

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Mit chronischer Erkrankung leben

Monika Vucsak

Tagung Land.Frau.Gesundheit
13. und 14. Jänner 2017, Graz



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Chronische Krankheiten

Keine einheitliche Definition, eher Selbstdefinition

Schlagworte: wiederkehrend, länger andauernd, nicht bzw. schwer heilbar, schubweise Verläufe, hoher Leidensdruck

Häufige chronische Krankheiten sind:

Kreuz- und Nackenschmerzen, Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Allergien, Asthma, COPD, Depressionen und chronische Kopfschmerzen

(vgl. Schaeffer 2009, WHO 2010)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen

Mehr als **1/3 der Bevölkerung**

- ab 15 Jahren (2,6 Mio. Personen) lebt mit einem chronischen Gesundheitsproblem (1,2 Mio. Männer, 1,4 Mio. Frauen).
- fühlt sich dadurch bei Alltagstätigkeiten eingeschränkt (2,3 Mio.) Frauen häufiger als Männer (1,3 Mio. Frauen, 1,0 Mio. Männer).
- Frauen sind in allen Altersgruppen stärker betroffen.

(vgl. Statistik Austria 2015, Schaeffer & Moers 2008, Schaeffer 2009)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Unterschiede zwischen akuter und chronischer Erkrankung

	Akute Erkrankung	Chronische Erkrankung
Beginn	schnell	langsam, schleichend
Ursache	oft nur eine erkennbar	viele, oft unklar bei Krankheitsbeginn
Erkrankung	kurz	auf unbestimmte Zeit
Diagnose	meist eindeutig	häufig unklar
Behandlung	Heilung ist die Regel	Heilung ist eher die Ausnahme
Aufgabe der Fachpersonen	Auswahl und Durchführung der Behandlung	LehrerIn und PartnerIn sein
Aufgabe der PatientIn	Beachtung fachlicher Anleitung	PartnerIn der Fachpersonen eigene Verantwortung für den täglichen Umgang mit der Krankheit

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Fakten chronische Krankheiten

- **70 – 80 Prozent** der Gesundheitsausgaben
- **90 Prozent** des Therapieerfolges sind **mit Selbstmanagementfähigkeiten beeinflussbar**
- 73 Prozent managen ihre Krankheit nicht selbst. Zwei Drittel hätten aber das Potential dazu (vgl. Harms 2016).

Betroffene Frauen und Männer sind die größte ungenutzte Ressource im Gesundheitswesen.

(vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2015 & Schaeffer 2009)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Chronisch krank sein bedeutet

- bei **Diagnose** Schock, Trauer, Wut, Resignation
- **Auf und Ab** des Krankheitsverlaufs, Schübe
- **Schmerzen**, Müdigkeit, im Problem verharren
- **Symptomkreislauf:** Beschwerden beeinflussen sich gegenseitig

Teufelskreis durchbrechen!

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Chronisch krank sein bedeutet

- **Ängste/Trauer**
- gravierende **Veränderung** der Lebensumstände
- **sozialer Rückzug**
- **Umstellung von Alltag und Lebensstil**

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Chronisch krank sein bedeutet

Betroffene Frauen und Männer

- sind einer Leidenssituation ausgesetzt, angewiesen auf das Gesundheitssystem.
- werden dauerhaft von ihrer Erkrankung begleitet, erfahren keine Entlastung im Alltag.
- befinden sich einen erheblichen Teil ihres Alltages außerhalb des Versorgungssystems.

(vgl. Schaeffer 2009)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Leben mit einer chronischen Krankheit

fordert betroffenen Frauen und Männern Fähigkeiten und Strategien ab, um das Leben und den Alltag gut zu managen.



SELBSTMANAGEMENT

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Selbstmanagement

„... ist die **Fähigkeit** der/des Einzelnen, die **Anzeichen** der Erkrankung, die **Behandlung** und die **körperlichen und sozialen Veränderungen** sowie **Lebensstilveränderungen** bewältigen zu können, die mit einer **chronischen Erkrankung** einhergehen“

(vgl. Barlow et al. 2002)

<https://www.youtube.com/watch?v=uRQ853sRt0o>

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Kernbereiche des Selbstmanagements

- Problemlösung
- Entscheidungsfindung
- Umgang mit persönlichen Ressourcen
- Partnerschaft zwischen PatientInnen und Fachpersonen im Gesundheitswesen
- Aktiv werden, ins Handeln kommen

(vgl. Lorig & Holman 2003)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Was bringt Selbstmanagementförderung?

