

# Krank sein und trotzdem aktiv leben

Die Gesundheitskompetenz chronisch kranker Patienten zu fördern, ist ein Ansatz des SWICA Care Managements. In ihren Beratungen zeigen die Care Manager den Patienten unter anderem auf, welche Programme oder Kurse die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen können.

**L**eben mit einer chronischen Krankheit ist zermürend und kräftezehrend. Immer mehr Menschen sind davon betroffen. Eine der Ursachen ist die demografische Entwicklung. Die Lebenserwartung von älteren Menschen ist heute deutlich höher als noch vor zwanzig Jahren. Im Alter nehmen chronische oder mehrfache Erkrankungen zu. Doch auch junge Menschen leiden vermehrt an chronischen Krankheiten wie etwa Diabetes Typ 2, auch als Alterdiabetes bekannt.

Geplagt von ständigem Schmerz, Juckreiz oder Atemnot und anderen körperlichen Einschränkungen, ziehen sich viele Patienten aus der Gesellschaft zurück. Sie verlieren ihre Arbeit und damit oft auch ihr Selbstwertgefühl. «Bevor der Patient in diese Abwärtsspirale gerät, muss gehandelt werden», betont Erich Scheibli, Leiter SWICA Care Management. «Wir bieten unseren schwer erkrankten Versicherten individuelle Hilfe bei der Bewältigung von komplexen medizinischen Situationen und schwierigen Lebenslagen.»

## Individuelle Schmerztherapien

Die SWICA Care Manager arbeiten mit verschiedenen Netzwerkpartnern zusammen, um die beste Lösung für die Patienten zu erarbeiten. «Dabei geht es auch darum, die Gesundheitskompetenz des Patienten zu fördern», sagt Erich Scheibli. Ein wichtiger Partner sind die

santémed Gesundheitszentren. In diesen medizinischen Kompetenzzentren arbeiten erfahrene Allgemeinmediziner und Spezialisten Hand in Hand mit Physiotherapeuten sowie Fachleuten für alternative Behandlungsmethoden. Der direkte Austausch zwischen Ärzten und Therapeuten garantiert eine optimale und ganzheitliche Behandlung und Betreuung. Aufgrund dieses Behandlungskonzepts

«Wir bieten unseren schwer erkrankten Versicherten individuelle Hilfe bei der Bewältigung von schwierigen Lebenslagen.»

Erich Scheibli, Leiter SWICA Care Management.

können multidisziplinäre Therapien angeboten werden. So wird in darauf spezialisierten Gesundheitszentren ein auf die Schmerzproblematik des Patienten zugeschnittenes Therapieprogramm angeboten. Der Patient lernt Strategien kennen, um mit den Schmerzen umzugehen. Er wird bei der Umsetzung der Bewältigungsstrategie begleitet und unterstützt.

## Disease-Management-Programme für Diabetes-Patienten

In den santémed Gesundheitszentren werden zudem Disease-Management-Programme durchgeführt, die sich an Diabetes-Patienten richten. Sie basieren auf international etablierten Behandlungsempfehlungen. «Es geht beim Disease Management darum, den Patienten nach

neuestem medizinischem Standard zu behandeln und gleichzeitig seine Eigenverantwortung zu stärken», erklärt Christian Frei, Leiter Managed Care in den santémed Gesundheitszentren. Der Patient wird eng begleitet und von medizinischen Fachpersonen individuell betreut, um bei Diabetes Folgeerkrankungen wie Blindheit oder offenen Wunden am Fuss vorzubeugen.

## Evivo-Kurse, die wertvolle Ergänzung

Das Ziel von Disease-Management-Programmen ist, dass die Patienten Eigeninitiative entwickeln und ihre Gewohnheiten ändern, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Hier könnte als ergänzendes Angebot ein Kurs den Patienten unterstützen. Die positive Wirkung der Gruppendynamik auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Betroffenen ist nicht zu unterschätzen. Diesen Ansatz verfolgt die Careum Stiftung und bietet zusammen mit Partnerorganisationen Evivo-Kurse für Betroffene und deren Angehörige an. Das Kursprogramm basiert auf dem anerkannten, wissenschaftlich evaluierten «Chronic Disease Self Management Program» der amerikanischen Stanford-Universität. Das Konzept von



Eine gestärkte Gesundheitskompetenz sorgt für mehr Lebensqualität.

