Allfit - News Nr. 6

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2004-2005)**

Heft 85

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

allfit

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Allfit – News Nr. 6 März 2004

1. **In eigener Sache**
2. **Schwerpunktthema: Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich / Evaluation der Rheumakurse von allfit**
3. **Was gibt's zum Kurs zu sagen: Rückmeldungen von zwei KursteilnehmerInnen**

Nächster Kursbeginn: 10. Mai 2004 / 6. September 2004

Gut zu wissen:
Bei Helsana-Versicherten werden die Kurskosten von der Versicherung übernommen! Weitere Informationen: Sekretariat Tel. 01 325 40 38 (vormittags)

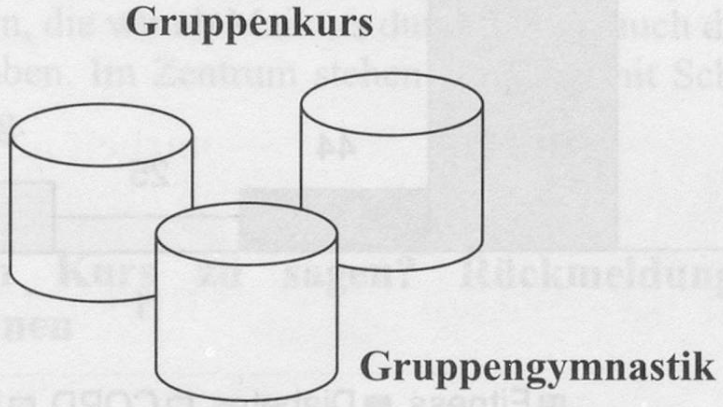
1. In eigener Sache

Das allfit-Programm befindet sich bereits in seinem dritten Jahr. Wir sind gegenwärtig an unserer 11. Kursserie. Momentan besuchen 11 Personen den Rheumakurs, je 6 Personen den Herzinsuffizienz- und den Diabeteskurs. Der Kurs für Lungenkrankheiten kam mangels Teilnehmern nicht zustande. Auffallend ist, dass die teilnehmenden Personen eher jünger werden (zwischen 60 und 70 Jahren), in einem frühen Stadium der Krankheit die Gelegenheit packen, sich zu informieren und etwas gegen eine Verschlechterung zu tun. So schnappte sich eine Kursteilnehmerin den allfit-Flyer bei ihrem Hausarzt, als er ihr die Diagnose eines mit Tabletten zu behandelnden erhöhten Blutzuckers mitteilte.

Wie Sie in Abbildung 2 ersehen, haben bis Ende 2003 über 210 Personen unser Programm besucht.

Aufgrund der Rückmeldungen der Kursteilnehmer/-innen und der durchgeführten Evaluationen (Wettstein et al, 2002, Bonsack 2003) sowie im internationalen Vergleich wird klar, dass die Kombination dieser drei Elemente wesentlich sind.

Abb.1



Das individuelle Beratungsgespräch als Vorlauf zum Kurs benutzen wir für eine erste grobe Zielsetzung mit den teilnehmenden Personen, die im Laufe des Kurses verfeinert wird. **Die Gymnastik** schweisst die Gruppe speziell zusammen, man zeigt sich von einer andern Seite voreinander und man kann sich mit andern vergleichen.

Die Schulung in der Gruppe ist qualitativ etwas anderes als Einzelschulung: Durch die andern Personen erfahren die eigenen Strategien im Umgang mit der Krankheit Stärkung oder ermöglichen das Ausprobieren von Alternativen, das Bewerten und neu Anpassen im Alltag. So können sehr individuelle Strategien gefunden werden, die eigene Krankheit zu managen, z.B. wird der Wert der Eintragungen des Blutzuckers erkannt, die Erkennung von Schwachstellen wird differenziert angegangen und ermöglichen ggf. auch Therapieanpassungen.

