

**Allianz Gesundheitskompetenz, Symposium 2017, Praxisbeispiel «hands on»**

# Evivo: «Gesund und aktiv leben»

Ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum

**Montag, 11. Dezember 2017**

**11.30h bis 11.40h**

**Susanne Peter, Evivo Mastertrainerin**

# Programm

---

- Begrifflichkeiten
- Ausgangslage
- Programm Evivo: «Gesund und aktiv leben»
- Wie fördert Evivo: «Gesund und aktiv leben» das Selbstmanagement?
- Evidenz des Programms
- Implementierung Erfolgsfaktoren und Stolpersteine
- Nächste Schritte in der Implementierung
- Nutzen von einer Kooperation mit Evivo: «Gesund und aktiv leben»

## Selbstmanagement / Gesundheitskompetenz

---

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt:

Dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.

Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung, 1986

# Ausgangslage 1

## Leben mit chronischer Krankheit

---

- In der Schweiz leiden 2,2 Millionen Menschen an einer chronischen Krankheit: Jede dritte Person ab 15 Jahren ist betroffen, jede zweite ab 50 Jahren. Jeder fünfte über 50 hat mehr als ein Leiden (Multimorbidität).
- Die materiellen Kosten der nicht übertragbaren Krankheiten machen ca. 80% der gesamten direkten Gesundheitskosten in der Schweiz aus insgesamt über CHF 51 Mia. – N.B. die indirekten Kosten, z.B. durch Erwerbsunterbrüche und Frühpensionierungen, noch nicht eingerechnet.
- Mit der Strategie „Gesundheit2020“ widmet sich der Bund gezielt dieser Problematik. Das BAG und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz lancieren einen Projektförderfonds, um Präventionsmassnahmen in der Gesundheitsversorgung zu fördern. Evivo wird dabei als konkretes, funktionierendes Beispiel erwähnt.
- Der generelle Trend im Gesundheitswesen und der Prävention geht dahin, Patientenemanzipation und Selbstmanagement-Programme zu fördern.

## Ausgangslage 2

### Warum Evivo: «Gesund und aktiv leben»?

---

- Patientenbildung und Selbstmanagement sind Zukunftsmodelle im Gesundheitswesen. Evivo greift diese Themen erfolgreich auf und fördert gezielt die Gesundheitskompetenz der Patienten und verbessert deren Lebenssituation nachhaltig. Der Erfolg von Evivo ist evidenzbasiert, d.h. wissenschaftlich überprüft, und das in zahlreichen Ländern.
- Der Verein Evivo ist Lizenzinhaber des Programmes und bietet die Trainings exklusiv im deutschsprachigen Raum sowie in der französischsprachigen Schweiz an. Der Verein leistet mit der Förderung der Selbstmanagement-Trainings in der Schweiz, Deutschland und Österreich Pionierarbeit.
- Die Trainings verfügen über ein hohes Qualitätsniveau. Der besondere Ansatz ist „Betroffene helfen Betroffenen“.
- Evivo ist ein Musterbeispiel in der Präventionsförderung und damit zentraler Bestandteil des von der Politik getragenen Vorstosses „Gesundheit2020“ (BAG und Gesundheitsförderung Schweiz)
- Mit Careum und den Vereinsmitgliedern verfügt Evivo über professionelle und renommierte Netzwerkpartner im Versorgungssystem.

## Programm Evivo: «Gesund und aktiv leben» 1

---

- Der Verein Evivo Netzwerk bietet ein international anerkanntes und wissenschaftlich geprüftes Programm an, welches Selbstmanagement bei chronischer Krankheit fördert.
- Das Evivo-Training basiert auf einem der erfolgreichsten Selbstmanagement-Programme weltweit, das von Forschern und Gesundheitswissenschaftlern an der Stanford University in Kalifornien entwickelt wurde.
- Die Evivo-Trainings werden im Team geleitet: Von Selbstbetroffenen und von speziell ausgebildeten Personen
- Die Evivo-Trainings vermitteln Kompetenzen zum täglichen Leben mit chronischer Krankheit. Der Aufwand ist mit 15 Trainingsstunden überschaubar.
- Das Evivo-Training ist krankheitsübergreifend. Es werden Themen behandelt, die auf verschiedene chronische Krankheiten zutreffen.
- Erklärtes Ziel von Evivo ist die Förderung der Patientenkompetenz.

