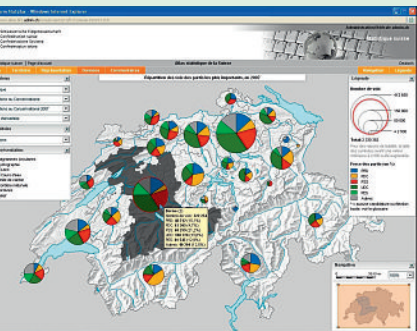


Atlas électoral 2011

En prévision des élections fédérales, l'OFS met à nouveau en ligne un atlas électoral. Cet atlas, dont la consultation est gratuite, contient plus de 600 cartes sur toutes les élections au Conseil national depuis 1919. C'est l'outil idéal pour qui veut visualiser le comportement électoral et les changements intervenant sur l'échiquier politique. Le jour des élections, le 23 octobre 2011, l'atlas sera actualisé en continu avec la force des partis et groupes de partis dans les divers cantons et les taux de participation dans ces derniers. Trouver l'Atlas électoral en ligne: www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index.html → Les régions → Cartes et atlas → Atlas électoral.

(OFS)



Schnell die richtige Therapie finden

Ab nächsten September bündelt das neue Psychotherapeutische Zentrum der Universität Zürich unterschiedliche beratende und psychotherapeutische Leistungen der klinisch-psychologischen Lehrstühle. Dazu gehören Therapien für Kinder, Jugendliche, Paare und Familien, Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, psychoanalytische Psychotherapie, Angebote für Personen, die unter den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden, spezifische Depressionsbehandlungen oder Therapieangebote im Internet. Der Vorteil: Hilfesuchende Patienten erhalten eine sorgfältige und gut begründete Behandlungsempfehlung und gelangen an die passende Stelle, erklärt Psychoanalytikerin Brigitte Boothe, Sprecherin des neuen Zentrums.

(Universität Zürich)

Koffer packen und los – ohne Thrombose



Auch einmal aufstehen! Das gilt nicht nur für Flugzeugpassagiere, sondern auch für Auto-, Bus- und Zugfahrer.

Sitzenbleiben ist selten schön – ausser es bedeutet Reisen, Ferien, Ferne. Aber wer denkt, nur Passagiere auf Langstreckenflügen riskierten eine Beinvenenthrombose, liegt falsch. Mit veränderten Luftdruckverhältnissen oder niedrigerer Sauerstoffkonzentration in den Kabinen allein ist die Krankheit nicht zu erklären. Wichtigste Ursache ist vielmehr das stundenlange Sitzen in eingengter Position. Die Durchblutungsstörung kann deshalb ebenso auf oder nach langen Car-, Auto- oder Zugreisen auftreten, im Extremfall sogar im Büro. Deshalb gilt: Mindestens alle zwei bis drei Stunden sollte man aufstehen und umhergehen, stündlich für drei bis vier Minuten die Beine bewegen und mit den Füßen kreisen. Ganz wichtig ist auch, genügend Wasser zu trinken. Viele weitere Empfehlungen finden Sie in der Medienmitteilung der Schweizerischen Herzstiftung unter www.swissheart.ch.

(Schweizerische Herzstiftung)

Coaching santé dans les cabinets médicaux

Le Collège de Médecine de Premier Recours (CMPR) intègre le conseil sur le comportement sanitaire dans un programme cadre de prévention et de promotion de la santé en cabinet médical. Promotion Santé Suisse soutient ce projet financièrement. Le projet a récemment été distingué par le Swiss Quality Award 2011 dans la catégorie «Information». C'est un programme axé sur les comportements sanitaires à risque. Il a pour but de

recenser les patients ayant des comportements à risque – consommation de tabac et d'alcool, surpoids, manque d'exercice, mauvaise alimentation, stress –, de les sensibiliser à ces problèmes et de les motiver à en changer. Les médecins de famille ou de premier recours disposeront ainsi, dans leur cabinet, d'une panoplie d'instruments et d'instructions utiles pour guider leur action.

(Promotion Santé Suisse)

Alkohol und Wassersport: ein (noch) wenig bekanntes Risiko



Hoffentlich nüchtern! Denn viele Badeunfälle ereignen sich unter dem Einfluss von Alkohol.

Bei sommerlichen Temperaturen pilgern viele an Seen und Flüsse: Der Sprung ins kühle Nass verspricht Spass und Abkühlung. Sobald aber beim Baden Alkohol ins Spiel kommt, steigt das Unfallrisiko. Sucht Info Schweiz erinnert deshalb an die Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft, beim Wassersport auf Alkohol zu verzichten. Neben anderen Risikofaktoren erhöht der Konsum von Alkohol und Drogen das Risiko deut-

lich, beim Baden zu verunfallen. Eine falsche Einschätzung der Situation, die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und eine erhöhte Risikobereitschaft spielen hierbei oft eine Rolle. Männer zwischen 15 und 24 Jahren sowie Personen über 65 Jahren ertrinken beim Schwimmen in einem See oder Fluss überdurchschnittlich häufig.

(Sucht Info Schweiz)