Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2003-2004)

Heft: 83

Rubrik: Allfit - News Nr. 5

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

allfit

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Allfit – News Nr. 5 Oktober 2003

1. **Nächste Kurse**
2. **News:**
   Kostenübernahme durch Helsana Versicherungen AG
   Ein Kurzfilm über allfit
3. **Schwerpunktthema: Evaluation des Folgeprojektes**

1. Nächste Kurse

Ein **Schulungs- und Fitnessprogramm** für Menschen über 60 Jahre, die an einer der folgenden Krankheiten leiden

- Zuckerkrankheit
- Herzkrankheiten
- Rheuma– und Gelenkbeschwerden
- Chronische Lungenkrankheiten

allfit heisst:	8 x 2 1/2 Std. Schulung und 8 x 1 1/2 Std. Fitness Unkostenbeitrag Fr. 300.— **Neu: Bei Helsana-Versicherten werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen**
Kursorte:	Schulung: GUD, Walchestr. 31 (Nähe Hauptbahnhof) Fitness: PZ Riesbach, Witellikerstr. 19 (Nähe Balgrist)
Nächste Kurse:	**Kurs 10: Beginn 10. November 2003** **Kurs 11: Beginn 16. Februar 2004**
Weitere Informationen:	Sekretariat: Tel. 01 325 40 38

2. News

- **Kostenübernahme durch Helsana Versicherungen AG**

Die Helsana Versicherungen AG übernehmen neu ab September 2003 die Kurskosten Ihrer Versicherten. Dies ist für uns ein wichtiger Schritt in der Anerkennung unseres Programms!

- **Kennen Sie das *allfit*-Video?**

Der Film (15 Min.) gibt Einblick in das Schulungs- und Fitnessprogramm von *allfit* und zeigt anhand von vier Personen, wie der Kurs sie im Selbstmanagement ihrer chronischen Krankheit unterstützt. Video-Kassette oder DVD zu je Fr. 25.- können bezogen werden bei: Zentralstelle SPITEX, Walchestrasse 31, 8035 Zürich, Tel. 01 216 44 97.

3. Schwerpunktthema: Evaluation des Folgeprojektes

Wie wirkt allfit, das Programm zur Unterstützung älterer Menschen mit chronischen Gesundheitsbeschwerden? Dieser Frage ging Stephania Bonsack im Rahmen einer Masterarbeit in Pflegewissenschaft an der Universität Basel nach. Die Ergebnisse ihrer qualitativen Evaluationsstudie[1] *sind im folgenden Artikel zusammengefasst.*

Nun wünschen wir Ihnen eine gute Zeit bis es wieder heisst:

Hier sind sie, die allfit News!

Ihre Esther Baldegger

---

[1] Ergebnisse aus der Masterarbeit in Pflegewissenschaft an der Universität Basel von Stefania Bonsack. Begleitet von Dr. Rebecca Spirig, Institut für Pflegewissenschaft in Basel und PD Dr. Albert Wettstein von der Projektleitung *allfit*. (Veröffentlichung in einer wissenschaftlichen Zeitschrift steht noch an.)

allfit unter der qualitativen Lupe

Als Teil der Evaluation von *allfit* wurde eine qualitative Studie durchgeführt, um mehr über die Wirkung des Empowerment-Projekts zu erfahren. Mit 16 Personen wurden vor und nach dem Besuch des *allfit*-Schulungs- und Fitnessprogramms Gespräche geführt. Befragt wurden Menschen mit Rheuma und Diabetes, 58- bis 94-jährige Frauen und Männer. Mit der wissenschaftlichen Methode der qualitativen Inhaltsanalyse konnten die transkribierten Interviews zusammengefasst, abstrahiert und strukturiert werden.

allfit entspricht einem Bedürfnis

Die Befragten sind unterschiedlich schwer krank und meistern ihr Leben mit der Krankheit auf vielfältige Art und Weise. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich für den Umgang mit ihrer Krankheit jahrelang selber Wissen zusammensuchen und Fähigkeiten aneignen mussten, so z.B. aus TV-Gesundheitssendungen oder Wartezimmergesprächen und vor allem aus eigenen Erfahrungen. Sie kommen ins *allfit,* weil sie Fragen haben, weil sie überprüfen möchten, wo sie stehen und weil sie sicherer werden möchten. Zudem wünschen sie sich „moralische Unterstützung", denn „mit der Zeit wird man ein bisschen gleichgültig".

„*allfit* gibt neuen Schwung"

Die Mehrheit der Befragten ist von *allfit* begeistert. Sie erfuhr durch den Kurs Erleichterung in der psychischen Krankheitsverarbeitung und fühlt sich „gelockert an den Gelenken und in der Seele".

