



**Gesund und aktiv  
trotz chronischer Erkrankung**

# Inhalte

- **Chronische Erkrankungen** – Situation in Südtirol
  - **Selbstmanagement** – Bedeutung für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige und Freunde
  - **Evviva** – Ursprung, Zielsetzung, Aufbau, Inhalte, Arten und Ergebnisse der Programme
  - **Projekt CCM** – eine einmalige Gelegenheit für Menschen mit Diabetes Typ 2
  - **Erfahrungsberichte** – Sicht der Kursleiterin Barbara Ghirardini und der Teilnehmerin Isabella Bertolin
- 

# Chronische Erkrankungen: Situation in Südtirol

- 27,9% der Bevölkerung mit mind. einer chronisch-degenerativen Erkrankung
  - 2030 wird dieser Prozentsatz auf 32% ansteigen
  - Das durchschnittliche Lebensalter von Menschen mit chronischer Erkrankung liegt bei 62,4 Jahren
  - 75,6% der Senioren hat mindestens eine chronische Erkrankung
  - 77% der zur Verfügung stehenden Ressourcen im sozio-sanitären Bereich werden zur Versorgung der chronisch kranken Menschen eingesetzt
- 

# Was heißt Selbstmanagement?

Die Fähigkeit des Individuums im Umgang:

- mit den **Symptomen**,
- der **Behandlung**,
- den **sozialen und physischen Folgen** und
- den **Veränderungen des Lebensstils**,

um mit einer chronischen Erkrankung ein selbstbewusstes, aktives und zufriedenes Leben zu führen.

# Evviva – Selbstmanagement Programme

- Unter der Leitung von Prof. **Kate Lorig** am Stanford Patient Education Research Center entwickelte, evaluierte, kontinuierlich verbesserte Programme zur Förderung des Selbstmanagements
- **Ergebnisse (evidenzbasiert):**
  - (+) Gesundheitsverhalten
  - (+) Verbessertes Gesundheitsempfinden
  - (+) Verbessertes Gesundheitszustand
  - (- ) Geringerer Bedarf an Gesundheitsdiensten



# Evviva – Selbstmanagement Programme

- **Zielgruppe:** chronisch kranke Menschen und deren Angehörigen und Freunde (*z.B. Diabetes, Herzinsuffizienz, Arthritis, chron. Schmerzen, Multiple Sklerose, psych. Erkrankungen, usw.*)
- **Dauer:** 6 Wochen, insgesamt 15 Stunden → 6 Treffen zu je 2,5 Stunden/Woche
- **Teilnahmeplätze:** ca. 15 Personen
- **Gebühren:** kostenlos
- **Durchführungsort und –zeiten:** Gemeinschaftsorte in den Sprengeln

# Evviva – Selbstmanagement Programme

- **Programmleitung:** zwei ausgebildete Kursleiter/innen (MA u. Peers) begleiten 12-15 Workshop-Teilnehmer/innen



# Evviva – Selbstmanagement Programme

## Methodik:

- Gewicht auf **Gruppendynamik** und **Lernprozess**
- Stark **partizipativer Ansatz** und **einfache Sprache**
- Förderung der **gegenseitige Unterstützung**
- Sichtbar machen von **Erfolgen**
- Aufbau von **Vertrauen** in die eigenen Selbstmanagement- Fähigkeiten und in die Fähigkeit ein aktives und erfülltes Leben zu führen
- **Kein Konflikt** zu anderen Programmen/Kursen/Beratungsangeboten



# Evviva – Selbstmanagement Programme

## Evviva

*für Menschen mit chronischen Erkrankungen:*

- in deutscher und italienischer Sprache
- ab 2016 in allen vier Gesundheitsbezirken



