Allfit - News Nr. 7

Autor(en): **Baldegger, Esther**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 87

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-789970

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. 7 September 2004

1. allfit Rheuma als Dienstleistungsangebot der Stadt Zürich ab Januar 2005
2. Erste Ergebnisse der Evaluationsstudie allfit Rheumakurse des Zentrums für Gerontologie, Zürich

---

Nächster Kursbeginn: **Kurs 14: 22. November 2004**
Rheuma- und Gelenkbeschwerden

---

1. allfit Rheuma als Dienstleistungsangebot der Stadt Zürich ab Januar 2005

allfit startete im Juli 2001 mit dem Ziel, über 60-jährigen Personen, die an einer der vier häufigsten chronischen Krankheiten (d.h. Herzkrankheiten, Rheumabeschwerden, chronische Lungenkrankheiten, Diabetes mellitus Typ II) litten, ein Kurs- und Fitnessprogramm anzubieten mit dem Ziel, sie sicher(er) im Umgang mit ihrer Krankheit im Alltag zu machen und ihre Fitness zu stärken. Unser Programm wurde laufend evaluiert, und Sie wurden über die Ergebnisse der Evaluationen im Laufe der letzten Jahre im Detail informiert.

Die Strategiegruppe Geriatrie Empowerment des Gesundheits- und Umweltdepartements hat nun aufgrund der Gesamterkenntnisse der letzten drei Jahre entschieden, die Kurse für Herzkrankheiten, Diabetes mellitus und chronische Lungenkrankheiten per Ende 2004 zu sistieren. Das allfit-Angebot für Menschen mit Rheuma- und Gelenkbeschwerden soll jedoch seinen Projektstatus ablegen und in ein definitives Leistungsangebot der

Stadt Zürich überführt werden. Der Entscheid der Strategiekommission stützte sich auf folgende Fakten:

- Die 14 Rheumakurse konnten alle planmässig durchgeführt werden.
- Mit rund 120 Teilnehmern und Teilnehmerinnen ist die Rheumagruppe die mit Abstand grösste Gruppe, die das allfit-Programm durchlaufen hat.

Die Kontinuität des Übergangs wird dadurch garantiert, dass mit Frau Hannelore Otto und Herrn Bernd Lehmann als Kursleitungen zwei Personen die Arbeit weiterführen, die sie seit Beginn des allfit-Projektes wesentlich mitaufgebaut haben.
Ebenso wird Dr. med. Regula Gmünder das Fitness weiterleiten und kompetent Freude an der Bewegung vermitteln.

So verabschiede ich mich von Ihnen und danke Ihnen allen herzlich im Namen der Projektleitung und des Teams von allfit für Ihre wohlwollende Unterstützung dieses Projektes !

Ihre Esther Baldegger

2. Zwischenbericht zur allfit-Rheumakurs-Evaluationsstudie 04

Studiendesign und Vorgehen

Basierend auf den vorhergehenden Evaluationen und den Erfahrungen der Kursleitenden hat das Leitungsteam von *allfit* die Inhalte und die Methoden des Schulungsteils der Rheumakurse weiterentwickelt. In der vom Zentrum für Gerontologie begleiteten Langzeitstudie wird überprüft, ob die Teilnehmenden der Rheumakurse die inhaltlichen Schwerpunkte der Kurse verstanden und in ihren Alltag integriert haben. Dabei werden Veränderungen in Gesundheitseinstellungen, in Kenntnissen über Möglichkeiten des gesundheitsförderlichen Umgangs und im Gesundheitshandeln selber erhoben. Zusätzlich werden die Auswirkungen des Kurses auf die Lebensqualität und die Zufriedenheit der Teilnehmenden geprüft.

Die Messungen erfolgen mittels Fragebogen an die Kursteilnehmenden sowie schriftlichen Rückmeldungen der Kursleitenden zu jedem Modul und werden in vier Kursen zu drei Messzeitpunkten (t1: vor dem Kurs, t2: gerade nach Kursende und t3: 6 Monate später) durchgeführt. Die letzten Daten werden im Juli 05 erhoben sein.

Erste Resultate

Es liegen nun von 14 Teilnehmenden (TN) aus zwei Kursen die Resultate der ersten zwei Messzeitpunkte vor, sowie die inhaltliche Auswertung der schriftlichen Rückmeldungen der Kursleitenden. Daraus können folgende ausgewählte Resultate berichtet werden:

1. 14 von 15 der Teilnehmenden schickten beide Fragebogen zurück. Die Studienteilnehmenden sind Frauen im Alter von 60-87 Jahren. Die Ausfüllqualität der Fragebogen ist gut. Bei fast allen Fragen zeigt sich nach den Kursen eine Veränderung in die erwünschte Richtung.
2. Zu zwei der grossen Themen im Umgang mit rheumatischen Erkrankungen, Bewegung und Erhalt der Selbständigkeit, berichten die TN deutliche Verbesserungen[1] im Gesundheitshandeln. Acht TN verspüren zudem in t2 weniger negative Auswirkung nach körperlicher Aktivität, was heissen kann, dass sie sich entweder gesundheitsbewusster bewegten oder durch vermehrte Bewegung einen Gewöhnungs- / Trainingseffekt erzielt haben und die Bewegung sich positiv auswirkt.
3. Die Mehrheit der TN leidet an Schmerzschüben und nimmt wenn möglich keine Schmerzmedikamente ein. Laut Kursreflexionen sind alle sehr am Thema interessiert um zusätzliches „Wissen für später“ zu gewinnen. Einige TN sind jedoch von Dauerschmerzen beeinträchtigt und leiden und vor allem unter deren Auswirkungen auf das psychische Befinden. Ihre Begleitung ist anspruchsvoll und gelingt unterschiedlich gut. Im Fragebogen zeigte sich, dass das neugewonnene Wissen zur Schmerzbekämpfung noch nicht aktiv angewandt wird. Jedoch hat sich das Wissen um verschiedene Möglichkeiten der Schmerzbewältigung und der Schmerzprophylaxe deutlich verbessert.
4. Die psychische Bewältigung scheint ein wichtiges, im Kurs eventuell zu kurz gekommenes Thema zu sein: Vier Teilnehmende schätzen ihre

[1] Als deutliche Veränderungen werden die Resultate betrachtet, deren Mittelwerte zwischen den 2 Messzeitpunkten signifikant angestiegen sind (t-Test oder Wilcoxon Test; $p<0.05$)

psychische Lebensqualität sehr tief ein. Allgemein verbessert sich die Einschätzung der psychischen Lebensqualität nach dem Kurs nur wenig. Laut Kursreflexionen und Bemerkungen im Fragebogen wünschen sich mehrere TN deutlich mehr Austausch zu Fragen der psychischen Bewältigung.

5. Bei allen Fragen zur Kurszufriedenheit liegen die Werte zwischen gut und sehr gut. Die Zufriedenheit mit der eigenen Zielerreichung liegt etwas tiefer.

Das KursleiterInnenteam wird aus der vorläufigen Auswertung Folgerungen für Gestaltung weiterer Kurse ableiten. Die t1 - Fragebogen an die nächsten sieben TN sind verschickt. Im März 05 werden weitere Resultate präsentiert.

Steffi Bonsack, MSN, *allfit* -Team
Kerstin Albrecht, Dr. phil., Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich