

Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

EVIVO

Kate Lorig
Halsted Holman
David Sobel
Diana Laurent
Virginia González
Marian Minor

3. korrigierte Auflage

Herausgegeben von
Jörg Haslbeck,
Sylvie Zanoni und
Ilona Kickbusch

Auszug: Kapitel 1 und 2



Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

Kate Lorig, Halsted Holman, David Sobel, Diana Laurent, Virginia González und Marian Minor

Herausgegeben von Jörg Haslbeck, Sylvie Zaroni und Ilona Kickbusch
unter Mitarbeit von Edith Gabriel

Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

Careum © 2011 Careum Verlag, Zürich

3. korrigierte Auflage 2015

ISBN 978-3-03787-235-2

Überarbeitung der 4. Ausgabe von „Living a healthy life with chronic conditions“, Kate Lorig et al., Copyright © 2012 Bull Publishing Company, P.O. Box 1377, Boulder CO 80306, USA

Fachliche Zusammenarbeit bei der deutschen Ausgabe mit

Dr. Ruth Baumann-Hölzle, Institut Dialog Ethik, Zürich | Silvia Bluntschli, Zürich | Stefania Bonsack, MSN, Stadt Zürich Städtische Gesundheitsdienste | Barbara Cina, MSN, Kantonsspital Baden | Peter Fischer, Münchenstein | Elisabeth Fischer-Doetzki, WE'G Hochschule Gesundheit, Zürich | Cristina Galfetti, cg empowerment, Meisterschwanden | Vreni Gygli, Niederwangen | Dr. Virpi Hantikainen, FHS St. Gallen Institut für Angewandte Pflegewissenschaften | Dr. Sabina Helbing, Riehen | Esther Jost Honegger, Dipl. Ernährungsberaterin FH/MAS Ausbildungsmanagement | PD Dr. Tanja Krones, Universitätsspital Zürich | Kirsten Mautsch, Aarau | Monika Mutzberg, Careum Bildungszentrum, Zürich | Dr. Karin Niedermann, MPH, ZHAW Institut für Physiotherapie, Winterthur | Margrit Pfund, Wattenwil | Britta Pollmann, Basel | Anke Gottschalk, Pfäffikon ZH | Delia Schreiber, lic. phil., Institut für Konvergent Systemisches Coaching, Männedorf | Elke Steudter, WE'G Hochschule Gesundheit, Zürich | PD Dr. Claudia Steurer-Stey, Institut für Hausarztmedizin, Universität Zürich | Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz, Zürich

Fachredaktion

Careum Stiftung: Edith Gabriel, lic. phil.; Dr. Jörg Haslbeck; Cordula Natau; Sylvie Zaroni, MA | Angelika Hayer (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE) bei Kapitel 12 „Sich gesund ernähren“, das von der SGE und Careum Stiftung neu verfasst wurde.

Herausgeber

Dr. Jörg Haslbeck | Sylvie Zaroni, MA | Prof. Dr. Ilona Kickbusch

Übersetzung

Günter Conrad, Gamburg, Deutschland

Illustrationen

Oliver Lüde, Winterthur
Alle Illustrationen sind Eigentum des Careum Verlags.

Buchumschlag

MetaDesign, Zürich

Titelbild

plainpicture / Readymade-Images

Satz und Layout

Bercker Graphischer Betrieb, Kevelaer, Deutschland

Druck

werk zwei Print+Medien Konstanz GmbH

Inhalt

Geleitwort der Herausgeber	V
Bevor Sie weiterlesen...	VII
1 Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben	1
2 Aktives Selbstmanagement	19
3 Unterstützung suchen und finden	35
4 Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen	41
5 Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern	77
6 Mit Freude und Bewegung fit sein	103
7 Übungen zu Beweglichkeit und Kraft	121
8 Ausdauer trainieren	149
9 Bewegungsübungen für spezifische chronische Krankheiten	169
10 Miteinander reden	179
11 Sexualität und Intimsphäre	199
12 Sich gesund ernähren	209
13 Mit Medikamenten umgehen	231
14 Sich für eine Behandlung entscheiden	247
15 Den Blick in die Zukunft richten	251
16 Nützliche Tipps	265
Glossar	276

Geleitwort der Herausgeber

Sie halten ein nützliches „Werkzeug“ in den Händen: die deutschsprachige Ausgabe eines Buchs, das nicht nur über chronische Krankheiten informiert, sondern auch viele praktische Hinweise und Übungen enthält, wie man mit chronischer Krankheit gesundheitsbewusst leben kann. Es ist ein Buch, das auf Fachwissen aus Medizin, Pflege und anderen Bereichen aufbaut. Vor allem aber stützt es sich auf Erfahrungen chronisch kranker Menschen, mit denen Kate Lorig und ihr Team praktische Hinweise erarbeitet haben, die leicht verständlich sind und ohne erhobenen Zeigefinger informieren sollen. Das Buch will erklären, anregen, Ideen geben, neue Möglichkeiten aufzeigen... Kurz: Es will Sie dabei unterstützen, einen eigenen Weg zu finden, den Alltag mit chronischer Krankheit gesundheitsbewusst zu gestalten – und zwar gemeinsam mit Familienangehörigen, Freunden oder Fachpersonen wie Ärztinnen oder Pflegefachkräften.¹

Diese Ziele verfolgt auch Careum, eine unabhängige private Stiftung in Zürich, die Patientenbildung fördert. Careum setzt sich dafür ein, dass ein erfolgreiches amerikanisches Modell von Kate Lorig seit 2012 auch im deutschsprachigen Raum genutzt werden kann, das chronisch kranke Menschen und Angehörige unterstützt: der Kurs „Gesund und aktiv leben“. Zu diesem Kurs gehört dieses Buch, daher wurde es von Careum aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt, sorgfältig überarbeitet und angepasst.

Ein solcher Schritt geht nicht ohne Zusammenarbeit. Es braucht Austausch und gemeinsames Engagement, um ein amerikanisches Standardwerk für den europäischen Raum anzupassen. Careum hat daher mit fachkundigen Organisationen, Expertinnen, Patienten und Angehörigen zusammengearbeitet, um die vorliegende Fassung zu verwirklichen: durch zahlreiche konstruktive Hinweise in schriftlicher oder mündlicher Form, durch gemeinsame Textarbeit mit Patientinnen an übersetzten Abschnitten, durch spannende Ideen für die Textgestaltung, die vom Careum Verlag aufgegriffen wurden, und vieles mehr. Der Austausch mit allen Beteiligten war für uns sehr bereichernd, insbesondere der Dialog mit Patientinnen, um ein Buch für Patientinnen herauszugeben. Diesen Dialog werden wir auch in Zukunft fortsetzen.

¹ Um das Lesen angenehmer zu gestalten, benutzen wir die weibliche beziehungsweise männliche Form abwechselnd und in zufälliger Reihenfolge. Die jeweils nicht genannte Form ist genauso gemeint.

Wir möchten allen Mitwirkenden herzlich für ihren Beitrag zu dieser Veröffentlichung auf Deutsch danken. Bei der Erstveröffentlichung haben Edith Gabriel, Cordula Natau und Adriana Lasku vielfältige Redaktions-, Koordinations- und Kommunikationsarbeit geleistet. Besonders danken möchten wir auch Angelika Hayer von der Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE) für die gute Zusammenarbeit bei der Neufassung des Kapitels über gesunde Ernährung.

Zürich, im Juli 2015

Dr. Jörg Haslbeck

Programmleiter,
Kompetenzzentrum
Patientenbildung

Sylvie Zanoni

Wissenschaftliche
Mitarbeiterin,
Kompetenzzentrum
Patientenbildung

Prof. Dr. Ilona Kickbusch

Stiftungsrätin,
Mitglied im Leitenden
Ausschuss von Careum



Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

Zu Beginn geht es zuerst ganz allgemein um chronische Krankheiten und die wichtigsten Probleme, die mit ihnen zusammenhängen. Außerdem enthält dieses Kapitel Hinweise zu Fähigkeiten, die für das Selbstmanagement chronischer Krankheiten besonders wichtig sind – denn Probleme und Fähigkeiten haben viel miteinander zu tun.

Niemand möchte mit chronischen Gesundheitsproblemen leben. Dennoch leiden die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens an einer oder mehreren chronischen Krankheiten. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit einer chronischen Krankheit gesund leben können. Das erscheint auf den ersten Blick widersprüchlich. Wie kann jemand denn krank sein und gleichzeitig gesund leben? Um diese Frage zu beantworten, befassen wir uns zunächst mit den Folgen chronischer Krankheiten. Viele lang andauernde Krankheiten – egal ob Herzkrankheiten, ☞ Diabetes („Zuckerkrankheit“), Atemwegserkrankungen oder Angststörungen – führen bei den meisten Menschen zu verminderter Leistungsfähigkeit und Ermüdungserscheinungen. Sie können außerdem emotionale Probleme wie Frustration, Ärger, ☞ Depressionen oder Gefühle der Hilflosigkeit hervorrufen. Gesundheit ist ein Zustand von körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Wenn wir nach diesem Zustand streben, führen wir ein gesundheitsbewusstes Leben. Das meinen wir, wenn in diesem Buch von „gesund leben“ die Rede ist. Es bedeutet, sich körperlichen und emotionalen Problemen chronischer Krankheit zu stellen und diese anzugehen. Das Ziel ist, dass Sie wieder so fit wie möglich sind und Freude am Leben haben. Und genau darum geht es in diesem Buch.

**Selbstmanagement =
positiver Umgang mit
Krankheit**

Sie werden in diesem Buch keine „Patentrezepte“ finden, aber viele Tipps und Ideen, wie Sie Ihr Leben erleichtern können. Es bietet Informationen von Spezialistinnen aus verschiedenen Gesundheitsbereichen, z. B. Ärztinnen, Therapeuten oder Pflegefachkräften. Vor allem aber enthält es praktische Hinweise von chronisch kranken Menschen, die gelernt haben, positiv mit ihrer Krankheit umzugehen. Die Betonung liegt hier auf „positiv damit umgehen“. Denn man muss sich im Klaren darüber sein, dass es nicht möglich ist, dem Umgang mit einer chronischen Krankheit aus dem Weg zu gehen. Wenn Sie die Krankheit einfach nur ertragen, so ist das auch ein Weg. Ein anderer Weg ist, Medikamente einzunehmen. Wenn Sie sich für einen positiven Umgang mit Ihrer Krankheit entscheiden – also dafür, ein aktiver Selbstmanager zu werden – und außerdem die Therapiemöglichkeiten im Gesundheitswesen nutzen sowie jeden Tag aktiv gestalten, dann leben Sie gesundheitsbewusst.

Chronische Krankheit

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen Gesundheitsproblemen, die entweder „akut“ oder „chronisch“ verlaufen. Akute Gesundheitsprobleme beginnen in der Regel plötzlich und haben eine bestimmte leicht zu diagnostizierende Ursache. Sie sind von kurzer Dauer und können gezielt behandelt werden, etwa

durch ein Medikament oder eine Operation. Bei den meisten akuten Krankheiten ist davon auszugehen, dass der Mensch wieder gesund wird. Akut erkrankte Personen und behandelnde Ärzte sind sich ziemlich sicher, was im Verlauf der Heilung zu erwarten ist. Eine akute Krankheit verläuft in der Regel so, dass sie sich zunächst verschlimmert, dann wird sie behandelt, und daraufhin bessert sich der Gesundheitszustand wieder. Bei der Behandlung einer akuten Krankheit sind außerdem das Wissen und die Erfahrung von Fachpersonen wichtig, da sie die richtige Behandlungsmethode finden und anwenden müssen.

Übersicht 1: Unterschiede zwischen akuten und chronischen Krankheiten

	Akute Erkrankung	Chronische Krankheit
Beginn	schnell	langsam, schleichend
Ursache	oft nur eine erkennbar	viele, oft unklar, vor allem bei Krankheitsbeginn
Erkrankungsdauer	kurz	auf unbestimmte Zeit
Diagnose	meist eindeutig	häufig unklar, vor allem bei Krankheitsbeginn
Untersuchungen	häufig aussagekräftig	oft nur begrenzt aussagekräftig
Behandlung	Heilung ist die Regel	Heilung ist eher die Ausnahme
Aufgabe der Fachpersonen	Auswahl und Durchführung der Behandlung	Lehrer und Partner sein
Aufgabe des Patienten	Beachtung fachlicher Anweisungen	Partner der Fachpersonen, eigene Verantwortung für den täglichen Umgang mit der Krankheit

Ein Beispiel für eine akute Krankheit ist die Blinddarmentzündung. Sie beginnt oft sehr schnell und macht sich durch Übelkeit und Schmerzen im Unterleib bemerkbar. Stellt eine Ärztin eine Blinddarmentzündung fest, dann wird operiert, um den entzündeten Blinddarm zu entfernen. Danach erholt sich die erkrankte Person und wird wieder gesund.

Beispiel Blinddarmentzündung

Chronische Krankheiten verlaufen anders. Sie beginnen langsam und verlaufen schleichend. Zum Beispiel beginnen Gelenkentzündungen im Allgemeinen mit kurzen und lästigen Schmerzen, die allmählich zunehmen. Im Gegensatz

Chronischer Krankheitsverlauf

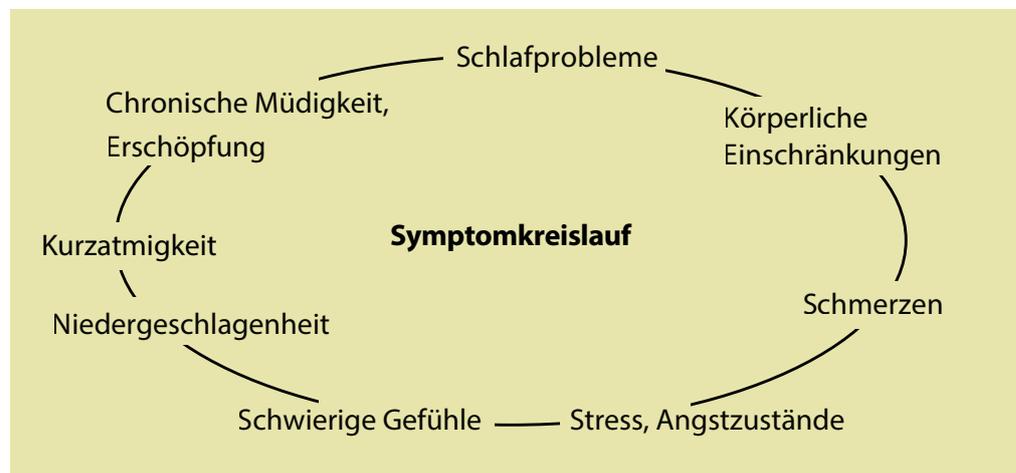
zu akuten Erkrankungen haben chronische Krankheiten mehrere Ursachen, die sich mit der Zeit verändern. Diese Ursachen können erblich bedingt sein. Oder sie hängen mit unserem Verhalten zusammen, beispielsweise mit Rauchen, mangelnder Bewegung, schlechter Ernährung oder Stress. Aber auch Umwelteinflüsse oder körperliche Faktoren spielen eine Rolle.

Das alles kann sehr frustrierend sein, wenn man eine schnelle Aufklärung erwartet. Es ist für die erkrankte Person und den Arzt schwierig, wenn man die Ursachen für solche Zustände nicht sofort findet. Selbst wenn rasch eine Diagnose gestellt wird, wie etwa bei einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt, sind die langfristigen Folgen schwer abzuschätzen. Ein Hauptmerkmal der meisten chronischen Krankheiten ist, dass ihr Verlauf kaum vorhergesagt werden kann.

Symptome beeinflussen sich gegenseitig

Im Gegensatz zu akuten Krankheiten, von denen Sie sich meistens wieder vollständig erholen, führen chronische Krankheiten oft zu immer mehr Symptomen – also Beschwerden – und die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab. Möglicherweise erwarten Sie, dass Ihre Symptome nur eine einzige Ursache haben, nämlich Ihre Krankheit. Natürlich kann die Krankheit Schmerzen, Atembeschwerden oder Erschöpfung verursachen, aber sie ist nicht die einzige Ursache. Jedes Symptom kann wieder andere Symptome hervorrufen, und alle zusammen können die Symptomatik noch verschlimmern. Ebenso können sich Symptome gegenseitig beeinflussen und verstärken. Beispielsweise kann eine Depression zu Erschöpfung führen, Stress zu Muskelverspannungen, letztere wiederum zu noch mehr Schmerzen oder Kurzatmigkeit – und so weiter. Weil sich Symptome gegenseitig beeinflussen, kann sich das negativ auf die Krankheit auswirken – ein „Teufelskreis“, der den Krankheitszustand weiter verschlechtert, falls es uns nicht gelingt, ihn zu durchbrechen.

Abbildung 1: Der Symptomkreislauf



In diesem Buch wird immer wieder auf Strategien hingewiesen, wie dieser Kreislauf durchbrochen werden kann und wie sich körperliche sowie emotionale Probleme überwinden lassen, die durch chronische Krankheiten entstehen.

Wie wird man chronisch krank?

Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig, dass Sie wissen, wie der Körper funktioniert. Die Zellen in unserem Körper sind die Bausteine von Gewebe und Organen: Herz, Lunge, Gehirn, Blut, Blutgefäße, Knochen und Muskeln – einfach unser gesamter Körper. Damit eine Zelle am Leben bleibt und normal funktioniert, sind zwei Dinge wichtig: Die Zelle muss erstens mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden und zweitens ihre Abfallstoffe entsorgen können. Ist mit einer dieser Funktionen etwas nicht in Ordnung, stirbt die Zelle ab. Wenn Zellen absterben, leiden das Gewebe und die Organe. Das kann Ihre Leistungsfähigkeit im alltäglichen Leben spürbar einschränken. Art und Ausmaß der Einschränkung hängen davon ab, welche Zellen und Organe betroffen sind, aber auch vom Prozess, der zu dieser Einschränkung geführt hat. Bei einem Schlaganfall wird beispielsweise ein Blutgefäß blockiert oder zerstört. Das unterbricht die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in bestimmten Bereichen des Gehirns und beschädigt Gehirnzellen. Diese steuern normalerweise bestimmte Körperteile, aber da sie nun beschädigt sind, kann man beispielsweise Arme oder Beine nicht mehr gleich gut oder vielleicht gar nicht mehr bewegen.

Körperfunktionen

Wenn Sie zum Beispiel herzkrank sind, können verschiedene Dinge passieren. Beispielsweise kann es zu einem Herzinfarkt kommen, wenn die Blutgefäße blockiert sind, die das Herz mit Sauerstoff bzw. Blut versorgen. Dies bezeichnet man als Koronarthrombose. Bei einer Koronarthrombose ist die Sauerstoffzufuhr zum Herzen unterbrochen, und der Herzmuskel wird verletzt. Das verursacht oft starke Schmerzen. Außerdem pumpt das Herz nach dem Herzinfarkt weniger sauerstoffreiches Blut in den Körper. Dann kann sich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln, und das Atmen fällt einem schwerer.

Beispiel Herzinfarkt

Bei einer 🤧 Bronchitis (Entzündung der Atemwege) oder bei 🤧 Asthma bekommen die Lungen nicht genügend Sauerstoff. Bei einem 🤧 Lungenemphysem (Überblähung der Lungen) wiederum bringen die Lungen nicht genügend Sauerstoff in den Blutkreislauf. In beiden Fällen führt das zu Sauerstoffmangel im Körper.

Beispiel Atemwegs- und Lungenerkrankungen

Beispiel Stoffwechselerkrankungen

Bei ☞ Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin, oder es kann vom Körper nicht richtig genutzt werden. Ohne dieses Insulin können die Körperzellen den Blutzucker, der zur Energiegewinnung gebraucht wird, nicht in das Blut transportieren. Bei Leber- und Nierenerkrankungen arbeiten die Zellen nicht richtig und der Körper hat Mühe, die eigenen Abfallstoffe auszuscheiden.

Folgen für den Körper

Grundsätzlich sind die Folgen der genannten Krankheiten für den Körper ähnlich: Die körperlichen Funktionen werden durch mangelnde Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt, Abfallstoffe häufen sich an, oder der Blutzucker für die Energiegewinnung kann nicht richtig genutzt werden.

Beispiel Gelenkerkrankungen

Auch Gelenkentzündungen führen zu körperlichen Beeinträchtigungen, allerdings aus anderen Gründen. Bei degenerativen Gelenkerkrankungen nimmt das Knorpelgewebe (der zähe Stoff an den Knochenenden und die Bandscheiben der Rückenwirbelsäule) ab, es kann ausfransen oder sich ablösen, was Schmerzen verursacht. Man weiß nicht genau, warum Knorpelgewebe abnimmt oder abstirbt, aber die Folgen sind in der Regel Schmerzen und Funktionseinschränkungen.

Auswirkungen im Alltag

Bis jetzt war Thema, dass chronische Krankheiten bei den Körperzellen beginnen. Aber eine Krankheit ist mehr als eine Funktionsstörung von Zellen. Die Probleme, die durch sie im alltäglichen Leben entstehen, gehören ebenfalls dazu. Ein Beispiel hierfür ist, nicht mehr das tun zu können, was man will, und soziale Aktivitäten ändern zu müssen. Solange man keine Symptome wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder Schmerzen hat, merkt man oft gar nicht, dass man krank ist.

Unterschiedliche Krankheiten – ähnliche Probleme

Obwohl chronische Krankheiten unterschiedliche biologische Ursachen haben, führen sie bei betroffenen Personen oft zu ähnlichen Problemen. Beispielsweise leiden chronisch kranke Menschen vielfach an Erschöpfung und mangelnder Antriebskraft. Oft kommen auch Schlafprobleme hinzu. Manchmal stehen Schmerzen oder Atembeschwerden im Vordergrund. Genau genommen gehen Leiden und Funktionseinschränkungen mit chronischen Krankheiten einher. Es kann sein, dass Sie wegen einer Gelenkentzündung oder einem Schlaganfall die Hände nicht mehr voll bewegen können. Oder Atembeschwerden, die Folgen eines Schlaganfalls oder Diabetes schränken Sie beim Laufen ein. Manchmal sind auch mangelnde Antriebskraft oder Erschöpfung Ursachen von körperlichen Beeinträchtigungen.

Die meisten psychischen Erkrankungen entstehen, weil das Mengenverhältnis bestimmter chemischer Stoffe nicht mehr stimmt oder sich Strukturen im Gehirn verändert haben. Zu viel oder zu wenig von den sogenannten chemischen „Transmitterstoffen“ können Ihre Stimmung, Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen. Die Behandlung von Erkrankungen wie Depression, bipolare Störungen und Schizophrenie zielt häufig darauf ab, das Gleichgewicht zwischen den chemischen Stoffen durch Medikamente wieder zu harmonisieren. Zur Behandlung der Erkrankung und Unterstützung in der Krankheitsbewältigung gehört aber auch, dass man im eigenen Umfeld gewisse Dinge verändert oder lernt, gut für sich selbst zu sorgen.

Beispiel psychische Erkrankungen

Ein weiteres Problem: ☞ Depression. Chronisch erkrankte Menschen leiden zum Teil unter Depressionen, oder sie fühlen sich oft melancholisch oder trübsinnig. Es ist herausfordernd, gut gelaunt zu sein, wenn man gesundheitliche Probleme hat, die vielleicht nicht mehr weggehen. Depressionen führen oft zu Zukunftsängsten und -sorgen, und verständlicherweise stellt man sich dann viele Fragen: Werde ich unabhängig bleiben? Wer ist für mich da, wenn ich nicht mehr selbst für mich sorgen kann? Was wird mit meiner Familie passieren? Wird sich mein Zustand noch weiter verschlechtern? Daher führen körperliche Beschwerden und ☞ Depressionen häufig auch zu einem Verlust an Selbstwertgefühl.

Depression, Ängste und Selbstwertgefühl

Wichtig zu wissen ist, dass chronische Krankheiten viele Gemeinsamkeiten haben. Deshalb sind auch die zentralen Aufgaben und Fähigkeiten ähnlich, die Sie beim Selbstmanagement chronischer Krankheit brauchen. Welche Selbstmanagementaufgaben und -fähigkeiten gibt es (siehe auch Kapitel 2)? Eine davon ist, mit körperlichen und emotionalen Problemen umzugehen. Sie brauchen außerdem Fähigkeiten zum Lösen von Problemen und dafür, wie Sie auf Entwicklungen Ihrer Krankheit reagieren. Ebenfalls von Bedeutung: eine gesunde Lebensweise beibehalten, indem Sie sich regelmässig bewegen und sich gesund ernähren, sich erholsame Schlafgewohnheiten aneignen und lernen, Stress zu bewältigen. Wichtig ist darüber hinaus, mit den Symptomen Ihrer Krankheit richtig umzugehen, damit Sie Entscheidungen treffen können, wann und welche medizinische Hilfe Sie brauchen. Auch sollten Sie mit Ihrer Ärztin gut zusammenarbeiten und Ihre Medikamente richtig einnehmen. Sich gesellschaftlich zu engagieren und mit der Familie oder mit Freunden über die Krankheit zu sprechen ist ebenfalls zentral. Mit ihnen können Sie auch darüber reden, wie sich Ihre sozialen Aktivitäten verändern bzw. verändert haben.

Selbstmanagementaufgaben und -fähigkeiten

**Selbstmanagement heißt
ständig (re-)agieren und
Probleme lösen**

Was ist Ihre wichtigste Selbstmanagementfähigkeit? Zu lernen, ständig auf die chronische Krankheit zu reagieren und mit ihr zusammenhängende alltägliche Probleme zu lösen, wann immer sie auftauchen. Sie sind es, die 24 Stunden am Tag mit Ihrer Krankheit leben. Bei Ihrem Arzt oder anderen Fachpersonen sind Sie im Alltag vergleichsweise selten – den Rest der Zeit managen Sie Ihre Krankheit überwiegend selbst.

Die Übersicht 2 zeigt einige chronische Krankheiten und Probleme, die mit ihnen zusammenhängen.

Übersicht 2: Probleme und Herausforderungen bei chronischen Krankheiten

Mögliche Probleme und Herausforderungen bei chronischen Krankheiten					
Chronische Krankheit	Schmerzen	Müdigkeit / Erschöpfung	Kurzatmigkeit	Körperliche Einschränkungen	Emotionen
Angst-/Panikstörung		X	X	X	X
Arthritis	X	X		X	X
Asthma, Lungenerkrankungen		X	X	X	X
Bluthochdruck					X
Chronischer Schmerz	X	X		X	X
Depression		X		X	X
Diabetes	X	X			X
Entzündliche Darm-erkrankungen	X				X
Hepatitis	X	X			X
Herzerkrankungen	X	X	X	X	X
Herzinsuffizienz		X	X		X
HIV/Aids	X	X	X	X	X
Krebs	X	X	manchmal	X	X

Mögliche Probleme und Herausforderungen bei chronischen Krankheiten					
Chronische Krankheit	Schmerzen	Müdigkeit / Erschöpfung	Kurzatmigkeit	Körperliche Einschränkungen	Emotionen
Magengeschwür		X			X
Multiple Sklerose	X	X		X	X
nach Schlaganfall		X		X	X
Niereninsuffizienz		X			X
Nierensteine	X				
Parkinson-Krankheit	X	X		X	X
Reizdarm	X				X
Sodbrennen, Magensäurereflux	X				X

Diese kurze Einführung soll zeigen, dass verschiedene chronische Krankheiten mehr Gemeinsamkeiten haben, als man auf den ersten Blick vermutet. In diesem Buch geht es darum, wie man mit chronischen Krankheiten und ihren Folgen besser umgehen kann. Und das Buch befasst sich vor allem mit Selbstmanagementaufgaben, die bei vielen chronischen Krankheiten gleich sind. Aber wo soll man anfangen, wenn man mehr als ein gesundheitliches Problem hat? Lassen Sie sich nicht verunsichern! Was bei einer Herzerkrankung hilfreich ist, kann auch bei einer Lungenerkrankung, bei Gelenkentzündungen oder den Folgen eines Schlaganfalls angewendet werden. Beginnen Sie mit dem Problem, das Sie am meisten beschäftigt. Einige Fähigkeiten, die man für das Selbstmanagement spezifischer Probleme bei chronischen Krankheiten braucht, finden sich in der Übersicht 3 auf den Seiten 12 bis 15.

Worum geht es in diesem Buch?

Bevor in diesem Buch ausführlicher Aktivitäten und Techniken zum Umgang mit chronischer Krankheit vorgestellt werden, wird genauer beschrieben, was mit Selbstmanagement gemeint ist (siehe auch die Vorbemerkung auf S. VII). Außerdem wird erklärt, was mit „Selbstmanagerin“ gemeint ist, also der Person, die mit einer chronischen Krankheit und deren Folgen lebt.

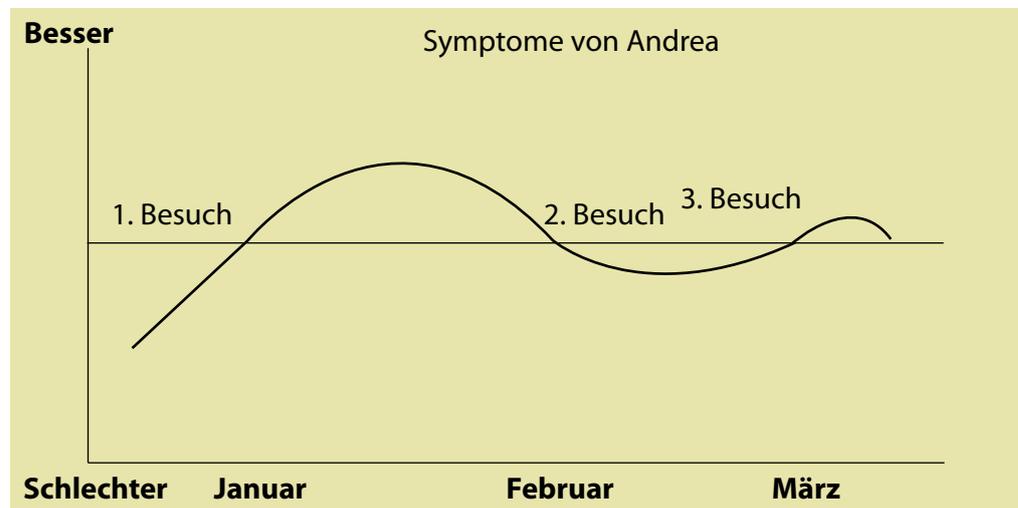
Der Weg chronischer Krankheit

Was ist für einen Selbstmanager unentbehrlich, um aktiv mit einer Krankheit umzugehen? Die Krankheit zu verstehen. Was brauchen Sie dafür? Wissen über die Krankheit, ihre Ursachen und was Sie tun können. Und es ist wichtig, dass Sie sich selbst beobachten, um herauszufinden, wie sich Krankheit und Therapie bei Ihnen auswirken. Jede Person erlebt eine dauerhafte Krankheit anders. Durch Erfahrung werden Sie zu einer Expertin, die die Folgen von Krankheit und Behandlung (er)kennt – und falls das für Sie zutrifft, können das auch nahe-stehende Angehörige. Man muss das nochmals betonen: Sie sind die einzige Person, die wirklich jeden Tag mit der Krankheit lebt. Zu erfolgreichem Selbstmanagement gehört, die Krankheit zu beobachten und genau über sie zu berichten. Wie Sie sich vielleicht erinnern, verlaufen die meisten chronischen Krankheiten nicht gleichmäßig, und ihr Ausmaß und ihre Folgen verändern sich ständig.

Ein Beispiel – Andrea

Die Abbildung 2 zeigt die regelmäßigen Besuche einer chronisch kranken Patientin bei ihrem Arzt sowie anderen Fachpersonen. Nennen wir die Patientin „Andrea“. Wie Sie in der Abbildung sehen, sind ihre Symptome während der drei Besuche in ihrer Ausprägung nahezu unverändert. Allerdings können die Ereignisse zwischen den Besuchen unterschiedliche Konsequenzen für die Fachpersonen haben, die Andreas Krankheit behandeln, etwa, ob die Behandlung beibehalten oder verändert wird. Beispielsweise haben sich vor dem ersten Besuch die Symptome verbessert, und daher macht es Sinn, die Behandlung beizubehalten oder sie vielleicht sogar etwas zu lockern. Vor dem zweiten Besuch

Abbildung 2: Beispiel eines Krankheitsverlaufs



scheint es aber wieder schlechter zu gehen. Jetzt ist vielleicht eine zusätzliche Behandlung nötig. Vor dem dritten Besuch war der Krankheitsverlauf wieder eher stabil. Daher ist es eventuell am besten, die Behandlung jetzt einfach zu belassen, wie sie ist.

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mit der Krankheit Ihrer Ärztin oder anderen Fachpersonen genau beschreiben, geben Sie ihnen wichtige Anhaltspunkte, Ihre Krankheit einzuschätzen. Unterstützt Sie ein Arzt dabei, mehr über Ihre Krankheit zu erfahren, und beteiligt er Sie an Entscheidungen zur Behandlung, dann führt das zu einer Partnerschaft. Diese Partnerschaft ist für Sie als erfolgreicher Selbstmanager am wichtigsten.

