



SELBSTHILFE FÜR CHRONISCH KRANKE

Das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben», auch als Evivo-Kurs bekannt, soll helfen, die Lebensqualität zu verbessern und die Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit und Behinderung zu fördern. Die Kurse werden mit grossem Erfolg durchgeführt.



«ES BEEINDRUCKT UND BERÜHRT MICH JEWEILS SEHR, ZU SEHEN, WIE CHRONISCH KRANKE DANK DEN EVIVOKURSEN AUS EIGENEM ANTRIEB EINEN GUTEN WEG FINDEN, MIT IHRER LEBENSITUATION UMZUGEHEN. SELBSTMANAGEMENT IST HIERBEI KEINE WORTHÜLSE.»

ANNETTE LANSER,
FACHPSYCHOLOGIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE FSP
UND KURSLEITERIN EVIVO

Aus der Forschung zur Gesundheitskompetenz ist bekannt, dass Menschen mit einer tieferen Gesundheitskompetenz häufiger an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden als Menschen mit einer höheren Gesundheitskompetenz. Dort setzt das Kursprogramm Evivo an, indem es die Gesundheitskompetenz von Menschen mit chronischen Erkrankungen stärkt.

Themen in einem Evivo-Kurs sind:

- Ein persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen
- Sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Therapeuten vorbereiten
- Sich gesünder ernähren
- Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen ausloten, im Alltag anders mit Einschränkungen umzugehen
- Mit Schmerzen umgehen

Im Evivo-Kurs steht neben der Wissensvermittlung das Fördern von Kompetenzen im Mittelpunkt. Konkret heisst das, dass die Teilnehmenden mittels eines strukturierten Vorgehens wiederholt das Lösen von Problemen üben.

Ein Evivo-Kurs dauert 6 Wochen. Jede Woche findet ein Treffen von 2,5 Stunden mit 10–12 Personen statt. Am Kurs kann teilnehmen, wer selbst mit chronischer Krankheit oder Behinderung lebt, Angehörige und Freunde von Betroffenen sowie Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich.

EVIVO-KURS OLTEN

Informationsveranstaltung,
Do, 20. Oktober, 14 bis 15 Uhr, Kantons-
spital Olten, Schulungsraum 318,
Trakt M, 3. Stock, ohne Anmeldung.
Evivo-Kurs, 27. Oktober bis 1. Dezember
2016, jeweils Do von 14 bis 16.30 Uhr.

EVIVO-KURS SOLOTHURN

Informationsveranstaltung,
Do, 27. Oktober, 13.30 bis 14.30 Uhr,
Solodaris Stiftung, Biberiststrasse 1,
4500 Solothurn, ohne Anmeldung.
Evivo-Kurs, 3. November bis 8. Dezember
2016, jeweils Do von 13.30 bis 16 Uhr.

Anmeldung:
Telefon 032 627 37 88 oder unter
www.solothurnerspitaeler.ch/praevention

www.evivo.ch