## Programm Evivo «Gesund und aktiv leben» 2



### Säulen von

### Evivo „Gesund und aktiv leben“

- Probleme lösen
- Handlungen planen
- Entscheidungen treffen
- Am Rollenmodell lernen

- **6-wöchiger Kurs** für ca. 8-12 Pers.
- Kurseinheit 1x/Woche für 2,5h
- **Krankheitsübergreifend**, strukturiert
- **Zielgruppe:** Patienten, Angehörige
- **Kursleitungen** = selbst von chronischer Krankheit betroffene Personen
- 4-tägiges Training von Kursleitungen
- Standardisiertes **Kursmanual**
- **Komponenten:** Erfahrungsaustausch, Handlungsplan, Kurzvorträge, Brainstormings, Lösen von Problemen
- **Begleitbuch** zum Kurs

## Programm Evivo: «Gesund und aktiv leben» 3

### Wer trägt Evivo?

---

- Careum als unabhängige und private Stiftung fördert gezielt Patientenkompetenz und -bildung. Zu diesem Zweck wurde zusammen mit weiteren Partnern der Verein Evivo Netzwerk gegründet. Das Evivo Netzwerk ist verantwortlich für die Evivo-Trainings in der Schweiz, Deutschland und Österreich.
- Basierend auf dem an der Stanford University entwickelten Programm hat Careum das Training in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen, Patienten sowie Angehörigen an europäische Bedürfnisse angepasst.
- Der Verein verfügt aktuell über rund 20 Mitglieder. Darunter sind Kantone, Gesundheitsligen, Gesundheitszentren, Spitäler und Spitex-Organisationen.
- Aktuell wird der Verein nebst der Careum Stiftung von der Ebnet Stiftung finanziell unterstützt.

## Wie fördert Evivo das Selbstmanagement? 1

Grundannahme:

80% aller Herausforderungen im Leben mit einer chronischen Erkrankung sind krankheitsübergreifend und nur 20% krankheitsspezifisch.

## Wie fördert Evivo» das Selbstmanagement? 2

### Bewältigungsherausforderungen im Leben mit chronischen Erkrankungen

- Schmerzen
- Eingeschränkte Mobilität
- Appetit- und Schlaflosigkeit
- Verändertes Körperbild
- Erschöpfung / Fatigue
- Angst, Depression, Frustration
- (gefühlte) Stigmatisierung
- Soziale Isolation
- Einfluss auf Erwerbstätigkeit, Arbeitsplatzverlust
- Abhängigkeit von Angehörigen, Fachpersonen



Corbin/Strauss (2010), Haslbeck et al. *Obsan Dossier Nr. 46* (2015), Schaeffer (2004)