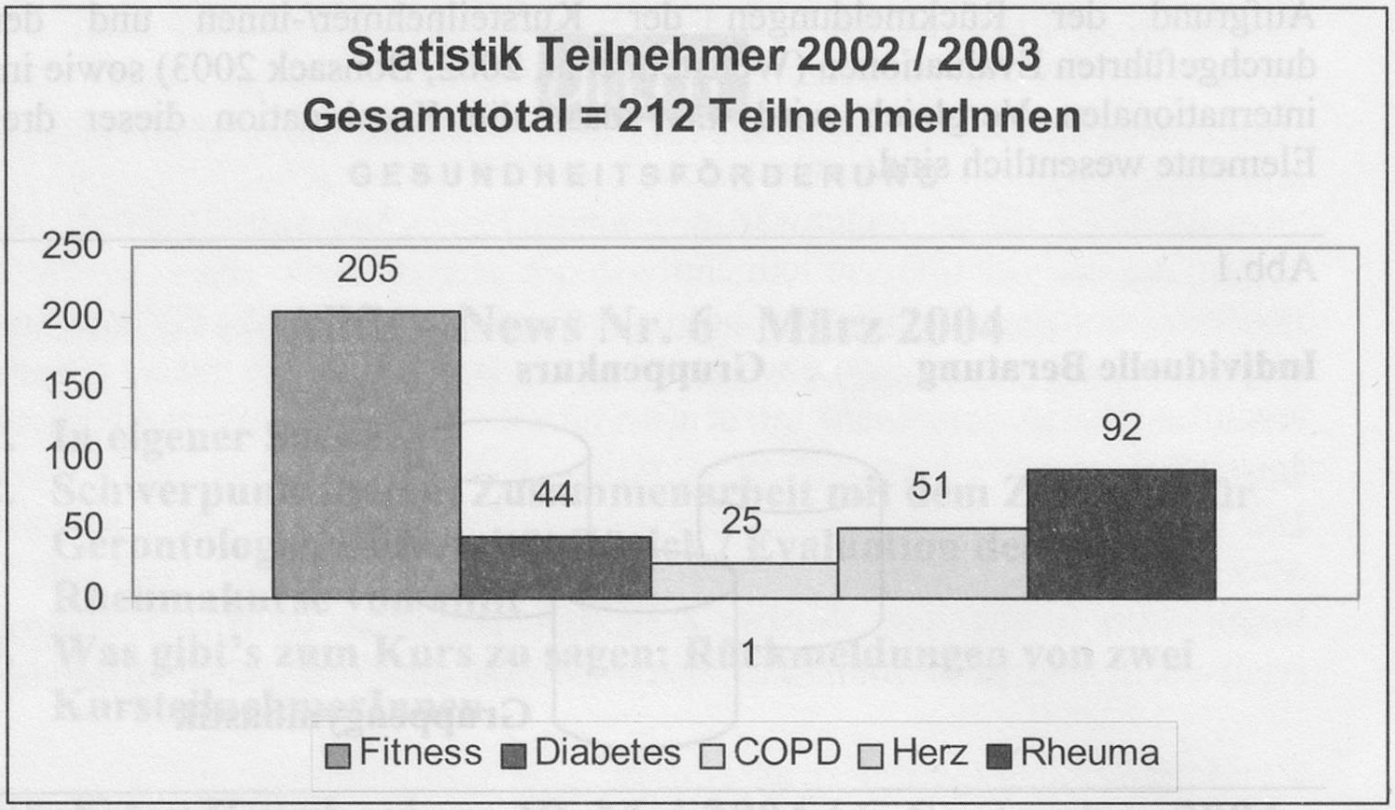


Abb. 2

2. Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich / Evaluation der Rheumakurse von allfit

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit diesen News auch die **Kooperation mit dem Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich bekannt geben zu können.** Ab Mai 2004 werden wir explizit unsere Rheumakurse evaluieren und unser Curriculum ausdifferenzieren. Warum gerade diese Krankheitsgruppe?

Die Begründung dafür ist pragmatisch:

1. Weil die Lernbedürfnisse / Muster für die vier Krankheiten sehr verschieden sind.
2. Weil die Rheumakurse am meisten Kursteilnehmer/innen aufweisen.
3. Weil Rheuma die häufigste Krankheit des Alters ist.
4. Weil Rheuma von den wichtigen chronischen Krankheiten am häufigsten zu Einschränkungen und zu tiefer Lebensqualität führt.

Aufgrund unserer Erfahrung sind diese Menschen ausserordentlich daran interessiert, ihre Einschränkungen zu kompensieren. Sie sind Suchende nach

dem, was ihnen am besten hilft. Ihre Einstellung bezüglich Schmerz und Schmerzmittel, ihre Bewegungseinschränkungen im Alltag fordern uns heraus, Konzepte zu entwickeln, die aufzeigen, in welchen Schritten sie mit ihrer chronischen Krankheit Optionen für ein gutes Leben mit der Krankheit entwickeln können. Gegenwärtig laufen die Vorarbeiten dazu auf Hochtouren. Geplant ist, die teilnehmenden Personen mittels Fragebogen in mehreren Zeitabschnitten zu befragen und so aufzuzeigen, ob die inhaltlichen Anpassungen, die wir ab Maikurs durchführen, auch die von uns gewünschte Wirkung haben. Im Zentrum stehen Umgang mit Schmerz und Bewegung / Entspannung.

3. Was gibt's zum Kurs zu sagen? Rückmeldungen von Kursteilnehmerinnen

Frau H.W. schreibt uns:

„Mit einer Besprechung bei Dr. F. habe ich diese Woche den allfit Kurs Herzkrankheiten abgeschlossen. Unsere ganze Gruppe hat die Schulung sehr positiv erlebt, - fachlich sehr umfassend, motivierend, mit Anleitung zur Überprüfung unseres eigenen Verhaltens.(..)
Die Übungen gingen „as läbig", beeindruckten und führten zu bewusstem Aufmerken. Der Aufbau und die Organisation von allfit ist perfekt, wir haben in hohem Masse davon profitiert. Ein grosses Kompliment geht an Frau St.B. welche uns kenntnisreich und engagiert durch den Kurs führte, auch menschlich sehr einfühlsam „mit uns umging".(..) Herzkurs Nr.8

Und Frau D.W. schreibt:

„(..) Dazu möchte ich noch sagen, dass ein so gut ausgedachter Kurs, mit Vermittlung von umfänglichem Wissen, verknüpft mit persönlichen Gesprächen, plus Bewegungstherapie – die halt einfach dazugehört, gar nicht kürzer gestaltet werden kann(...)
Von meiner Sicht aus sollte der Kurs so weitergeführt werden. Wir haben alle sehr gerne daran teilgenommen, schliesslich ging es ja um unsere **Krankheit.**
. (..)Diabeteskurs Nr.9

Diese Rückmeldungen freuen uns sehr und motivieren uns weiterhin unser Bestes zu geben.

Natürlich setzen wir uns auch mit kritischen Aussagen auseinander und suchen das Gespräch.

Wir wissen , dass wir unsere Entwicklung vorantreiben müssen und nicht auf dem Erreichten ausruhen können.

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

hier sind sie, die allfit news!

Ihre Esther Baldegger