## Evviva-D

*für Menschen mit Diabetes:*

- in italienischer Sprache
- in den Gesundheitsbezirken Bozen und Meran



## Projekt CCM

### Einmalige Gelegenheit für Menschen mit Diabetes - Typ II

-Vom **Gesundheitsministerium** finanziertes, von der **Scuola Superiore Sant'Anna** in Pisa koordiniertes und gemeinsam von den **Regionen Toskana** und **Basilikata** und der **Provinz Bozen** durchgeführtes Projekt

-**Teilnahme an Evviva-D** (in ital. Sprache)

-**Erhebung des Gesundheitsverhaltens** zu Beginn des Programmes und 3, 6 und 12 Monate nach der Teilnahme mit entsprechender Rückmeldung an die Teilnehmer/innen über die erzielten Ergebnisse

# <http://www.sabes.it/de/default.asp>

## Transparente Verwaltung ▶

### Institutionelle Veröffentlichungen

[Amtstafel](#)  
[Datenschutz](#)  
[Ethikkomitee](#)  
[Formulare](#)  
[Stellenangebote](#)  
[Verzeichnis der Tätigkeiten](#)

### Themenportale

**Reform des Gesundheitswesens:**  
[www.sabes.it/gesundheitsv](http://www.sabes.it/gesundheitsv)

**Vormerkzeiten:**  
[www.mit-verantwortung.it](http://www.mit-verantwortung.it)

**Gesundheitsvorsorge:**  
[www.sabes.it/gesundheitsvorsorge](http://www.sabes.it/gesundheitsvorsorge)

**Arzneimittelinformationen:**  
[www.sabes.it/arzneimittelinformationen](http://www.sabes.it/arzneimittelinformationen)

### Online lesen



## News

Südtiroler Sanitätsbetrieb | 18.11.2015



### Umfrage: Sabes-MitarbeiterInnen sind hochmotiviert

Das „Garantiekomitee für Chancengleichheit, die Aufwertung des Wohlbefindens der Bediensteten und gegen die Diskriminierungen“ des Südtiroler

Sanitätsbetriebes hat in Zusammenarbeit mit dem Sozialforschungsinstitut apollis eine Online-Befragung zur Mitarbeiterzufriedenheit durchgeführt. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Krankenhaus Bozen | 16.11.2015



### Vormerkungsstelle schließt wegen Umzug

Die Einheitliche Landesvormerkungsstelle (ELVS) bleibt am 18. und 19. November geschlossen.

Südtiroler Sanitätsbetrieb | 11.11.2015



### Psychische Leiden im Alter - neue Herausforderung

Im Rahmen der deutsch-italienischen Psychiatrietage findet heute und morgen in Brixen die Tagung „Alterspsychiatrie - die große Herausforderung der Zukunft“ statt. Expertinnen und Experten referieren und diskutieren Anforderungen an die Versorgung der älteren Generation. Generaldirektor Thomas Schael sprach bei der Eröffnung über die Zusammenarbeit der Berufsgruppen.

[weitere Meldungen ▶▶](#)

## Termine

### Indirekte fachärztliche Betreuung



### Turnusapotheken



### Turnusärzte



### Notruf

### Evviva!

Gesund und aktiv mit chronischer Erkrankung



### Nachgefragt

Der Sanitätsbetrieb informiert

spende  
LEBEN



dona  
VITA



Psychische Gesund  
im TV

## Für Informationen und Einschreibungen

Bozen 320 4389213

*Meran 0473 496746*

Brixen 0472 813690

*Bruneck 0474 586503*



# Erfahrungsberichte

Kursleiterin Barbara Ghirardini  
Teilnehmerin Isabella Bertolin

# Werkzeugkoffer

- Gesunde Ernährung
- Bewegung
- Umgang mit Stress
- Kontrolle des Blutzuckers
- Kommunikation
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Medikamente
- Umgang mit Krankheitstagen
- Zusammenarbeit mit den Gesundheitsberufen
- Komplikationen vermeiden
- Handlungspläne
- Problemlösungstechniken
- Positives Denken