**Partnerschaften mit
Fachpersonen eingehen**

Wenn Sie chronisch krank sind, nehmen Sie Ihren Körper bewusster wahr. Kleinere Beschwerden, die Sie vorher kaum beachtet haben, treten nun plötzlich in den Vordergrund. Dann tauchen Fragen auf. Sind die Schmerzen in der Brust vielleicht ein Hinweis auf einen Herzinfarkt? Breitet sich die  Arthritis aus, weil ich Schmerzen in den Knien habe? Diese Fragen lassen sich nicht so einfach beantworten. Und genauso wenig lässt sich mit absoluter Sicherheit sagen, ob es sich hier um ernsthafte Symptome oder eher vorübergehende Beschwerden handelt.

**Den eigenen Körper
bewusster wahrnehmen**

Was hilft ist, den natürlichen Rhythmus Ihrer chronischen Krankheit zu verstehen. Grundsätzlich sollten Symptome von Ihrer Ärztin kontrolliert werden, wenn Sie ungewöhnliche Beschwerden haben, die sehr stark oder hartnäckig sind. Oder sobald Beschwerden unmittelbar auftreten, wenn Sie gerade ein neues Medikament einnehmen.

Krankheitsrhythmus

Dieses Buch enthält gezielt einige Beispiele, wie Sie mit bestimmten Symptomen umgehen können. Auch hier ist die Partnerschaft mit Ihrem Arzt besonders wichtig. Fachpersonen können Sie beraten, was bei bestimmten Problemen oder Symptomen zu tun ist. Selbstmanagement heißt nicht, dass man alles alleine tun muss. Als erfolgreiche Selbstmanagerin suchen Sie Hilfe oder Beratung, wenn Sie sich Sorgen machen oder Ihrer Sache nicht ganz sicher sind.

**Erfolgreiches
Selbstmanagement**

Eigentlich ist Selbstmanagement ziemlich einfach. Zu Hause in der Familie, im Alltag oder im Beruf managen wir Abläufe. Man macht nicht alles selbst, sondern arbeitet mit anderen zusammen, beispielsweise mit Beraterinnen, um bestimmte Aufgaben besser zu bewältigen. Was macht eine Person zu einem Manager? Sie trägt Verantwortung, trifft Entscheidungen und sorgt dafür, dass diese umgesetzt werden.

**Selbstmanagement – nicht
allein, sondern gemeinsam**

Übersicht 3: Selbstmanagementfähigkeiten zum Umgang mit chronischen Krankheiten

Chronische Krankheit	Umgang mit Schmerzen	Umgang mit Erschöpfung	Atem-techniken	Entspannung, Umgang mit Gefühlen	Ernährung	
Angst-/Panikstörung		X	X	X	X	
Arthritis	X	X		X	X	
Asthma, Lungenerkrankungen		X	X	X		
Bluthochdruck				X	X	
Chronischer Schmerz	X	X		X		
Depression		X		X	X	
Diabetes	X	X		X	X	
Entzündliche Darm-erkrankungen	X			X	X	
Hepatitis	X	X		X	X	
Herzkrankungen	X	X	X	X	X	
Herzinsuffizienz		X	X	X	X	
HIV / Aids	X	X	X	X	X	

Bewegung	Medikamente	Andere Methoden
X	X	Verhaltensbasierte Methoden zur Reduktion der Auslöser
X	X	Hilfsgeräte nutzen; Gelenke richtig bewegen; Kälte-/Wärmeanwendung; Aktivitäten richtig einteilen
X	X	Inhalatoren und Peak-Flow-Geräte nutzen; Auslöser vermeiden
X	X	Blutdruck kontrollieren; salzarm essen
X	X	Aktivitäten richtig einteilen; spezifische Übungen für Schmerz- und Symptom-Management nutzen
X	X	Sich schöne Beschäftigungen suchen; Behandlung mit Licht (Lichttherapie)
X	X	Blutzuckerwerte überwachen; Insulin spritzen; Fußpflege; regelmäßige Augenuntersuchungen der Netzhaut
	X	
	X	Alkohol vermeiden, ebenso Substanzen und Medikamente, die für die Leber schädlich sind; Ausbreitung der Infektion verhindern
X	X	Warnsignale eines Herzinfarkts kennen; Symptome beobachten
X	X	Tägliche Gewichtskontrolle; salzarm essen
X	X	Ausbreitung der Infektion verhindern (z. B. durch Safer Sex und Hygiene); frühe Anzeichen einer Infektion erkennen; intravenöse Drogen vermeiden

Fortsetzung von Seite 12/13

Chronische Krankheit	Umgang mit Schmerzen	Umgang mit Erschöpfung	Atem-techniken	Entspannung, Umgang mit Gefühlen	Ernährung	
Krebs	X	X		X	X	
Magen-geschwüre	X			X	X	
Multiple Sklerose	X	X		X	X	
nach Schlaganfall		X		X		
Niereninsuffizienz		X		X	X	
Nierensteine	X				X	
Reizdarm	X			X	X	
Parkinson-Krankheit		X		X		
Sodbrennen, Magensäure-Reflux					X	

Bewegung	Medikamente	Andere Methoden
X	X	Unterschiedlich je nach Krebserkrankung; Umgang mit Folgen von Operation, Bestrahlung und Chemotherapie
X	X	Reizstoffe vermeiden, z. B. Kaffee, Alkohol, Aspirin, nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente
X	X	Inkontinenz-Management; Bewegungsprogramm
X	X	Hilfsmittel nutzen
	X	Dialyse
	X	Flüssigkeitseinfuhr aufrechterhalten; Kalzium oder oxalsäurehaltige Lebensmittel meiden, je nach Art des Nierensteins
	X	
X	X	Beweglichkeit
	X	Reizstoffe vermeiden, z. B. Kaffee, Alkohol, Aspirin, nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente; Bett leicht erhöhen

Selbstmanagement macht den Unterschied

Wenn Sie Ihre Krankheit selbst managen, haben Sie in etwa den gleichen Job. Sie sammeln Informationen und arbeiten mit einer anderen Person oder einem Team zusammen, das Sie berät. In dem Team sind in der Regel Ihr Arzt aber auch andere Fachpersonen. Diese beraten Sie nach bestem Wissen, und Sie selbst setzen dann diese Hinweise praktisch um. Jede chronische Krankheit braucht tägliches Management. Sicher kennen Sie Menschen, die trotz schwerer körperlicher Probleme gut zurechtkommen, und andere, die das nicht schaffen oder sich sogar aufgegeben haben, obwohl sie unter vermeintlich kleineren Beschwerden leiden. Warum? Weil es hier eine Rolle spielt, wie mit der chronischen Krankheit umgegangen, sprich: wie sie gemanagt wird.

Neuem und Unerwartetem begegnen

Eine chronische Krankheit selbst zu managen ist vielschichtig. Genauso vielschichtig wie der Alltag in Beruf oder Familie. Ständig passiert etwas Neues und manchmal Unerwartetes. Mit den entsprechenden Selbstmanagementfähigkeiten können Sie mit den Herausforderungen und Problemen chronischer Krankheit besser leben.

Fähigkeiten erwerben und beherrschen

Was auch immer Sie erfolgreich angehen wollen: Wichtig ist, erstens zu entscheiden, was Sie tun möchten, und zweitens wie Sie es umsetzen wollen; die dazu notwendigen Fähigkeiten sind zu lernen und einzuüben, bis man sie beherrscht. All das setzt Lernfähigkeit voraus.

Beim erfolgreichen Selbstmanagement chronischer Krankheit ist es genauso. Wesentlich ist, bestimmte Fähigkeiten zu erwerben und zu beherrschen, um mit einer chronischen Krankheit besser zu leben.

Neues ausprobieren – Vertrauen und Zuversicht gewinnen

In diesem Buch finden Sie viele Fähigkeiten und Strategien, die Ihnen helfen, mit den Problemen chronischer Krankheit umzugehen. Man muss nicht alle Strategien umsetzen. Wählen Sie am besten das aus, was für Sie relevant ist, und setzen Sie Ihre eigenen Ziele. Was genau Sie sich vornehmen oder tun wollen, ist weniger wichtig. Die Basis sind Vertrauen und Zuversicht. Wenn Sie sich etwas selbst vorgenommen haben und es erfolgreich umsetzen, dann gewinnen Sie Selbstvertrauen und Zuversicht. Aus Erfahrung weiß man, dass es nicht genügt, nur die notwendigen Fähigkeiten zu kennen – sie ins alltägliche Leben zu integrieren, ist genauso wichtig. Wenn wir neue Fähigkeiten ausprobieren, ist das am Anfang vielleicht etwas schwierig, es braucht länger und führt nur langsam zum Erfolg. Das ist mühsam. Denn wie leicht fällt man dann wieder in alte Gewohnheiten zurück und probiert die neuen Fähigkeiten nicht weiter aus. Und man hört auf, neue Herausforderungen und manchmal schwierige

Aufgaben anzugehen und zu bewältigen. Neue Fähigkeiten lernt man am besten, wenn man sie praktisch übt und die erzielten Ergebnisse überprüft.

Selbstmanagementfähigkeiten

Wie man mit etwas umgeht, hängt vor allem davon ab, wie man darüber denkt. Ein Beispiel: Wenn Sie annehmen, dass man wegen einer chronischen Krankheit in ein tiefes Loch fällt, dann ist es möglicherweise schwerer, aus diesem Loch wieder herauszukommen. Vielleicht glauben Sie sogar, dass das unmöglich ist. Ihr Denken beeinflusst nicht nur, was mit Ihnen passiert, sondern auch, wie Sie mit Ihren gesundheitlichen Problemen umgehen (siehe auch Kapitel 5).

Kraft der Gedanken

Eine erfolgreiche Selbstmanagerin sieht ihre Krankheit als Weg, den sie zu gehen hat. Dieser Weg geht rauf und runter. Manchmal ist er flach und relativ leicht zu gehen, manchmal ist er steil und holprig. Man braucht viele Strategien, um diesen Weg zurückzulegen. Mal kann man schneller, mal langsamer gehen. Und vielleicht gibt es hier und da Hindernisse, die zu überwinden sind.

**Erfolgreiches
Selbstmanagement –
Krankheit als Weg**

Als erfolgreicher Selbstmanager kann man diese Hindernisse überwinden. Die Fähigkeiten, die dazu notwendig sind, lassen sich in drei Bereiche einteilen (siehe auch Kasten auf S. 18):

**Selbstmanagement-
fähigkeiten**

- ▶ **Fähigkeiten, mit der Krankheit umzugehen.** Bei einer chronischen Krankheit machen Sie etwas, das für Sie neu ist. Beispiel: ein Medikament einnehmen oder ein Inhaliergerät benutzen. Sie kontaktieren öfters Ihre Ärztin und nutzen das Gesundheitswesen. Sie machen neue Übungen, um beweglicher zu sein, oder ernähren sich anders. Sogar Krankheiten wie Krebs erfordern Selbstmanagement. Selbstmanagement hilft, Chemotherapie, Bestrahlungen und chirurgische Eingriffe im Alltag leichter zu bewältigen. Das alles machen Sie, um Ihre Krankheit zu managen.
- ▶ **Fähigkeiten, um normal weiterzuleben.** Chronisch krank zu sein bedeutet nicht, dass das Leben nicht mehr weitergeht. Im Gegenteil: Haushaltsarbeiten fallen an, man will familiäre Beziehungen und Freundschaften pflegen, beruflichen Verpflichtungen nachkommen und so weiter. Was vorher selbstverständlich war, kann wegen chronischer Krankheit schwierig werden. Dann sind möglicherweise neue Fähigkeiten gefragt, um im Alltag seinen Aktivitäten nachzugehen und – was noch wichtiger ist – wieder Freude am Leben zu haben.