„Dank allfit ärgere ich mich nicht mehr so furchtbar über mich. allfit gibt neuen Schwung. Wir haben so viele Möglichkeiten gesehen, was wir auch noch gegen die Schmerzen tun könnten, das gibt Mut."

Zudem haben sich die Befragten mit Anstössen aus den Kursen und der Gymnastik auf den Weg zu verschiedenen Veränderungen gemacht. Zum Beispiel haben sie Rezepte zu fettfreierem Kochen in ihr Repertoire aufgenommen oder Tipps zur Fusspflege übernommen. Viele gehen

weiterhin in ein Gymnastikprogramm. Andere sind noch daran, zusammen mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt die Therapie zu verbessern. Bei einigen Befragten löste der Kurs nicht ganz so viel aus. Bei ihnen blieben immerhin gute Vorsätze und das Gefühl, etwas gelernt zu haben.

***allfit* wirkt dank Gruppendynamik**

Starke moralische Unterstützung empfanden die Teilnehmenden, die sich in der Gruppe besonders wohl fühlten:

„Ich habe soviel profitiert, weil es eine glatte Gruppe war, gar nicht so kranke Sürmel. Ich konnte mich ohne Angst öffnen, und wir haben uns einfach gemocht und gegenseitig unterstützt.“

Die meisten Verhaltensänderungen der Befragten sind auf den **Austausch** in der Gruppe zurückzuführen. Wichtig sind die ähnlichen Erfahrungen der Leidensgenossinnen und -genossen und der Vergleich mit deren Problemen und Lösungen. Da gibt es plötzlich **etwas, das einleuchtet**, das passt, das übernommen werden kann. Schon Gedachtes wird bestätigt. **Neue Interpretationen und Sichtweisen werden möglich.** Ein Zuckerkranker: „Ich dachte, das passiere mir nie, aber ich musste erkennen, dass eine Unterzuckerung immer passieren kann". Das ist die Voraussetzung für Veränderung: „Jetzt habe ich immer etwas zum Knabbern bei mir.“ Da *allfit* zwei Monate dauert, kann zu Hause **etwas ausprobiert,** und die neuen Erfahrungen können wieder in die Runde gebracht werden. Einige Mitteilnehmer und -teilnehmerinnen wirken als **Vorbild**: „Der Herr X. kann auch nein sagen, wenn ihm zuviel in den Teller geschöpft wird,“ und die Erinnerung an die Vorbilder stärken einen in neuen Verhaltensweisen.

„Ich denke immer an den D und mache noch ein paar Übungen mehr.“

In der Gymnastik kommt sich die Gruppe näher. Eigene Grenzen und Möglichkeiten werden **erlebt**. Vor allem beim Turnen **vergleichen** sich die Teilnehmenden. Das führt sowohl zu Bestätigung als auch zu Ansporn, mehr zu tun.

Die Leitung durch eine Fachperson ist wichtig, weil sie Fragen und Unsicherheiten klären kann. Sie hilft mit, in der Gruppe ein Klima der gegenseitigen Achtung zu schaffen. Sie schaut auch, dass gearbeitet wird. „Es wurde nicht einfach geklönt, wir diskutierten gezielt zu den vorgegebenen Themen."

***allfit* kann Folgeaktivitäten auslösen**

Bei der Befragung einige Wochen nach dem Kurs war vieles noch „am Tun". Interessant wäre zu untersuchen, ob vollzogene Veränderungen durchgehalten werden. Einige der Befragten finden weitere Unterstützung in neuen Gruppen oder werden von einer medizinischen Fachperson begleitet. Für die, welche in „glatten" Gruppen waren, bleiben viele stärkende Erinnerungen und in manchen Fällen sogar Freundschaften.

***allfit* hat Zukunft**

Was kann aus der Befragung geschlossen werden? Beeindruckend ist, wie ältere Menschen mit chronischer Krankheit in hohem Masse bereit sind, ihre Situation zu verbessern. Dabei brauchen sie Unterstützung, welche die Befragten in *allfit* offensichtlich erhalten haben. Mit der Studie wird deutlich, dass *allfit* hilfreich ist, weil die Schulung in Gruppen von Gleichbetroffenen stattfindet und mit Gymnastik kombiniert ist. Im breiten Feld der Patienten- und Patientinnenschulung kann *allfit* unter den befähigenden Selbstmanagementprogrammen eingereiht werden. In den USA werden solche Programme schon seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Es bleibt zu hoffen, dass sich *allfit* etablieren kann.

Stephania Bonsack, Kursleiterin *allfit*

Weitere Information: Stephania Bonsack, Josefstr. 165, 8005 Zürich, Tel. 01 272 26 92 stephania.bonsack@stud.unibas.ch