

# Selbsthilfe für chronisch Kranke

Die medizinische und allgemeine Betreuung von chronisch kranken Menschen ist schon heute eines der grossen Probleme. Zukünftig werden die Belastungen in diesem Bereich beschleunigt steigen. Was tun? Unser Bericht zeigt einen neuen, interessanten Weg auf, bei dem auch Apotheken und Drogerien eine aktive Rolle übernehmen können. Vernetzung ist angesagt. *Hans Wirz*



Interview mit Dr. Jörg Haslbeck, Leiter Careum Patientenbildung, und Sandra Zibell, Projektmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Gesundheitsamt des Kantons Zug (rechts): «Viele chronisch kranke Menschen könnten ihre Lebensqualität deutlich verbessern».

Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe für chronisch Kranke. Und für Menschen, die mit chronischer Krankheit leben, also auch Angehörige. Was bietet Evivo und wer steckt hinter diesem Programm? Wie können sich Apotheken und Drogerien nützlich machen? Wir sprachen mit Sandra Zibell, Projektmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes des Kantons Zug, und Dr. Jörg Haslbeck, Leiter Careum Patientenbildung.

## Was sind die Ziele von Evivo?

### Wer kann die Angebote nutzen?

Wir unterstützen chronisch Kranke, Angehörige und andere Bezugspersonen darin, ein gesundheitsbewusstes, aktives Leben zu führen und das möglichst unabhängig und mit dem nötigen Fachwissen versehen. Grundsätzlich werden bestmögliche Lebensqualität und eine hohe persönliche Gesundheitskompetenz angestrebt. Gleichzeitig soll auch das Gesundheitssystem entlastet werden.

### Wie funktioniert Evivo, und für wen?

Evivo wirkt krankheitsübergreifend und vermittelt weder nur Wissen, noch ist es eine Selbsthilfegruppe. Evivo ist vielmehr ein systematischer Kurs mit Begleitbuch, der Menschen mit chro-

nischen Erkrankungen eine optimale Lebensgestaltung ermöglichen soll und zwar unter aktivem Einbezug der Patientinnen und Patienten und des Umfeldes. Das Angebot ist nicht angebots-, sondern empfängerorientiert – im Zentrum steht also immer die Verbesserung der individuellen Situation. Damit übernehmen alle Beteiligten mehr Selbstverantwortung.

### Wie heisst das Begleitbuch?

Das zum Kurs gehörende Begleitbuch heisst «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben» von Kate Lorig et al. Es ist im Verlag Careum erschienen und enthält wertvolle Gesundheitsinformationen und einen Schweizer Serviceteil.

### Wie sind die Kurse organisiert?

In einem viertägigen Training werden die Kursleitenden von Careum ausgebildet und zertifiziert, die dann an möglichst vielen Orten Evivo-Kurse durchführen. Zwischen 12 bis 18 Personen nehmen jeweils an einem Evivo-Kurs teil. Gelehrt wird mit standardisiertem Unterrichtsmaterial, stets mit Bezug auf die persönliche Situation der Anwesenden. Vorgesehen sind je sechs Kurseinheiten zu zweieinhalb Stunden mit den chronisch Kranken und ihrem Umfeld.

### Wo finden diese Kurse statt und wer organisiert sie?

Das Programm wird seit letztem Jahr in der deutschen Schweiz und in Österreich angeboten; in der Romandie starten wir noch dieses Jahr. Die Umsetzung steht also noch ziemlich am Anfang. Bereits arbeitet Careum mit Organisationen zusammen und sucht weitere, die Evivo-Kurse aus-schreiben und durchführen wollen. Das können beispielsweise Apotheken, Drogerien, Hausärzte, Verbände oder Gemeinden sein, aber auch Spitäler oder die Spitex. Im Kanton Zug startete in diesem Februar eine Initiative für zwei Pilotkurse mit je rund 15 Personen.

### Wer steht hinter Evivo?

Die Careum Stiftung plus Partner wie etwa die Stadt Zürich, Spitex, Helsana, dialog gesundheit, der Kanton Waadt und andere. Careum hat das Programm von der Stanford University (USA) übernommen, auf schweizerische Verhältnisse angepasst und die entsprechenden Unterlagen weiterentwickelt. Careum engagiert sich seit Jahrzehnten auf sehr breiter Basis für Bildung im Gesundheitswesen und seit 2010 auch für die Patientenbildung. Der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug ist das Thema «Selbstmanagement bei chronischer Krankheit» ein wichtiges Anliegen und durch die Evivo-Kurse erhalten die Zugerinnen und Zuger ein Angebot zur Stärkung der Gesundheitskompetenz, welches die bisher vorwiegend krankheitsspezifischen Angebote ergänzt. Durch die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Akteuren im Kanton Zug wie zum Beispiel auch die Apotheken wird zudem die Vernetzung in diesem Bereich gestärkt.

### Wer trägt welche Kosten?

Im Rahmen einer Partnerschaft trägt derzeit Careum die Ausbildung der Kursleitenden, finanziert die Kursunterlagen und steht mit Rat und Tat bei der Umsetzung zur Verfügung. Für die Werbung und die Durchführung der Kurse sind die jeweiligen Organisatoren zuständig. ■



#### Evivo in Kürze – wie können Fachgeschäfte aktiv werden?

Die gezielte und nachhaltige Unterstützung von chronisch Kranken ist für Fachgeschäfte eine hervorragende unternehmerische Möglichkeit. Warum sich deshalb nicht für Evivo engagieren?

■ Evivo wird als Gruppenkurs angeboten. Sechs Wochen lang findet einmal je Woche ein Treffen von rund zweieinhalb Stunden statt. Die Kursleiterinnen und Kursleiter sind selbst chronisch Erkrankte oder Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Die Kursleitungen werden von Careum kostenlos ausgebildet.

■ OTX World wurde von Stefan Raduner, Präsident des Zuger Apothekervereins, auf Evivo aufmerksam gemacht. Im Kanton Zug haben dieses Jahr bereits zwei Kurse stattgefunden, die auch über die Zuger Apotheken beworben wurden. Stefan Raduner gibt gerne weitere Auskünfte (Telefon 041 790 88 14).

■ Apotheken und Drogerien – respektive ihre kantonalen Verbände und Vereine – sind willkommen, Evivo-Kurse zu organisieren, respektive Flyer für Kurse aufzulegen, Patientinnen und Patienten sowie Kundinnen und Kunden auf die Kurse aufmerksam zu machen und/oder selbst solche Kurse zu leiten. Auskünfte: Jörg Haslbeck, Careum Patientenbildung, joerg.haslbeck@careum.ch.

■ Details zum Programm unter [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)

Im Zentrum des Selbstmanagements stehen Stärkung, Befähigung, Gesundheitskompetenz und Lebensqualität von Menschen, die mit chronischen Krankheiten leben. Kurzum auf Neudeutsch: Empowerment.