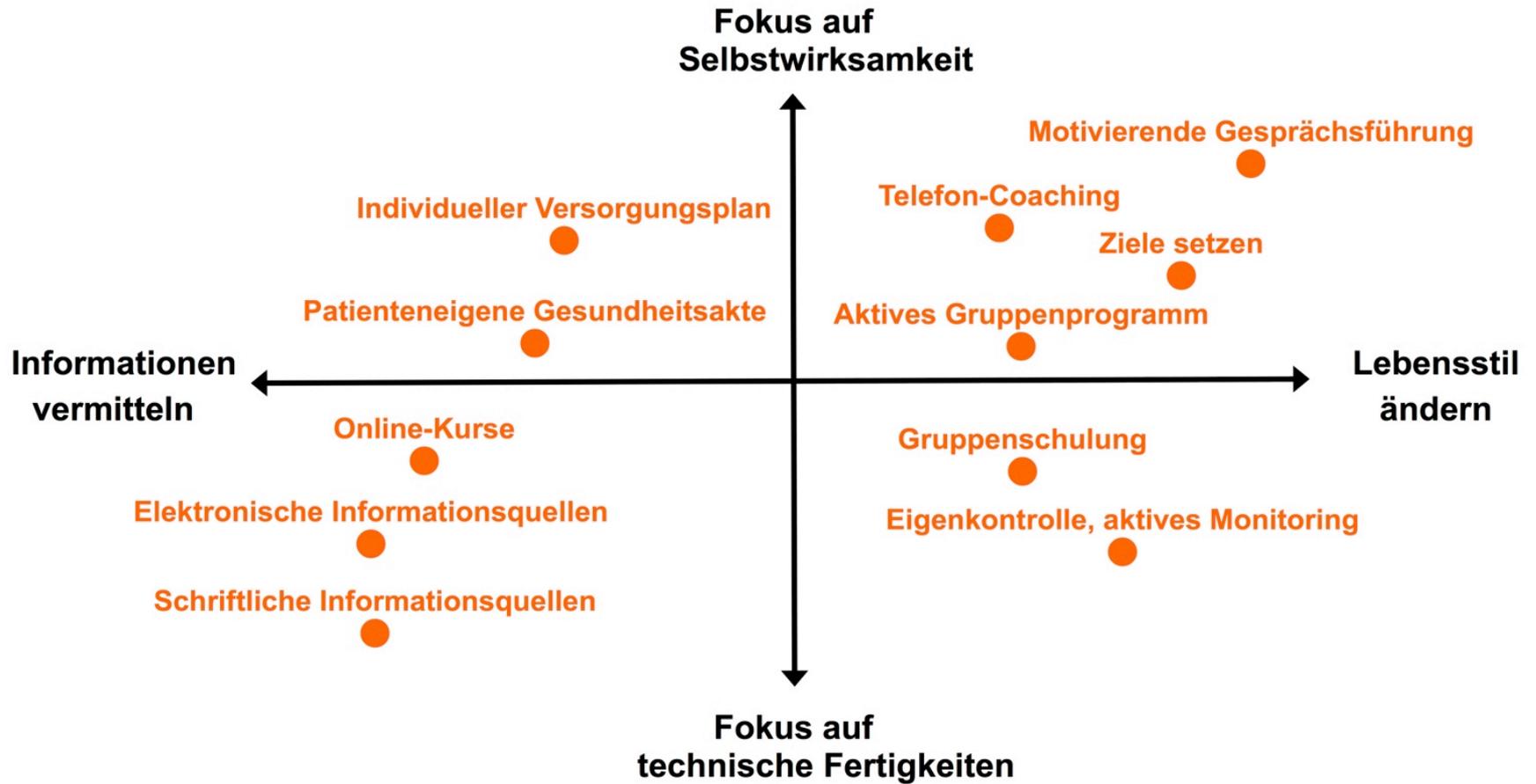
## Wie fördert «Evivo» das Selbstmanagement? 3