Aufgaben beim Selbstmanagement

- ▶ **Sich um die Krankheit kümmern** – dazu gehört, Medikamente einzunehmen, sich zu bewegen, zur Ärztin zu gehen, Symptome genau zu beschreiben oder sich anders zu ernähren.
 - ▶ **Alltagsgewohnheiten nachgehen**, beispielsweise Haushalt, Beruf, soziale Kontakte usw.
 - ▶ **Mit wechselnden Emotionen umgehen**, etwa durch Krankheit ausgelöste Emotionen wie Ärger, Zukunftsängste oder ☞ Depressionen.
- ▶ **Fähigkeiten, mit Emotionen umzugehen.** Chronische Krankheiten beeinflussen Ihre Zukunftsperspektiven und oft auch Ihre ☞ Emotionen. Viele davon sind eher negativ, hier einige Beispiele: Ärger und Wut („Warum gerade ich? Das ist ungerecht“), ☞ Depressionen („Ich kann nichts mehr tun, was für einen Sinn macht das alles noch?“), Frustrationen („Egal was ich tue, es ändert sich nichts. Ich kann nicht mehr das tun, was ich gerne möchte“), soziale Isolierung („Niemand versteht mich, und keiner will etwas mit jemandem zu tun haben, der krank ist“). Chronische Krankheiten selbst zu managen, bedeutet also auch, mit wechselnden Gefühlslagen umzugehen.

Auf den Punkt gebracht bedeutet Selbstmanagement, dass Sie Fähigkeiten nutzen,

1. um Aufgaben zu bewältigen, die mit Ihrer chronischen Krankheit zu tun haben.
2. um Ihre Aufgaben im Alltag zu bewältigen.
3. um mit wechselnden Emotionen umzugehen, die oft Folgen von chronischer Krankheit sind.

Dieses Buch und seine Informationen helfen Ihnen, Selbstmanagementfähigkeiten zu entwickeln und sie umzusetzen. Sie halten kein Lehrbuch in Händen, und selbstverständlich müssen Sie nicht jedes Kapitel wortwörtlich lesen. Vielleicht lesen Sie am besten die ersten beiden Kapitel und nutzen dann das Inhaltsverzeichnis, um so Informationen zu finden, die für Sie wichtig sind. Stöbern Sie im Buch. Dann finden Sie sicher Hinweise und entwickeln mit deren Hilfe Fähigkeiten, die für Sie nützlich sind, um Ihren persönlichen Weg mit chronischer Krankheit zu gehen.



Aktives Selbstmanagement

Probleme erkennen, eigenständig Wege finden, sie zu lösen, die dabei notwendigen Entscheidungen treffen und sie Schritt für Schritt in die Tat umsetzen – darum geht es in diesem Kapitel, das außerdem ein wichtiges Selbstmanagementwerkzeug enthält: den Handlungsplan.

Chronisch krank zu sein, bedeutet – egal wie – die Krankheit selbst zu managen. Manche Menschen ziehen sich aus dem Leben zurück, bleiben im Bett oder pflegen weniger soziale Kontakte. Andere Menschen mit den gleichen Erkrankungen und Symptomen entwickeln Strategien, mit diesen umzugehen, und erhalten so ihr Erwerbs- und Sozialleben aufrecht. Auch wenn sie vielleicht einige Gewohnheiten ändern oder anders gestalten – sie haben weiterhin ein vielseitiges und aktives Leben. Worin liegt der Unterschied zwischen diesen beiden Strategien? Es ist nicht die Krankheit, sondern wie man sich entscheidet, mit ihr umzugehen, kurz: wie man sie managt. Die Betonung liegt hier auf „entscheiden“. Denn Selbstmanagement bedeutet, sich bewusst für oder gegen ein aktives Handeln zu entscheiden, Hilfe zu suchen oder Beschwerden einfach zu ertragen. Dieses Buch hilft Ihnen, solche Entscheidungen zu treffen.

Aktives Selbstmanagement kann man lernen und üben. Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie das machen können. Bitte denken Sie immer daran: **Sie sind die Managerin** wie jeder Manager eines Haushaltes oder einer Organisation.

Aktives Selbstmanagement

1. Finden Sie heraus, was Sie erreichen wollen.
2. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Ihr Ziel zu erreichen.
3. Planen Sie, welche Aktivitäten oder Vereinbarungen dazu erforderlich sind.
4. Setzen Sie Ihren Handlungsplan um.
5. Prüfen Sie die erzielten Ergebnisse.
6. Nehmen Sie – falls notwendig – Anpassungen vor.
7. Denken Sie auch daran, sich für Ihre Leistungen zu belohnen.

Probleme beginnen in der Regel damit, dass man sich irgendwie unwohl fühlt. Genauer betrachtet merkt man vielleicht, dass einem der Kontakt zu Verwandten fehlt, die weiter weg leben. Jetzt wissen Sie, was das Problem ist, und beschließen, Ihre Verwandten zu besuchen. Sie wissen also, was Sie wollen.

Bisher sind Sie immer mit dem Auto gefahren. Vielleicht ist das jetzt zu anstrengend, und Sie suchen deshalb nach anderen Reisemöglichkeiten. Bei großen Distanzen könnte man beispielsweise erst mittags statt am frühen Morgen losfahren und die Reise auf zwei Tage verteilen. Sie könnten auch jemanden bitten, Sie zu begleiten. Oder Sie nehmen den Zug. Nachdem Sie alle Möglichkeiten sorgfältig abgewogen haben, entscheiden Sie sich für den Zug.

Die Reise belastet Sie, weil viel vorzubereiten ist. Sie beschließen, schrittweise vorzugehen. Also schreiben Sie auf, was Sie brauchen, um die Reise tatsächlich zu machen. Was ist alles notwendig? Eine passende Abfahrtszeit festlegen, eine Fahrkarte kaufen, klären, wie das Gepäck transportiert wird, herausfinden, wie Sie zum Bahnhof kommen und ob Sie dort Treppen laufen müssen, um zum Bahnsteig zu kommen. Ebenso sollten Sie sich Gedanken machen, ob Sie im fahrenden Zug zu Fuß die Toilette aufsuchen können.

Schritte planen

Sie stellen einen Handlungsplan auf. Bleiben wir beim Beispiel der Reise zu den Verwandten. Sie rufen beim nächstgelegenen Bahnhof oder bei der telefonischen Auskunft der Bahn  an und informieren sich, ob man Sie unterstützen kann. Außerdem legen Sie in Ihrem Handlungsplan fest, jeden Tag einen kleinen Spaziergang zu machen und Treppen zu steigen, um sicherer auf den Beinen zu werden. Indem Sie beim Bahnhof anrufen und sich mehr bewegen, setzen Sie Ihren Handlungsplan um.

Handlungsplan entwickeln und umsetzen

Sie sehen sich Ihren Handlungsplan an und stellen fest, dass offene Fragen zu Ihren geplanten Schritten sich durch einen einfachen Anruf klären lassen. Die Bahn hat Erfahrung damit, Menschen mit Einschränkungen zu helfen, und kann Sie individuell unterstützen.

Handlungsplan prüfen und anpassen

Aber Sie machen sich immer noch Sorgen, ob Sie das alles zu Fuß schaffen. Sie haben schon etwas mehr Ausdauer, aber fühlen sich noch unsicher auf den Beinen. Also passen Sie Ihren Handlungsplan an und holen sich beispielsweise Rat von Fachpersonen, was Sie machen können. Man empfiehlt Ihnen, einen Spazierstock zu benutzen. Vielleicht sind Sie davon nicht begeistert, aber ganz ehrlich – er gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit, wenn Sie sich im fahrenden Zug bewegen.

Aber für die Reise braucht es noch mehr. Sie schmieden einen neuen Handlungsplan mit weiteren Aufgaben, die für Ihre Reise wichtig sind. Schritt für Schritt wird Ihr Wunsch Wirklichkeit.

Neue Pläne schmieden

Betrachten wir die vorher beschriebenen sieben Schritte zum Lösen von Problemen auf Seite 29 nochmals genauer.

Sich entscheiden, was man erreichen will

Herauszufinden, was man erreichen will, ist oft herausfordernd. Bleiben Sie realistisch und nehmen Sie sich gezielt umsetzbare Schritte vor.

Realistische und umsetzbare Ziele setzen

Denken Sie an all das, was Sie vorhaben. Hierzu einige Beispiele: Eine chronisch erkrankte Person wollte 20 Stufen zur Wohnung ihrer Tochter hochlaufen, um

**Ziele sind manchmal wie
ein Wunschtraum**

an einer Familienfeier teilzunehmen. Ein chronisch herzkranker Mann wollte abnehmen. Eine dritte Person hatte sich vorgenommen, wieder unter die Leute zu gehen, aber sie fühlte sich durch ihr Sauerstoffgerät eingeschränkt, das sie überallhin mitnehmen musste. Für die in den drei Beispielen genannten Ziele braucht man mehrere Wochen oder gar Monate, um sie zu erreichen.

Allerdings können einem Ziele wie ein Wunschtraum vorkommen. Sie scheinen so weit weg zu sein, dass man gar nicht erst versucht, sie zu erreichen. Darauf werden wir im nächsten Abschnitt nochmals eingehen.

**Persönliche Ziele
aufschreiben**

Bitte nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, denken Sie über Ihre ganz persönlichen Ziele nach und schreiben Sie sie hier auf.

Meine Ziele:

1.

2.

3.

Das Ziel, mit dem Sie beginnen wollen, markieren Sie bitte mit einem Stern (*).

Nach Alternativen suchen, um ein Ziel zu erreichen

Manchmal erreichen wir ein Ziel nicht, weil wir einfach nicht wissen, wie. Oder wir haben keine Idee, weil wir uns nicht genügend informiert haben. Erinnern wir uns noch mal an das Beispiel mit der Reise. Hier gab es eine Liste mit verschiedenen Reismöglichkeiten, aber am Schluss fiel die Wahl auf den Zug.

Ziele kann man auf unterschiedliche Art und Weise erreichen. Die Person, die die 20 Treppenstufen steigen wollte, könnte beispielsweise mit einem leichten Bewegungsprogramm beginnen. Oder sie kann anfangen, täglich einige Treppen hochzusteigen. Sie könnte aber auch ihre Familie bitten, sich an einem anderen Ort zu treffen. Und der Mann, der abnehmen möchte? Er könnte beschließen, nichts zwischen den Mahlzeiten zu essen, das Dessert wegzulassen oder sich mehr zu bewegen. Um wieder mehr soziale Kontakte zu pflegen, könnte die Frau mit ihren Freunden telefonieren oder sie treffen. Es gibt also viele Wege, die zum Ziel führen. Es hilft, alle Möglichkeiten aufzuschreiben und dann eine oder zwei auszuwählen, die man in Angriff nimmt.

