

Expertise in eigener Sache

Das Gesundheitssystem steht vor der Herausforderung, immer mehr Menschen eine koordinierte Behandlung bieten und sie im Umgang mit ihrer chronischen Krankheit unterstützen zu müssen. Spezielle Programme helfen dabei.

Rita Obergeschwandner

Ein Drittel der Österreicher und Österreicherinnen über 15 Jahren lebt mit einer chronischen Erkrankung, Tendenz steigend. Eine Herausforderung für die betroffenen Frauen und Männer, aber auch für das Gesundheitssystem. Seit 2012 bietet das Grazer Frauengesundheitszentrum den sechswöchigen Kurs „Evivo – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ an. Bei diesem Selbstmanagementprogramm lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Techniken und Übungen kennen, um ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie tauschen Erfahrungen aus, erstellen Handlungspläne und erhalten Tipps für ein gesundheitsbewusstes Leben. Willkommen sind Frauen und Männer, die mit chronischen Krankheiten leben oder chronisch erkrankte Angehörige haben.

Diagnose chronische Erkrankung

Frau K., 47, hat vor einem Jahr die Diagnose Polyarthritits bekommen. Seither hat sich ihr Leben grundlegend verändert. Sie muss ihre Ernährung umstellen, regelmäßig zu Terminen zu ihrer Ärztin gehen und Tabletten nehmen, die ihre Leber angreifen können. Immer wieder schwellen ihre Hand- und Fingergelenke an. In diesen Phasen kann sie keinen Stift halten. Selbst das Blättern in einem Buch macht ihr Mühe. Dazu kommen Gefühle der Hoffnungslosigkeit, des Ausgeliefertseins und die Angst, bald nicht mehr arbeiten zu können. Täglich bewältigt sie einen Balanceakt, um ihr Leben nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen.

Laut Statistik Austria geht es rund 16,8 Prozent der Österreicher und Österreicherinnen wie Frau K. Insgesamt lebt bereits ein Drittel über 15 Jahren, also 1,4 Millionen Frauen und 1,2 Millionen Männer, mit chronischen Gesundheitsbeschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes und Krebs. Das Gesundheitssystem steht vor der Herausforderung, immer mehr Menschen eine koordinierte Behandlung zu bieten und sie im Umgang mit ihrer chronischen Krankheit zu unterstützen.

Expertise gewinnen

„Es ist wichtig, dass Frauen und Männer sich als Expertinnen und Experten für sich selbst und ihre Gesundheitsprobleme sehen“, erklärt Geschäftsführerin Sylvia Groth den stärkenden Ansatz des Grazer Frauengesundheitszentrums und betont: „Nachhaltigen Schutz vor irreführenden Informationen bietet ein Gesundheits-Basiswissen – also Health Literacy.“ Die Fähigkeit, Informationen kritisch auf ihre Qualität zu prüfen, gehört ebenso dazu wie ein Grundverständnis über Strukturen und Angebote im Gesundheitswesen. Deshalb veranstaltet das Frauengesund-

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement steigern.

Höhere Lebensqualität und geringere Kosten

Der Kurs „Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ ist ein international anerkanntes, wissenschaftlich evaluiertes Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) der Stanford University (USA). In Europa wird das CDSMP bereits erfolgreich umgesetzt, beispielsweise in Großbritannien und Dänemark. Die Schweizer Careum Stiftung hat das CDSMP für den deutschsprachigen Raum adaptiert, bildet Kursleiterinnen aus und setzt das Programm gemeinsam mit Pionier-Partnern in der Schweiz, in Deutschland und Österreich um.

Mehr als 1000 Frauen und Männer mit chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen, Schlaganfällen oder Arthritis, die den Kurs besucht hatten, wurden im Rahmen einer Studie der Stanford University drei Jahre lang beobachtet. Fazit: Steigerung der Lebensqualität für die Teilnehmerinnen, eine Senkung der Kosten für das Gesundheitssystem.¹

Erfasst wurde der Gesundheitszustand der Teilnehmenden, wie und wie oft sie Gesundheitsleistungen in Anspruch nahmen, sowie ob es zu Änderungen im

Selbstvertrauen oder einem Anstieg ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten gekommen war.

Die Probanden und Probandinnen waren – im Gegensatz zu Frauen und Männern, die den Kurs nicht besucht hatten – gesünder und zeigten Fortschritte in den Bereichen: Kommunikation mit ärztlichem Personal, positive Beurteilung ihres Gesundheitszustandes, Umgang mit Müdigkeit und soziale Aktivitäten. Die Teilnehmenden verbrachten außerdem weniger Tage im Krankenhaus.

heitszentrum auch Workshops zum Thema „Wie finden ich gute Gesundheitsinformation im Netz“ und hat eine Do it yourself-Anleitung mit nützlichen Links auf die Website gestellt.

