

Evivo: Empowerment für Patienten

Viele Menschen leben mit chronischen Krankheiten. Evidenzbasierte Selbstmanagementprogramme wie Evivo können beim Umgang mit krankheitsbezogenen Herausforderungen im Alltag unterstützen.

Wie die Patientenbilder von Nicole, Emma, Thomas und August eindrücklich vermitteln, sind chronische Krankheiten, Multimorbidität und Behinderungen folgenreich für Patienten und Angehörige. Zu den körperlichen Herausforderungen wie chronische Müdigkeit, Schmerzen und Funktionseinschränkungen kommen psychische Auswirkungen hinzu, etwa Stress, Verunsicherung und Angst oder gar Depressionen.

Zugleich sind jeden Tag krankheitsbezogene Selbstmanagementaktivitäten erforderlich wie die Einnahme von Medikamenten oder das Monitoring von Symptomen – in der Familie, Freizeit und am Arbeitsplatz. Patienten und Angehörige bei der Bewältigung dieser gesundheitlichen Beschwerden und Anforderungen zu unterstützen, ist das Ziel von Selbstmanagementförderung.

Betroffene profitieren von Betroffenen

Einer der international verbreiteten, evidenzbasierten Selbstmanagementansätze wurde an der Stanford Universität (USA) entwickelt; seit 2012 ist er als Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» (Evivo) in der Schweiz zugänglich. Charakteristisch für Evivo: Es ist krankheitsübergreifend und spricht neben den erkrankten Personen auch Angehörige an. Die sechswöchigen Kurse haben einen festgelegten Inhalt sowie Ablauf und umfassen zweieinhalbstündige Einheiten für etwa 12 bis 18 Teilnehmende.

Ferner stützt sich Evivo auf ein Begleitbuch und es wird der «peer»-Ansatz genutzt: Die Kursleitungen sind vorwiegend Personen in ähnlichen Lebensumständen oder mit vergleichbaren Erfahrungen wie die Teilnehmenden. In den Kurseinheiten werden Themen wie Bewegung, Ernährung, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten oder Erschöpfung behandelt. Vor allem werden Kompetenzen gefördert, um Ziele setzen, Entscheidungen treffen oder Probleme lösen zu können.

Von **Dr. Jörg Haslbeck**, Kompetenzzentrum Patientenbildung, Careum Forschung; Vorstandsmitglied Evivo Netzwerk

www.evivo.ch

www.youtube.com/watch?v=gp_UGIFWMYm

Kontakt: Bruno Umiker, Verein Evivo Netzwerk

info@evivo.ch

International hat sich gezeigt, dass Kurse nach dem Stanford-Ansatz einen Mehrwert für die Gesundheit in der Gesellschaft bieten und sie die Selbstwirksamkeit von Patienten und Angehörigen fördern können. In der Schweiz, Deutschland und Österreich haben vom Start des Programms (2012) bis Ende 2014 über 50 Evivo-Kurse mit mehr als 500 Teilnehmenden stattgefunden.

Verankerung in regionalen Netzwerken

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Kurse äusserst positiv aufgenommen und als sehr wertvoll erfahren werden. Sie liefern Impulse für Verhaltensänderungen, zeigen Wege aus der sozialen Isolation und lassen Trends von geförderter Selbstwirksamkeit erkennen.¹

Gemeinsam mit der Careum Stiftung Zürich haben nahezu alle an der Pionierphase beteiligten Organisationen 2014 den gemeinnützigen Verein Evivo Netzwerk gegründet. Der Verein stellt den Zugang zum Kursprogramm her und bildet Kursleitende aus.

Die Vereinsmitglieder fördern das Netzwerk bzw. bieten Kurse in unterschiedlichen Settings im Gesundheits- und Sozialwesen an. Das gemeinsame Ziel: Das Empowerment von Menschen mit chronischen Krankheiten zu fördern, indem Evivo in den Versorgungsstrukturen regionaler Netzwerke verankert und mit anderen Unterstützungsansätzen, zum Beispiel dem Gesundheitscoaching, verknüpft wird.²

¹ Haslbeck, J., Zannoni, S., Hartung, U., Klein, M., Gabriel, E., Eicher, M., & Schulz, P. (2015). Introducing the Chronic Disease Self-Management Program in Switzerland and German-speaking countries: findings of a crossborder adaptation using a multiple methods approach. *BMC Health Serv Res*, 15 (576). doi:10.1186/s12913-015-1251-z.

² Deppeler, M. (2015). E wie Evivo. Neues aus dem ABC des Patientenbildungsalphabetes. *Schweizerische Ärztezeitung*, 96(45), 1643–1644



Das Buch «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben» informiert Betroffene und Angehörige, wie sie mit chronischer Krankheit oder Behinderung gesundheitsbewusst leben können, und enthält viele Übungen und Anregungen. Bezug über www.careum-verlag.ch