### Umgang mit chronischer Krankheit – «to lift life above illness»:

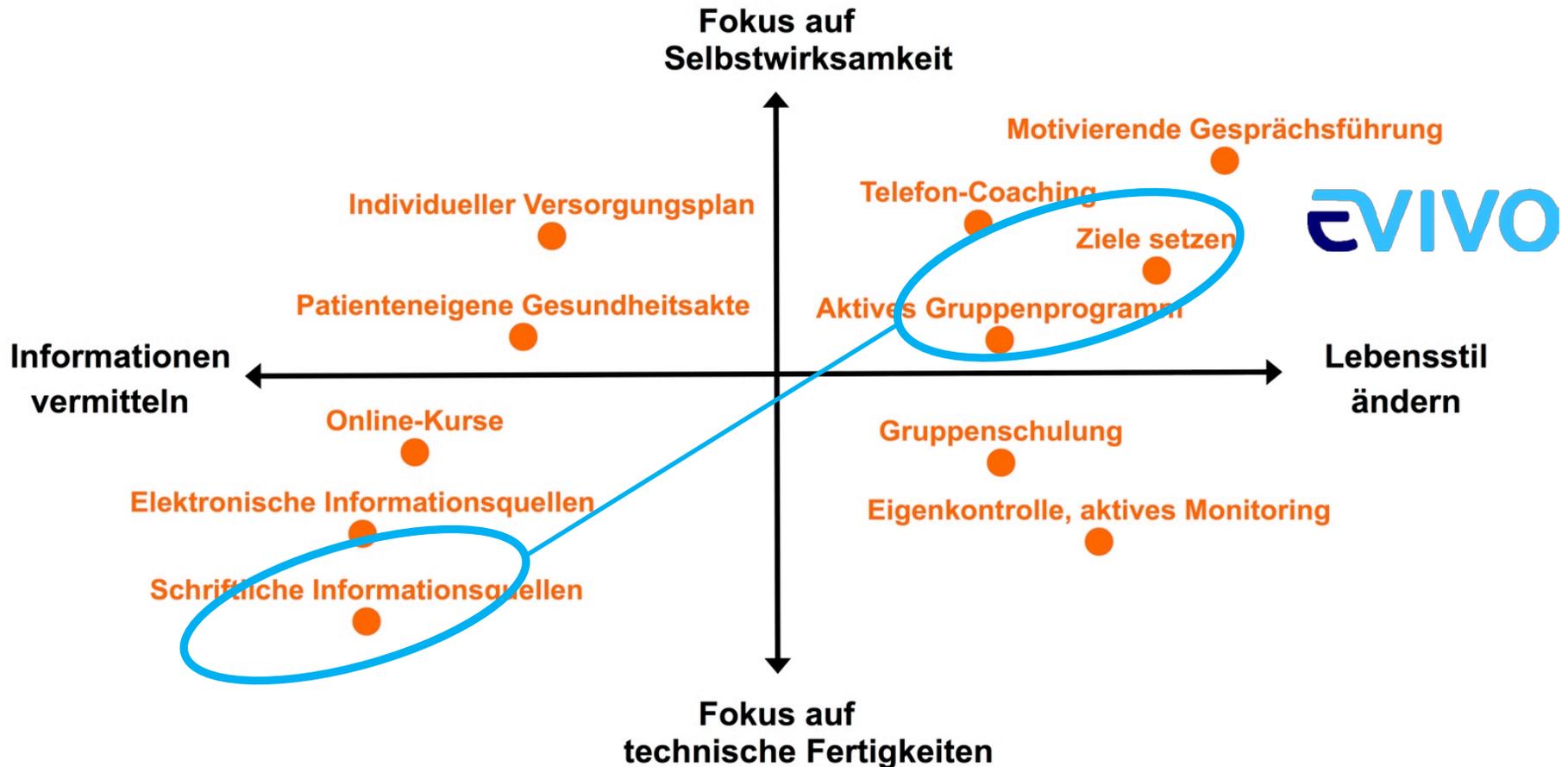
- Krankheitsbezogen (Symptommanagement, Medikamente)
- Alltagsgewohnheiten (Familie, Beruf, Haushalt, Freizeit)
- Emotionen (Ärger, Zukunftsängste, Hoffnung)

Corbin/Strauss (2004), Grypdonck (2005: 1381), Lorig et al. (2012), Schaeffer/Moers (2011)

