

## Evviva! Gut leben trotz chronischer Erkrankung

**Die "Evviva"-Kurse zum Selbstmanagement für Menschen mit chronischen Erkrankungen ermöglichen es Menschen ihre Lebensqualität zu verbessern und trotz chronischer Erkrankung ein gesundheitsbewusstes, aktives und erfülltes Leben zu führen. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.**

Die Selbstmanagement- Kurse werden von zwei qualifizierten KursleiterInnen begleitet, eine davon ist selbst von einer chronischen Krankheit betroffenen, die andere ist eine KrankenpflegerIn. An den Kursen können jeweils 10 bis 15 Personen teilnehmen. Zielgruppen sind neben Menschen mit chronischen Erkrankungen auch deren Angehörige, Freunde und allgemein Interessierte. Insgesamt umfassen die Kurse 15 Stunden, aufgeteilt auf **sechs Treffen zu je 2,5 Stunden**. Die Treffen finden einmal wöchentlich im Zeitraum von sechs Wochen statt. Die Evviva- Kurse werden in den Sprengeln der Gesundheitsbezirken angeboten.

Die Kurse sind interaktive Workshops, in deren Verlauf ganz unterschiedliche Themen aufgegriffen und gemeinsam erarbeitet und besprochen werden. Unter anderem sind das Techniken für den **Umgang mit den Krankheitssymptomen** (z.B. Ablenkung, Entspannung usw.), das Festlegen von realistischen Zielen und Aktionsplänen, Problemlösungstechniken, der Umgang mit Emotionen wie **Wut, Angst Frustration, Erschöpfung**, das Erkennen von und der Umgang mit Depressionen, Bewegungsprogramme, **Entspannungs- und Atemtechniken, gesunde Ernährung, Umgang mit Medikamenten**, Kommunikationsfähigkeit, Zusammenarbeit mit den verschiedenen Gesundheitseinrichtungen, Entscheidungen über Behandlungen sowie die **Zukunftsplanung**. Um die Fortschritte in den verschiedenen Lernbereichen besser erkennbar zu machen und so auch die Motivation der TeilnehmerInnen zu stärken, werden diese dazu angehalten, ein „Tagebuch“ zu führen. Auf diese Weise werden die positiven Veränderungen noch besser erkennbar und auch kritische Bereiche besser sichtbar.

Die Evviva- Kurse sind vom Patient Education Research Center der Stanford University (Kalifornien) unter der Leitung von Prof. Kate Lorig entwickelt worden und werden regelmäßig aufgrund der aktuellen Forschungsergebnisse überarbeitet. Studien belegen die **Wirksamkeit der Kurse** im Hinblick auf den verbesserten Gesundheitszustand und die angemessene Nutzung der Dienste (z.B. Verkürzung der stationären Aufnahmen und Verringerung der Zugänge zu den Notaufnahmen).

### Ein spezielles „Evviva“ für Menschen mit Diabetes

Speziell an Menschen mit Diabetes („Zuckerkrankheit“) richtet sich der Kurs „Evviva-D“. Darin werden neben den Lernangeboten des klassischen Evviva-Kurses Informationen zu den Themen Blutzuckerkontrolle, Ernährung und Lesen von Nährwerttabellen, Fußpflege sowie Umgang mit den Symptomen des Diabetes. Evviva-D wird vorerst nur in italienischer Sprache den Gesundheitsbezirken Bozen und Meran angeboten, da vorerst noch die deutsche Übersetzung fehlt.

Derzeit besteht zudem eine **einmalige Gelegenheit für Menschen mit Diabetes - Typ II**. Sie haben die Möglichkeit sich an einem vom Gesundheitsministerium finanzierten und gemeinsam mit der Scuola Superiore Sant'Anna in Pisa und den Regionen Toskana und Basilikata und der Provinz Bozen durchgeführten Projekt zu beteiligen. Die Teilnahme am Projekt umfasst die Teilnahme an einem Evviva-D Kurs (ab Herbst 2016 auch in deutscher Sprache) und der Erhebung des Gesundheitszustandes zu Beginn des Kurses und 3, 6 und 12 Monate nach der Teilnahme am Kurs mit entsprechender Rückmeldung über die erzielten Ergebnisse.

## Für Detailinformationen zu den jeweils beginnenden Kursen, für Einschreibungen oder weitere Informationen

- Für den Gesundheitsbezirk **Bozen** – Dienst für Entlassungsmanagement, Handy 320 43 89 213
- Für den Gesundheitsbezirk **Brixen** – Gesundheitssprengel Brixen, Tel. 0472 813 690
- Für den Gesundheitsbezirk **Bruneck** – Gesundheitssprengel Bruneck, Tel. 0474 586 503
- Für den Gesundheitsbezirk **Meran** – Gesundheitssprengel Meran, Tel. 0473 496 746

Wir freuen uns Ihnen alle gewünschten Informationen geben zu können!

## Auf der Betriebshomepage

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



The screenshot shows the homepage of the Sabes website. It features a navigation menu on the left with categories like 'Einrichtungen', 'Transparente Verwaltung', and 'Themenportale'. The main content area is divided into several sections: 'Online-Vormerkung', 'Gesundheitssprengel', 'News', 'Termine', and 'Anlaufstellen für Pflege & Betreuung'. A red circle highlights a news item titled 'Evviva! Gesund und aktiv trotz chronischer Erkrankung' under the 'Notrufzentrale' section. Other news items include 'Grünes Landesrezept startet - Verteilung beginnt am Montag' and 'Der Gynäkologe Martin Steinkasserer kommt als Primar nach Bruneck zurück'.