Keine Idee, wie das Ziel erreicht werden kann? Am besten holen Sie sich jetzt Rat bei Freundinnen, Familienangehörigen oder Fachpersonen. Sie können aber auch bei gemeindenahen Einrichtungen, Gesundheits- und Patientenorganisationen oder Stiftungen anrufen . Sie können das Internet nutzen. Sammeln Sie einfach Ideen, was Sie tun könnten – aber fragen Sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was genau zu tun ist. Es hilft, wenn Sie erst einmal eine Liste mit Möglichkeiten haben, aus der Sie später etwas auswählen. Ein Hinweis: Manchmal zieht man etwas gar nicht erst in Betracht, weil man meint, dass es das nicht gibt oder es nicht machbar ist. Gehen Sie aber ruhig erst einmal jeder nur denkbaren Möglichkeit nach, bevor Sie sie verwerfen. Wichtig: sich nicht auf Vermutungen verlassen – falsche Vermutungen behindern aktives Selbstmanagement (siehe das Beispiel im folgenden Kasten).

Beispiel

Eine Frau hat ihr ganzes Leben in derselben Stadt verbracht und angenommen, sie kennt die dortigen Angebote. Nachdem sie ein Problem mit ihrer Krankenversicherung hatte, hat ihr eine Freundin aus einer anderen Stadt vorgeschlagen, die Beratung eines lokalen Versicherungsberaters einzuholen. Die Frau verwarf diesen Vorschlag, weil sie davon ausging, dass es einen solchen Dienst in ihrer Stadt nicht gibt. Erst nach Monaten kam ihre Freundin zu Besuch und rief eine regionale Einrichtung für ältere Menschen an . Dabei erfuhr die Frau, dass es ganz in ihrer Nähe drei solcher Beratungsstellen für Versicherungen gibt.

Listen Sie alle Möglichkeiten auf, die für Sie wichtig sind, um Ihr Hauptziel zu erreichen. Bitte markieren Sie zwei oder drei Möglichkeiten, die Sie weiterverfolgen wollen, mit einem Stern (*).

Denkbare Möglichkeiten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Etappenziele erreichen – Handlungen planen

Planen Sie, was Sie wollen

Um das Ziel, das Sie ausgewählt haben, zu erreichen, entwickeln Sie aus Ihren Ideen einen Plan. Dieser Plan gilt für einen bestimmten Zeitraum, also beispielsweise für die kommende Woche. Und er enthält eine gezielte Aktivität oder ein Bündel von Maßnahmen, die Sie tatsächlich umsetzen können. Das Ganze ist ein Handlungsplan. Im Handlungsplan sollte etwas Neues stehen, was **Sie** wirklich angehen wollen. Er hilft Ihnen, das zu tun, was **Ihnen** wichtig ist. Wir betonen das, weil es nicht darum geht, einen Handlungsplan zu machen, der etwas enthält, was Ihre Freunde, Ihre Familie oder Fachpersonen als wichtig erachten.

Handlungsplan – wichtig für Ihr Selbstmanagement

Der Handlungsplan ist vermutlich Ihr wichtigstes Instrument beim Selbstmanagement. Warum? Oft könnten wir uns gesundheitsbewusster verhalten, tun es aber nicht. Ein Beispiel: Die meisten chronisch kranken Personen können gehen – sei es innerhalb ihrer Wohnung, mehrere hundert Meter in der Umgebung oder sogar ein paar Kilometer im nahe gelegenen Wald. Allerdings planen nur wenige Menschen gezielt, sich regelmäßig zu bewegen.

Ein Handlungsplan hilft uns, etwas in die Tat umzusetzen, von dem wir wissen, dass es uns gut tut. Im Folgenden werden sämtliche Schritte erklärt, die wichtig sind, um einen realistischen Handlungsplan zu erstellen. Ein realistischer Handlungsplan unterstützt Ihr erfolgreiches Selbstmanagement.

Als Erstes entscheiden Sie, was Sie diese Woche tun wollen. Beispielsweise könnte man an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils drei Treppenstufen hochsteigen. Oder erinnern Sie sich an den Mann, der abnehmen will. Er kann sich vornehmen, an drei Tagen nichts zwischen den Mahlzeiten zu essen und an vier Tagen vor dem Abendessen spazieren zu gehen. Es ist wichtig, dass Sie etwas auswählen, von dem Sie überzeugt sind, es umsetzen zu können und dass es ein Schritt in Richtung Ziel ist.

Achten Sie darauf, dass Ihr Handlungsplan eine ganz bestimmte Aktivität beinhaltet. Anstatt sich vorzunehmen, „sich zu entspannen“, planen Sie beispielsweise, eine CD zur  progressiven Muskelentspannung anzuhören.

Was kommt als Zweites? Erstellen Sie einen konkreten Handlungsplan. Das ist oft der schwierigste, aber zugleich der wichtigste Punkt. Ziele allein reichen nicht aus – genauso wichtig ist, dass man plant, wie man sie umsetzt. Der Handlungsplan umfasst daher sinnvollerweise die folgenden vier Schritte:

- 1. Was genau** werden Sie tun? Wie weit werden Sie laufen, wie viel weniger werden Sie essen, welche Atemtechnik werden Sie üben?
- 2. Wie lange oder wie viel** werden Sie das tun? Werden Sie eine Viertelstunde lang laufen, an drei Tagen nichts zwischen den Mahlzeiten essen, einige Minuten lang bestimmte Atemübungen durchführen?
- 3. Wann** werden Sie das machen? Auch das ist genau festzulegen, also beispielsweise vor dem Mittagessen, nach dem Duschen oder wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Am besten verknüpfen Sie eine neue Aktivität mit einer alten Gewohnheit. Das hilft, neue Dinge auch wirklich zu tun. Setzen Sie neue Aktivitäten beispielsweise um, bevor Sie sich einer Lieblingsbeschäftigung wie dem Zeitunglesen oder Fernsehschauen widmen.
- 4. Wie oft** werden Sie es tun? Häufig will man sein Ziel so schnell wie möglich erreichen und geplante Aktivitäten daher jeden Tag ausführen. Aber das ist nicht immer machbar. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern! Am besten nehmen Sie sich vor, etwas drei- oder viermal pro Woche zu tun. Wenn Sie es häufiger schaffen, umso besser. Aber setzen Sie sich nicht unter Druck. Denn vielen Menschen fällt es leichter, Dinge drei- oder viermal wöchentlich

zu tun, um einen Handlungsplan erfolgreich umzusetzen. (Wichtig! Das gilt natürlich nicht für Ihre Medikamente. Bitte nehmen Sie diese so ein, wie Sie es mit Ihrem Arzt vereinbart haben).

Faustregeln für einen Handlungsplan

Es gibt ein paar Faustregeln, wie man einen Handlungsplan erfolgreich umsetzt: Da anfangen, wo man ist, und es langsam angehen. Wenn Sie nur eine Minute am Stück gehen können, beginnen Sie Ihr Bewegungsprogramm eben damit, dass Sie einmal pro Stunde eine Minute gehen. Nehmen Sie sich nicht gleich vor, einen Kilometer zu laufen. Falls Sie bislang kaum Sport gemacht haben oder körperlich wenig aktiv waren, beginnen Sie mit ein paar Minuten zum Aufwärmen. Fünf oder zehn Minuten reichen. Wenn Sie abnehmen möchten, dann zielt Ihr Handlungsplan auf Ihr aktuelles Essverhalten. Beispielsweise nehmen Sie sich vor, nach dem Abendessen nichts mehr zu essen. „Wöchentlich ein halbes Kilo abzunehmen“ ist kein Handlungsplan, weil es keine konkrete Aktivität beziehungsweise kein konkretes Verhalten darstellt.

Machen Sie mal Pause

Planen Sie auch Pausen und Freizeit mit ein. Es gibt Tage, an denen man nichts tun will. Deshalb ist es sinnvoll, sich eine neue Aktivität oder ein neues Verhalten drei- oder viermal pro Woche vorzunehmen und nicht täglich. So haben Sie das Gefühl, Ihren Handlungsplan immer noch erfolgreich umzusetzen, auch wenn Sie mal einen Tag lang nichts tun.

Schaffe ich das?

Wenn Ihr Handlungsplan fertig ist, stellen Sie sich folgende Frage: „Wie zuversichtlich bin ich, dass ich diesen Plan umsetzen kann?“ Tragen Sie Ihre Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 10 ein – „0“ bedeutet, dass Sie gar nicht sicher sind, ob Sie Ihren Handlungsplan umsetzen können; „10“ heißt, Sie sind ganz zuversichtlich.

7 oder mehr = realistischer Handlungsplan

Wenn Sie diese Frage mit einem Wert von „7“ oder höher beantworten können, dann haben Sie einen realistischen Handlungsplan. Liegt Ihre Einschätzung unter dem Wert „7“, sollten Sie Ihren Plan noch einmal überdenken. Warum sind Sie unsicher? Folgende Fragen helfen: Wo sind Probleme? Können Sie sie lösen? Falls nicht, sollten Sie den Plan besser ändern. Das gibt Ihnen Zuversicht, ihn auch erfolgreich umzusetzen.

Zu Papier bringen

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Handlungsplan, dann schreiben Sie ihn auf. Hängen Sie ihn dort auf, wo Sie ihn jeden Tag sehen. Beobachten Sie sich selbst, wie Sie den Handlungsplan umsetzen, und achten Sie auch darauf, was Ihnen dabei Schwierigkeiten bereitet. Auf Seite 33 finden Sie ein Beispiel, wie so ein Handlungsplan aussehen kann. Auf Seite 34 ist eine Vorlage abgedruckt, die Sie kopieren und in die Sie Ihre wöchentlichen Aktivitäten eintragen können.

Einen Handlungsplan durchführen

Ist der Handlungsplan gut formuliert und realistisch, dann ist es relativ einfach, ihn durchzuführen. Bitten Sie Familienangehörige oder Freundinnen, gemeinsam mit Ihnen zu überprüfen, wie gut Sie vorankommen. Es wird Sie motivieren, wenn Sie jemandem Ihre Fortschritte zeigen können. Verfolgen Sie Ihre täglichen Aktivitäten beim Umsetzen Ihres Plans. Haken Sie Aktivitäten ab, sobald sie erledigt sind. Das zeigt Ihnen, wie realistisch Sie geplant haben, und hilft Ihnen bei künftigen Handlungsplänen. Machen Sie sich jeden Tag Notizen, selbst über Dinge, die Ihnen im Moment nicht so wichtig erscheinen. Solche Notizen decken oft Muster auf, die Sie nutzen können, um Probleme zu lösen.

Um dies noch einmal an einem Beispiel festzumachen: Die Frau, die Treppensteigen wollte, hat ihre Übungen nie durchgeführt. Jeden Tag kam etwas anderes dazwischen: zu wenig Zeit, zu müde, zu kaltes Wetter usw. Als sie ihre Notizen durchsah, stieß sie auf den eigentlichen Grund ihres Problems: ihre Angst zu stürzen. Denn wenn das passieren würde, wäre niemand in der Nähe, um ihr wieder auf die Beine zu helfen. Daraufhin hat sie beschlossen, beim Treppensteigen einen Stock zu benutzen, und die Übungen nur dann zu machen, wenn jemand in der Nähe ist.

