

# Mut zu einem neuen Umgang mit chronischen Erkrankungen und Gesundheitsproblemen

Ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher über 15 Jahre lebt mit einer chronischen Erkrankung, Tendenz steigend. Eine Herausforderung für die betroffenen Frauen und Männer, aber auch für die sie behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Seit 2012 bietet das Grazer Frauengesundheitszentrum den sechswöchigen Kurs „Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ an.

In 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 gesundheitsbewussteres Leben. Auch die Kommunikation mit Health Professionals und das Zurechtfinden im Gesundheitswesen sind Thema. Willkommen sind Frauen und Männer, die mit chronischen Gesundheitsproblemen leben oder chronisch erkrankte Angehörige haben.

„Ich habe mich sehr darüber gefreut, mich mit Frauen auszutauschen, die ähnliche Probleme haben wie ich“, so eine Teilnehmerin am letzten Kurstag. An sechs Freitagen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils zweieinhalb Stunden miteinander gearbeitet und sich Ziele für einen neuen Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung gesteckt. Denn es ist nicht immer leicht, den Alltag zu meistern. „Ich habe den Faden, die Orientierung wieder gefunden. Ich kann mich wieder

## Selbsthilfe-Kurs

Stanford Chronic Disease Self-Management Program: Ergebnisse der Evaluation positiv

Mehr als 1.000 Frauen und Männer mit chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen, Schlaganfällen oder Arthritis, die den Kurs besucht hatten, wurden danach drei Jahre lang beobachtet. Fazit: Steigerung der Lebensqualität für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Senkung der Kosten für das Gesundheitssystem.

Erfasst wurde der Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie und wie oft sie Gesundheitsleistungen in Anspruch nahmen sowie ob es zu Änderungen im Selbstvertrauen oder einem Anstieg ihrer Selbstmanagement-Fähigkeiten gekommen war.

Die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen waren – im Gegensatz zu Frauen und Männern, die den Kurs nicht besucht hatten – gesünder und zeigten Fortschritte in den Bereichen Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten, positive Beurteilung ihres Gesundheitszustandes, Umgang mit Müdigkeit und soziale Aktivitäten. Außerdem verbrachten sie insgesamt weniger Tage im Krankenhaus.

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





auf das Wesentliche konzentrieren“, berichtet eine weitere Teilnehmerin.

### Selbstmanagement und Erfahrungsaustausch

Der Evivo-Kurs funktioniert krankheitsübergreifend. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen mit sehr unterschiedlichen Erkrankungen, Herangehensweisen und Lösungsvorschlägen, doch ihre Erfahrungen im Alltag sind ähnlich“, so Kursleiterin Ulla Sladek.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie mit Schmerzen umgehen können, wie ein persönliches Bewegungsprogramm aussehen kann und wie sie ihr Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrer Krankheit stärken. „Wir haben alle Themen angeschnitten und passende Werkzeuge in die Hand bekommen, um uns selbst weiter damit zu beschäftigen“, ist eine Teilnehmerin vom Konzept überzeugt.

### Wie klappt die Zusammenarbeit?

Das ist ebenfalls eine Fragestellung, mit der sich die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer beschäftigen. Sie erhalten Tipps, wie sie die zur Verfügung stehende Zeit bei ihrer Ärztin, ihrem Arzt gut nutzen können. So werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwa angeregt, ihren Krankheitsverlauf zu notieren, um über Veränderungen berichten zu können, und eine Medikamentenliste zu führen.

### Evivo in Österreich

„Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ wurde an der Universität Stanford in den USA entwickelt. Der Kurs ist eine Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet Evivo als Pionierpartnerin der Schweizer Careum-

Stiftung an. Evaluiert wird Evivo von der Universität Lugano. Das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem ersten Kurs ist durchwegs positiv.

### FAZIT

- Immer mehr Frauen und Männer in Österreich leben mit chronischen Erkrankungen. Verbessertes Selbstmanagement hilft ihnen, den Alltag wieder aktiver zu gestalten und die Lebensqualität zu steigern.
- Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Männern mit chronischen Krankheiten stärkt.
- Angesichts der Informationsflut im Internet wird ein solides Gesundheits-Basiswissen, also Health Literacy, immer wichtiger. Neben Information über Strukturen und Angebote im Gesundheitswesen bietet das Grazer Frauengesundheitszentrum mit dem neuen Kurs „Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ hier auch Orientierung.
- Dazu erhalten die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zahlreiche Tipps, etwa wie sie sich gut auf Besuche bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt vorbereiten können, um alle nötigen Informationen parat zu haben.

### Nächster Termin

Informationsnachmittag: 17. September 2012, 16.30 bis 17.30 U

Kurs: ab 24. September sechs Montags, 16.30 bis 19.00 U

Ort, Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 8010 Gr

Tel.: 0316/83 79

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co

Web: www.fgz.co

Kursleitung: Beate Kopp-Kelter, Monika Vuc

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab 18 Jahren und ist dank des Hauptverbands der Sozialversicherung kostenlos.

Autorin: Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum

E-Mail: rita.obergeschwandner@fgz.co