Evivo geht davon aus, dass Menschen mit unterschiedlichen chronischen Krankheiten unter ähnlichen Symptomen wie etwa Müdigkeit, Schmerzen oder Depressionen leiden. Die Kursinhalte sind daher krankheitsübergreifend. Der Kurs befähigt die Patienten, besser mit ihrer Krankheit und deren Symptomen umzugehen. Er fördert das Selbstmanagement der Krankheit.

### Motivation durch Selbstbetroffene

Im Zentrum des Kurses steht nicht die einzelne Krankengeschichte der Teilnehmenden, sondern die Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit», sagt Dr. Jörg Haslbeck, Leiter Careum Patientenbildung. «Der Kurs schafft Raum, um Gesundheitskompetenz zu fördern, Probleme zu lösen und Erfahrungen auszutauschen. Der Kurs kann damit Einzelberatungen sinnvoll ergänzen.» Eine Besonderheit von Evivo ist der «Peer-Ansatz»: Jeder Kurs wird zusätzlich zu einer Fachperson von einer selbstbetroffenen Person moderiert. «Uns ist wichtig, dass die Rolle beider Kursleiter gleichwertig ist», betont Haslbeck. «Eine selbstbetroffene Person weiss, wovon sie

spricht. Daher kann sie die Kursteilnehmenden besonders gut motivieren, in der Problemlösung selbst aktiv zu werden.»

### Realistische Ziele setzen

Der Evivo-Kurs ist keine Selbsthilfegruppe, die rein auf gegenseitigem Erfahrungsaustausch basiert. Ein zentrales Werkzeug des Kurses ist der Handlungsplan: Jedes Kursmitglied setzt für sich ein persönliches Ziel, das möglichst konkret und realistisch ist. «Viele der Patienten überfordern sich, weil sie sich zu hohe Ziele setzen», stellt Margot Klein, Evivo-Trainerin und Projektmitarbeiterin, fest. Sie erinnert sich an eine Patientin, die von ihrem Mann einen Hometrainer geschenkt bekommen, ihn jedoch nie benutzt hatte. Mithilfe des Handlungsplans gelang es ihr, zwei bis drei Mal die Woche zu trainieren. Bei den Handlungsplänen geht es darum, die Ziele in den Alltag zu integrieren.

### Aktiv mit der Krankheit umgehen

Häufig rennen chronisch kranke Patienten von Arzt zu Arzt, weil sie sich Heilung erhoffen. «In vielen Fällen gibt es keine

Genesung. Es geht darum, die Krankheit anzunehmen und proaktiv mit ihr umzugehen», betont Margot Klein. Die Kursteilnehmenden erkennen durch die Beispiele anderer, dass es vielen wesentlich schlechter als ihnen geht und trotz chronischer Krankheit vieles im Leben möglich ist. Im Kurs erhalten die Patienten und Angehörigen erprobte Werkzeuge, die sie den Problemen entgegenzusetzen können. «Die Botschaft des Kurses ist nicht, dass der Patient alles allein bewältigen soll, sondern aktiv mit seiner Krankheit umgehen kann», fügt Jörg Haslbeck hinzu. Es geht darum, zu erkennen, dass das Leben mit der Krankheit selbst gestaltet werden kann.



### Evivo-Kurse

#### «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben»

Kurse finden zurzeit in Zug, Zollikofen und Zürich statt. Die aktuellen Kursdaten und -orte finden Sie unter [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch). Der Kurs wird sehr kostengünstig angeboten. Genaue Preise erfragen Sie bitte bei den Anbietern. Sie können auch das Buch «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben» erwerben, das die Grundlage des Kurses ist. Bei Fragen bezüglich des Kurses wenden Sie sich an die Careum Patientenbildung: Telefon 043 222 64 00.