Beispiel – Treppensteigen

Einen Handlungsplan erfolgreich umsetzen

1. Etwas, was SIE wirklich tun wollen
2. Geeignet und realistisch (etwas, das Sie diese Woche durchführen)
3. Konkretes Verhalten (Abnehmen ist kein Verhalten – nach dem Abendessen nichts mehr zu essen, ist ein konkretes Verhalten)
4. Stellen Sie sich folgende Fragen:
Was?
Wie lang? Wie viel?
Wann? (Denken Sie an Ihren Tag bzw. Ihre Woche – an welchem Tag, zu welcher Zeit etc.)
Wie oft?
5. Grad an Selbstvertrauen von mindestens 7 oder höher (Ihre Zuversicht, dass Sie den Handlungsplan ganz umsetzen werden)

Es ist sinnvoll, jede Woche zu überprüfen, ob Sie Ihren Handlungsplan ganz umsetzen konnten und dadurch Ihrem Ziel, das Sie sich gesetzt haben, ein Stück näher gekommen sind. Können Sie schon etwas weiter laufen? Haben Sie schon abgenommen? Sind Sie weniger müde? Bilanz zu ziehen ist sehr wichtig. Man kann vermutlich nicht sofort und nicht nach jedem Tag einen Unterschied feststellen, aber nach einer Woche sollten Sie zumindest kleine Fortschritte erkennen. Am Ende einer Woche sollten Sie auch überprüfen, wie gut Sie Ihren Handlungsplan umsetzen konnten. Gab es Probleme? Wenn ja, dann gilt es diese jetzt zu lösen.

Einen Handlungsplan während der Umsetzung ändern (Probleme lösen)

Wenn Sie ein Hindernis überwinden wollen, dann klappt das oft nicht auf Anhieb. Geben Sie aber nicht gleich auf, sondern versuchen Sie etwas anderes und verändern Sie Ihren Handlungsplan, damit er leichter umzusetzen ist. Nehmen Sie sich mehr Zeit, um schwierige Aufgaben zu erfüllen, wählen Sie neue Schritte, um Ihr Ziel zu erreichen oder holen Sie sich Rat und Unterstützung von anderen.

„Das also ist des
Pudels Kern.“

Der erste und wichtigste Schritt, um ein Problem zu lösen, ist, das Problem als solches zu erkennen. Gleichzeitig ist das oft am schwierigsten. Vielleicht weiß man sogar, dass das Treppensteigen ein Problem ist. Aber es ist viel schwieriger herauszufinden, warum – etwa die Angst zu stürzen.

Ideen sammeln

Sobald Sie das Problem erkannt haben, sammeln Sie alle nur denkbaren Ideen, die zu seiner Lösung beitragen. Stellen Sie selbst eine Liste mit guten Ideen zusammen, aber fragen Sie auch andere um Rat (Freunde, Familienangehörige, Fachpersonen, Beratungsangebote usw.). Ein Tipp, wenn Sie sich Rat holen: Beschreiben Sie Ihre Probleme so genau wie möglich, dann kann man Ihnen am besten helfen. Es macht beispielsweise einen großen Unterschied, ob Sie sagen, dass Sie nicht gehen können, weil Ihre Füße schmerzen, oder ob Sie sagen, dass Ihre Füße schmerzen, weil Sie keine geeigneten Schuhe haben.

Neuem eine Chance geben

Wenn Sie eine Liste mit Ideen zur Lösung Ihres Problems haben, wählen Sie eine und probieren Sie diese aus. Nochmals als Hinweis: Meistens klappt es nicht beim ersten Mal. Geben Sie einer neuen Aktivität eine faire Chance, bevor Sie entscheiden, dass sie nicht funktioniert. Wenn Sie Ihre Idee ausprobiert haben, überprüfen Sie das Ergebnis. Hat alles funktioniert, dann ist Ihr Problem gelöst. Wenn nicht, dann wählen Sie eine andere Idee aus Ihrer Liste und probieren Sie es mit ihr.

Wenn auch die ersten Ideen nicht funktionieren, suchen Sie woanders nach neuen Ideen. Beispielsweise bei Personen, die Sie bereits beraten haben. Wenn all das nichts bringt, muss man vielleicht akzeptieren, dass das Problem im Moment nicht gelöst werden kann. Es ist schwer, sich das einzugestehen. Aber wenn sich im Moment keine Lösung findet, lässt es sich vielleicht später lösen. Und wenn Ihr momentan gewählter Weg blockiert ist, eröffnen sich vielleicht andere Wege. Geben Sie nicht auf – machen Sie weiter.

Probleme lösen – Schritt für Schritt

1. Das Problem erkennen (der schwierigste und wichtigste Schritt).
2. Ideen zur Lösung des Problems auflisten.
3. Eine Idee auswählen und sie ausprobieren.
4. Ergebnis bewerten.
5. Eine weitere Idee von der Liste auswählen, wenn die erste nicht funktioniert hat.
6. Andere Quellen nutzen (Freunde, Familienangehörige oder Fachpersonen nach weiteren Ideen fragen, wenn Ihr Lösungsansatz nicht funktioniert).
7. Akzeptieren, falls das Problem gerade nicht gelöst werden kann.

Entscheidungen treffen: Pro und Kontra abwägen

Entscheidungen zu treffen, ist ein wichtiges Werkzeug für das aktive Selbstmanagement. Die folgenden Schritte sind ähnlich wie die Problemlöseschritte und helfen dabei, für sich selbst eine Entscheidung zu finden.

1. **Erkennen Sie Ihre Möglichkeiten.** Vielleicht müssen Sie sich entscheiden, ob Sie sich Hilfe für die Hausarbeit holen oder ob Sie weiterhin alles alleine machen? Manchmal haben Sie nur die Wahl, ob Sie entweder ein Verhalten ändern oder gar nichts verändern.
2. **Finden Sie heraus, was Sie wollen.** Vielleicht ist es Ihnen wichtig, möglichst so wie bisher weiterzuleben oder aber mehr Zeit für sich und Ihre Familie zu haben. Oder Sie möchten nicht mehr den Gehweg räumen, Rasenmähen oder das Haus putzen müssen. Zuweilen hilft es, sich über Ihre wichtigsten Werte und Überzeugungen klar zu werden (z. B. Zeit für die Familie zu haben), um Prioritäten setzen und die eigene Motivation stärken zu können.

3. **Notieren Sie die Pros und Kontras für jede Option.** Listen Sie alle Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, in beiden Spalten auf. Und vergessen Sie dabei die emotionalen und sozialen Folgen nicht.
4. **Bewerten Sie jedes Pro und jedes Kontra** auf einer Skala von 1 = „überhaupt nicht wichtig“ bis 5 = „sehr wichtig“ (für Sie selbst).
5. **Zählen Sie die Zahlen in der Pro-Spalte zusammen und dann in der Kontra-Spalte.** Vergleichen Sie die beiden Summen. Die Spalte mit dem höheren Wert führt Sie möglicherweise bereits zu Ihrer Entscheidung. Wenn die beiden Summen sehr ähnlich sind oder wenn Sie sich noch nicht sicher sind, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter..
6. **Was sagt Ihr Bauchgefühl?** Als Beispiel: Fühlt es sich richtig an, eine Hilfe im Haus zu haben? Wenn ja, haben Sie wahrscheinlich Ihre Entscheidung gefunden. Falls nicht, sollten Sie Ihr Gefühl auch ernst nehmen.

Abbildung 3: Beispiel für Entscheidungsfindung: „Soll ich Hilfe für die Hausarbeit holen?“

Pro	Bewertung (1-5)	Kontra	Bewertung (1-5)
<i>Ich hätte mehr Zeit für mich.</i>	4	<i>Es ist teuer.</i>	3
<i>Ich wäre weniger müde.</i>	4	<i>Es ist schwierig, eine gute Hilfe zu finden.</i>	1
<i>Ich hätte eine saubere Wohnung.</i>	3	<i>Sie werden es nicht genau so tun, wie ich es gern hätte.</i>	2
		<i>Ich will von niemandem abhängig sein.</i>	1
Summe „Pro“	14	Summe „Kontra“	7
Die Summe bei Pro ist grösser als die Summe bei Kontra. Passt das zu meinem Bauchgefühl? Ja.			

In diesem Beispiel würde die Entscheidung für die Haushaltshilfe ausfallen, weil die Summe beim Pro (14) deutlich höher ist als die Summe beim Kontra (7). Wenn sich das auch gut anfühlt, hat man die Antwort also gefunden.

Und jetzt sind Sie an der Reihe! Probieren Sie die Entscheidungsfindung aus und verwenden Sie dazu die folgende Vorlage. Sie können auf ein Blatt Papier oder direkt mit Bleistift ins Buch schreiben.

Abbildung 4: Vorlage Entscheidungsfindung

Meine Entscheidungsfindung			
(hier die Frage eintragen)			
Pro	Bewertung (1-5)	Kontra	Bewertung (1-5)
Summe „Pro“		Summe „Kontra“	
Ist die Summe bei Pro kleiner oder grösser als die Summe bei Kontra? Passt das zu meinem Bauchgefühl?			

Damit das Problemlösen und die Entscheidungsfindung zum erwünschten Erfolg führen, können Sie die einzelnen Schritte mithilfe des Handlungsplans in die Tat umsetzen.

Schön an aktivem Selbstmanagement ist, dass man sich belohnen darf, sobald man ein Ziel erreicht hat. Es ermöglicht einem außerdem ein erfülltes und leichteres Leben. Belohnen Sie sich nicht erst dann, wenn Sie am Ziel sind – belohnen Sie sich regelmäßig. Lesen Sie gerne Zeitung? Dann nehmen Sie sich z. B. vor, Ihre Zeitung erst dann zu lesen, wenn Sie Ihre Übungen durchgeführt haben. Dann wird das Zeitunglesen zur Belohnung. Oder nehmen Sie beim Einkaufen nur ein bisschen Obst mit, damit Sie morgen oder übermorgen wieder einen kurzen Weg zum Supermarkt gehen können, um frisches Obst zu besorgen. Oder wenn man mit dem Rauchen aufhört, kann man mit dem gesparten Geld jemanden ins Kino oder zum Essen einladen. Belohnungen müssen weder ausgefallen noch teuer sein, sie müssen weder süß noch kalorienhaltig sein. Es gibt so viele gesunde Wege, um sich eine Freude zu machen.

Belohnen Sie sich selbst

Aktives Selbstmanagement heißt

1. Sich Ziele zu setzen.
2. Eine Liste mit Ideen zu erstellen, wie man die Ziele erreicht.
3. Einen realistischen Handlungsplan entwickeln, um Ziele zu erreichen.
4. Handlungspläne umsetzen.
5. Woche für Woche überprüfen, welche Fortschritte man gemacht hat.
6. Den Handlungsplan – falls nötig – anzupassen.
7. Sich belohnen, wenn man Aktivitäten erfolgreich durchgeführt hat.