- Verbesserte Therapiemotivation
- Bewusster Umgang mit Medikamenten
- Zunahme an körperlicher Aktivität
- Gesundere Ernährung
- Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens
- Effizientere Nutzung des Versorgungssystems

(vgl. de Silva 2011)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesundheitskompetenz

- Fähigkeiten



- in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Krankheitsbewältigung

(vgl. Sörensen et al., 2012)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Selbstmanagementkurs Gesund und aktiv leben

**seit 2012 im
Frauengesundheitszentrum**

insgesamt 13 Kurse mit 125 Frauen
und 3 Männern

4 ausgebildete Kursleiterinnen

2 ausgebildete Mastertrainerinnen



EVIVO
network

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

- ist an der Stanford University USA entwickelt worden und wird seit 30 Jahren in den USA erfolgreich angeboten.
- ist eines der meist untersuchtesten **Selbstmanagementprogramme** weltweit.
- Wird in Großbritannien und Dänemark flächendeckend angeboten.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

- **Zielgruppe:** Frauen und Männer, die mit einer oder mehreren chronischen Krankheit(en) leben sowie Angehörige
- **krankheitsübergreifend:** Menschen mit chronischen Krankheiten haben ähnliche Sorgen und Probleme
- **Fokus des Kurses:**
 - Vermittlung von Wissen und Kompetenzen**, um sich das Leben mit chronischer Krankheit zu erleichtern
 - Bewältigung des Alltages**, aktives Handeln, Lösen von Problemen, Treffen von Entscheidungen

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben



Themen

Schmerzen, Schlaf, chronische Müdigkeit, Angst, schwierige Gefühle, Ernährung, Bewegung, Kommunikation, Umgang mit Medikamenten und mehr

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

Werkzeugkoffer



- Umgang mit Schmerzen, Erschöpfung, schwierigen Gefühlen (Ablenkungstechniken, positive Gedanken ...)
- Vorbereitung auf Gespräche mit Fachpersonen
- Medikamentenmanagement
- Aktives Lösen von Problemen
- Entscheidungsfindung
- Brainstorming in der Gruppe
- Handlungsplan

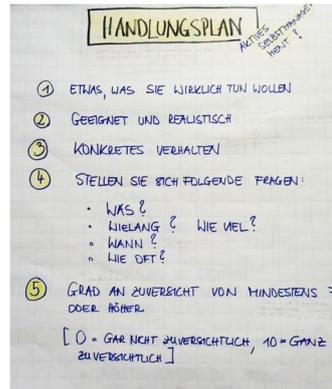
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

Herzstück des Kurses:

Handlungsplan



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

Stimmen zum Kurs:

„Ich bin aktiver geworden, ins Tun gekommen“

„Der Handlungsplan ist super. Er greift nicht so weit vor, sondern betrifft das, was im Moment wichtig ist. Es ist auch wichtig, in einer Runde zu sein, nicht allein. Alle haben verschiedene Krankheiten, trotzdem gleiche Probleme.“

„Das Schritte zum Lösen von Problemen war für mich wichtig, auch das ich mir Zeit nehme, was auszuprobieren. Toll, dass der Kurs kostenlos war.“

„Werkzeugkasten mit verschiedenen Schwerpunkten und Perspektiven ist super – es gibt so viele Lösungsansätze.“

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben – Termine

Kurs 1 für Frauen

Informationsnachmittag: Montag, 27.2., 17.30 – 18.30 Uhr

Kurs: ab 6.3.2016 montags, 17.30 – 20.00 Uhr, weitere Termine 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4.2017

Kurs 2 für Frauen und Männer

Informationsnachmittag: Montag, 15.5., 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs: ab 22.5.2016 montags, 9.00 – 11.30 Uhr, weitere Termine 29.5., 12.6., 19.6., 26.6., 3.7.2017

Informationsnachmittag und Kurs sind kostenfrei.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 1. Stock,
8010 Graz ☺

Mo, Di, Mi, Fr 9 – 13 Uhr
Do 15 – 19 Uhr

0043(0)316/83 79 98
frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

