

stiftung papilio
Gotthardstrasse 14
6460 Altdorf

Telefon 041 874 13 15

familienfragen@stiftung-papilio.ch
www.stiftung-papilio.ch

Kinder- und Jugendförderung
Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf

Telefon 041 875 20 96

www.ur.ch/jugend

Links

www.familien-uri.ch
www.jugendnetzuri.tschau.ch
www.feel-ok.ch
www.lilli.ch

KANTON
URI

SCHULMEDIZINISCHE
KOMMISSION URI