Selbstmanagement und Erfahrungsaustausch

Um einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit zu trainieren, hat sich Frau K. für „Evivo – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ angemeldet. Der Kurs ist eine Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Im Unterschied zu herkömmlichen Patientenschulungen wie Disease-Management-Programmen geht es nicht nur darum, dass Wissen zu einer Erkrankung vermittelt wird – quasi „von Wissenden zu Unwissenden“. Evivo fördert die vielfältigen Kompetenzen der Teilnehmenden, etwa die Fähigkeit zum Selbstmanagement und den Mut zu selbstbewussten Entscheidungen. „Ich kann jetzt besser wahrnehmen, was mir gut tut, und das dann auch in meinem Alltag umsetzen“, berichtet eine Teilnehmerin nach Abschluss des ersten Kurses in Graz.

Die Kursteilnehmenden lernen, wie sie mit Schmerzen, Müdigkeit oder negativen Gefühlen umgehen, ihr persönliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm zusammenstellen und ihr Selbstvertrauen im Umgang mit ihrer Krankheit stärken können. Sie erstellen konkrete Handlungspläne, um persönliche Ziele zu identifizieren und zu erreichen. Weitere Inhalte sind die Vorbereitung auf einen Besuch bei Ärztin oder Arzt und die Bedeutung eines sozialen Netzes. Sich auszutauschen und voneinander zu lernen ist ein weiterer wichtiger Teil des Kurses. Frauen und Männer, die

mit chronischen Erkrankungen leben, haben viele Erfahrungen gemeinsam. Unabhängig von ihren Krankheiten lösen sie körperliche und seelische Probleme oft ähnlich. Daher werden die Evivo-Kurse krankheitsübergreifend angeboten. „Ich habe mich sehr darauf gefreut, mich mit Frauen auszutauschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen wie ich“, so eine weitere Teilnehmerin des Grazer Kurses. Da das familiäre und freundschaftliche Umfeld den Alltag der Frauen und Männer mit einer Krankheit mit(er)lebt und unterstützend eine wichtige Rolle innehat, steht auch ihnen der Kurs offen, ebenso Angehörigen von Gesundheitsberufen.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter leben selbst mit einer chronischen Erkrankung oder sind Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Der Kurs geht über sechs Wochen. Einmal pro Woche findet ein zweieinhalbstündiges Treffen statt. Zum Auftakt gibt es zusätzlich einen Informationsnachmittag. ::



Literatur:

¹ <http://patienteducation.stanford.edu/programs/cdsmp.html>

Mag.ª Rita Obergeschwandner,
Frauengesundheitszentrum, Graz
rita.obergeschwandner@fgz.co.at



WEBT!PP

Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben: www.fgz.co.at/EVIVO-GESUND-UND-AKTIV-MIT-CHRONISCHER-KRANKHEIT-LEBEN.763.0.html

Über die Careum Stiftung: www.careum.ch/patientenbildung

Evivo in Österreich

Das Frauengesundheitszentrum ist die erste österreichische Pionier-Partnerin der Careum Stiftung und bietet „Evivo – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ seit Anfang 2012 in Graz an. Der erste Kurs ist im März zu Ende gegangen. Der zweite ist im April gestartet und ausgebucht. Auch für den dritten Kurs im September gibt es zahlreiche Anmeldungen. „Die Nachfrage war von Anfang an sehr groß. Das zeigt, dass wir mit dem Evivo-Kurs eine Lücke in der Gesundheitsförderung geschlossen haben“, ist Sylvia Groth von dem Angebot überzeugt.

Die ersten zwei Evivo-Kurse des Frauengesundheitszentrums wurden von Land Steiermark und der Stadt Graz unterstützt, der Hauptverband der Sozialversicherungsträger hat die Finanzierung des dritten Kurses gesichert. Dadurch ist es dem Frauengesundheitszentrum möglich, den Kurs kostenfrei anzubieten. Langfristiges Ziel ist die Implementierung in die Regelversorgung.

Evaluiert wird Evivo extern von der Universität Lugano. Das Feedback der Teilnehmenden nach dem ersten Kurs ist durchwegs positiv. „Wir haben alle nötigen Themen angeschnitten und das Werkzeug erhalten, uns gezielt selber zu vertiefen“, zeigt sich eine Teilnehmerin vom Konzept begeistert: „Ich hab den Faden, die Orientierung wieder gefunden. Ich kann mich wieder auf das Wesentliche konzentrieren.“



Fachpersonen für das Gesundheitssystem von morgen: Schloss Hofen bietet mit der Medizinischen Universität Graz den Universitätslehrgang „Public Health Governance“. Dieser Lehrgang vermittelt jene Qualifikationen, die heute zur Weiterentwicklung unseres Gesundheitssystem erforderlich sind.

PUBLIC HEALTH GOVERNANCE, M.Sc. PHG

Beginn: 7. September 2012

Dauer: 4 bzw. 6 Semester, berufsbegleitend

Abschluss: Akademische/r Fachexperte/in bzw. Master of Science, M.Sc. PHG

Wissenschaftliche Leitung:
em. Univ.-Prof. Dr. Horst Noack PhD

Anmeldeschluss

29. Juni 2012

SCHLOSS HOFEN
Wissenschaft und Weiterbildung
Hoferstraße 26, A-6911 Lochau
info@schlosshofen.at | www.schlosshofen.at