Sich neue Ziele setzen

Noch ein letzter Hinweis: Chronisch krank sein bedeutet oft, auf liebgewonnene Aktivitäten zu verzichten. Allerdings bringt es wenig, wenn man sich auf das konzentriert, was man nicht mehr tun kann. Setzen Sie sich neue Ziele, die Sie erreichen möchten. Von einem erfolgreichen Selbstmanager im Rollstuhl haben wir gelernt, dass er vor allem über die 90 % der Dinge spricht, die er tun kann. Dadurch empfindet er sein Leben so intensiv wie möglich und versucht diese 90 % voll und ganz auszuschöpfen.

Beispiel für einen Handlungsplan

Wenn Sie Ihren Handlungsplan aufschreiben, legen Sie fest,

1. was Sie tun werden,
2. wie viel oder wie lange Sie es tun werden,
3. wann Sie es tun werden und
4. wie oft pro Woche Sie es tun werden.

Beispiel: Diese Woche werde ich dreimal (wie oft) jeweils nach dem Mittagessen (wann) 20 Minuten (wie lange) im Wald spazieren gehen (was).

Diese Woche werde ich im Wald spazieren gehen (was)

20 Minuten (wie lange/wie viel)

jeweils nach dem Mittagessen (wann)

drei Mal pro Woche (wie oft)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es wirklich tun?

(0 = nicht zuversichtlich; 10 = ganz zuversichtlich)

9

	Überprüfung	Notizen
Montag	--	Regen
Dienstag	√	bin langsam gelaufen & habe mir die Umgebung angesehen
Mittwoch	√	es war kalt, aber der Spaziergang tat gut
Donnerstag	--	wieder Regen, aber ich traf die nette Nachbarin, tat mir gut
Freitag	√	bin etwas zügiger gelaufen
Samstag	√	nahm einen Freund mit – haben uns gut unterhalten
Sonntag	--	war zu müde

Mein Handlungsplan

Wenn Sie Ihren Handlungsplan aufschreiben, legen Sie fest,

1. was Sie tun werden,
2. wie viel oder wie lange Sie es tun werden,
3. wann Sie es tun werden und
4. wie oft pro Woche Sie es tun werden.

Beispiel: Diese Woche werde ich dreimal (wie oft) jeweils nach dem Mittagessen (wann) 20 Minuten (wie lange) im Wald spazieren gehen (was).

Diese Woche werde ich

_____ (was)

_____ (wie lange/wie viel)

_____ (wann)

_____ (wie oft)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es wirklich tun?

(0 = nicht zuversichtlich; 10 = ganz zuversichtlich) _____

Überprüfung

Notizen

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

(Anmerkung: Sie können diese Vorlage gerne kopieren.)

Glossar

Begriff

Angina pectoris

Arthritis

Arthrose

Asthma

Belastungs-EKG

Bronchitis

Bypass-Operation

Claudicatio intermittens

Depression

...und was er bedeutet

Bei Angina pectoris bekommt das Herz zu wenig Sauerstoff, und man verspürt ein Gefühl der Enge in der Brust, Brennen, Druck und ein Gefühl der schweren Beklemmung im Brustkorb.

Entzündliche Gelenkserkrankung

Degenerative Erkrankung(en) eines oder mehrerer Gelenke.

Chronisch entzündliche Erkrankung, die mit Überempfindlichkeit und anfallsweiser Verengung der Atemwege einhergeht.

Routine-Untersuchung auf dem Fahrradergometer zur Beurteilung der Durchblutung des Herzmuskels und der Funktion der Herzkranzgefäße, aber auch zur Einschätzung der allgemeinen Belastbarkeit und des Blutdruckverhaltens unter Belastung.

Entzündung der größeren verzweigten Atemwege, also der Bronchien.

Eine Operation, bei der verengte Herzkranzarterien „überbrückt“ werden, um die Blut- und Sauerstoffzufuhr des Herzens zu normalisieren.

Schmerz und/oder Krämpfe im Unterschenkel aufgrund unzureichender Durchblutung der Muskeln, die in der Regel eine Person hinken lassen.

Anhaltende tiefe Traurigkeit, aus der man sich meist nicht mehr selbst befreien kann; die Traurigkeit unterscheidet sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind.

Diabetes	Eine Erkrankung des Zuckerstoffwechsels, die durch einen Insulinmangel hervorgerufen wird, weswegen Glukose von den Zellen nicht genügend aufgenommen wird. Glukose sammelt sich daher im Blut an, und das führt zu stark erhöhten Blutzuckerwerten.
Diuretikum	Medikament zur Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper.
Elektrokardiogramm (EKG)	Ein Verfahren, das den elektrischen Erregungsablauf des Herzens darstellt.
Emotion	Innere Empfindung, die als angenehm oder unangenehm empfunden wird, z. B. Angst oder Freude.
Enzyme	Eiweiße, die im Körper zahlreiche Abläufe steuern.
Erektionsstörungen	Liegen vor, wenn sich das Glied des Mannes nur unzureichend versteift. Dafür können organische und auch psychische Ursachen verantwortlich sein.
Gasaustausch	Geschieht in der Lunge: Dabei wird Sauerstoff durch die Atemluft in den Körper aufgenommen, die verbrauchte Luft wird ausgestoßen.
Generikum	Ein Arzneimittel, das die wirkstoffgleiche Kopie eines bereits unter einem Markennamen auf dem Markt befindlichen Medikaments ist.
Genitalbereich	Körperbereich, wo die Geschlechtsteile von außen sichtbar sind.
Hepatitis	Eine Entzündung der Leber aufgrund unterschiedlicher Ursachen
Herz-Ultraschall-Untersuchung	Wird auch als Echokardiographie bezeichnet, ist eine Untersuchungsmöglichkeit des Herzens und der herznahen Gefäße.

High-oleic Sonnenblumenöl	Auch HO-Sonnenblumenöl genannt, aus speziellen Sonnenblumensaaten hergestellt und deutlich hitzestabiler als herkömmliches Sonnenblumenöl.
Histamin	Histamin spielt eine zentrale Rolle im Immunsystem, d. h. es ist an der Abwehr körperfremder Stoffe, aber auch bei allergischen Reaktionen beteiligt.
Immunkörper	Im menschlichen Körper für die Abwehr von Krankheitserregern und körperfremden Stoffen zuständig.
Implantierter Defibrillator	Ein direkt beim Herzen eingesetzter Defibrillator kann im Fall eines plötzlichen Herztodes innerhalb weniger Sekunden den Herzrhythmus normalisieren und so das Schlagen des Herzens wieder motivieren. Ein implantierbarer Defibrillator ist wenige Zentimeter groß, ähnlich einem Herzschrittmacher.
Intensität	Etwas konzentriert und mit Eifer, also intensiv tun.
Kognitive Techniken	Techniken, die im Rahmen von kognitiven Therapieverfahren angewendet werden. Kognitionen umfassen Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen. Bei kognitiven Techniken geht man davon aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen, verhalten und körperlich reagieren. Mit kognitiven Techniken kann man sich zum Beispiel bewusster werden, was und wie man denkt.
Kohlendioxid	Ein saures, unbrennbares, farb- und geruchloses Gas.

Kohlenhydrate	Wichtige Energielieferanten. Man unterscheidet hauptsächlich zwischen Einfachzucker (z. B. Traubenzucker, Fruchtzucker), Zweifachzucker (z. B. Kristallzucker, Milchzucker) und Mehrfach- bzw. Vielfachzucker (z. B. Stärke).
Komorbidität	Eine (oder mehrere) zusätzlich zu einer Grunderkrankung vorliegende, diagnostisch abgrenzbare Krankheit.
Koronarangioplastie	Verengte Herzkranzarterien werden ohne Operation mit einem Ballonkatheter erweitert. Häufig wird zusätzlich eine Metallstütze (Stent) implantiert.
Lungenemphysem	Die Vergrößerung (Überblähung) der Lunge bzw. der Lungenbläschen (Alveolen).
Migräne	Starke Kopfschmerzen – meist nur in einer Kopfhälfte, oft pochend oder klopfend und begleitet von Übelkeit, Erbrechen und Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm.
Nährstoffe	Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die der menschliche Körper zum Leben braucht.
Nahrungsfasern	Unverdauliche Pflanzenbestandteile zur besseren Verdauung, die noch weitere gesundheitsfördernde Wirkungen haben.
Opiate	Bewusstseinsverändernde Substanzen, die aus Schlafmohn gewonnen werden. Zur Gruppe der Opiate gehören Opium sowie Morphin, welche als schmerzstillende Mittel bekannt sind.
Orgasmus	Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens, der üblicherweise beim Geschlechtsverkehr oder der Masturbation eintritt.
Prognose	Vorhersage, wie sich eine Erkrankung möglicherweise in Zukunft entwickeln wird.
Progressive Muskelentspannung	Tiefenmuskelentspannung und somit Entspannung des ganzen Körpers.

Raynaud-Syndrom	Eine Gefäßerkrankung, die durch anfallsweises Abblassen der Hände oder Füße aufgrund von krampfartigen Verengungen der Gefäße gekennzeichnet ist. Unter Umständen können auch Nase und Ohren betroffen sein.
Restaurator	Ein kleines Gerät mit Fußpedalen, das am Fußende eines Bettes befestigt oder vor einem Stuhl auf den Boden gestellt werden kann. Es ermöglicht Tretübungen.
Schlafapnoe	Ein Beschwerdebild, das durch Atemstillstände während des Schlafs verursacht wird.
Sekundäre Pflanzenstoffe	Substanzen, die für Farbe, Aroma und Schutz der Pflanzen verantwortlich sind. Sie haben beim Menschen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen, z. B. Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels, Stärkung des Immunsystems; sie wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd.
Selbsterfüllende Prophezeiung	Eine Vorhersage, die sich deshalb erfüllt, weil sich der Vorhersagende meist unbewusst so verhält, dass sie sich erfüllen muss.
Steroid	Ein lebensnotwendiges Hormon, das im Körper in der Nebennierenrinde hergestellt wird und in hohen Dosierungen stark entzündungshemmend wirkt.
Stimuli	Innere und äußere Reize.
Systolischer und diastolischer Blutdruck	Der Blutdruck schwankt beim Menschen im Lauf des Tages und ist abhängig von seinem Befinden, dem geistigen und körperlichen Stress bzw. der Anstrengung. Der obere (= systolische) Wert entspricht dem höchsten Druck in der Arterie, der untere (= diastolische) Wert entspricht dem niedrigsten Druck in der Arterie.
Vibrator	Ein Objekt, das vibriert, wenn man es einschaltet, und beim Masturbieren sowie im Liebespiel verwendet werden kann.

Alle Rechte, insbesondere die Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen
als gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorgängigen schriftlichen Zustimmung
des Careum Verlags.

Copyright © 2015, Careum Verlag, Zürich

Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

3. korrigierte Auflage 2015

Artikel A-3128

ISBN: 978-3-03787-235-2

Preis: 49.00 CHF

Bezugsquellen:

Verein Evivo Netzwerk
Mühlemattstrasse 42
5000 Aarau
+41 (0)62 837 58 58
E-Mail: info@evivo.ch
www.evivo.ch

oder

Careum Verlag
Moussonstrasse 4
8044 Zürich
+41 (0)43 222 51 50
E-Mail: verlag@careum.ch
www.careum.ch