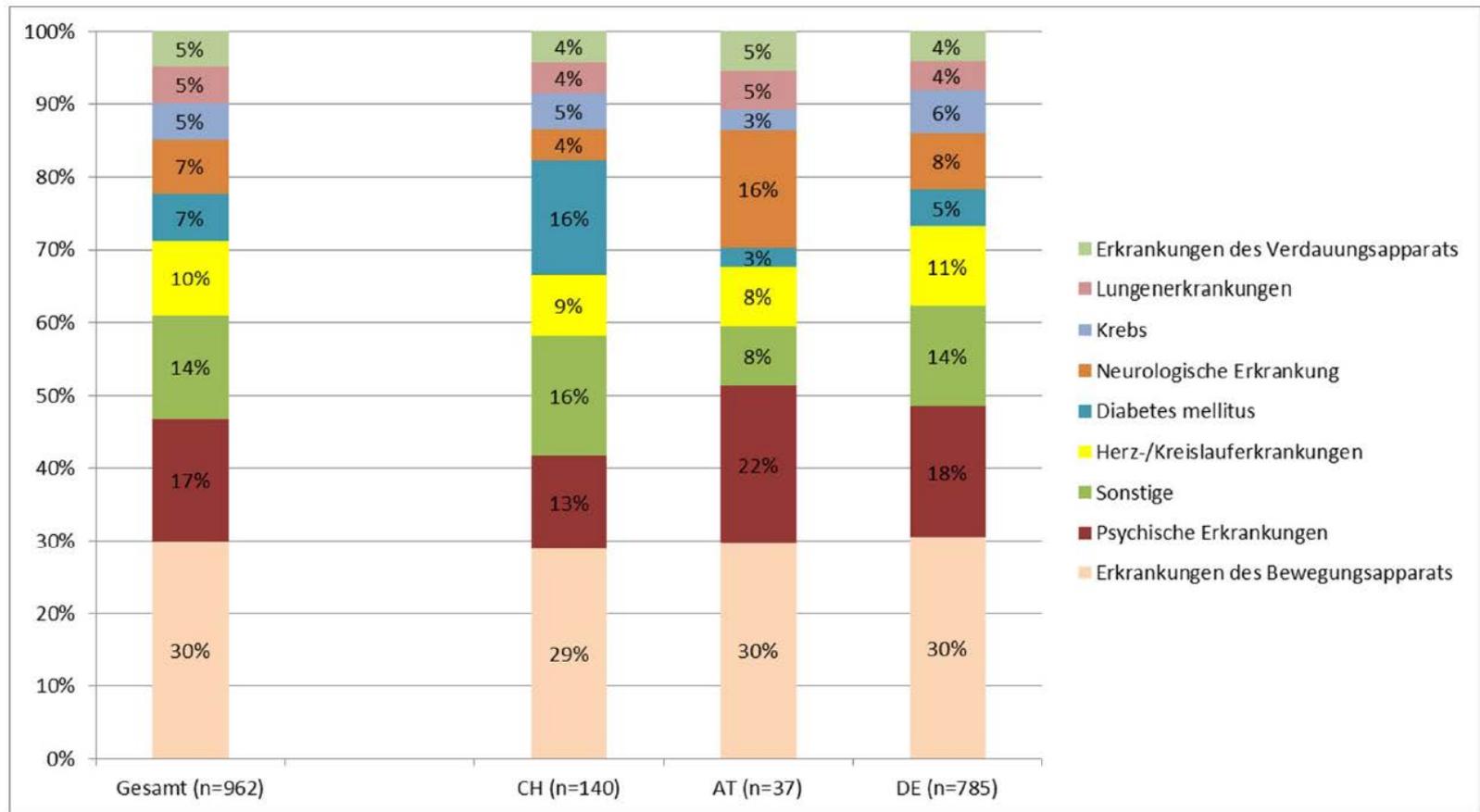
## Wie fördert «Evivo» das Selbstmanagement? 4



# Wie fördert «Evivo» das Selbstmanagement? 4



# Evidenz des Programms 1



Aktualisierter Bericht des Kompetenzzentrums Patientenbildung, Careum Forschung, Forschungsinstitut Kalaidos Fachhochschule Gesundheit, 18.07.2017, Urs A. Fichtner, M.Sc; Dr. Jörg Haslbeck, M.Sc, Abbildung 4, Seite 13

## Evidenz des Programms 2

**Tabelle 3: Umgang mit Krankheit (Blitzlicht 1 & Blitzlicht 2)**

Zuversicht, es zu schaffen...	Mittelwert BL 1	(n)	Mittelwert BL 2	(n)	Veränderung
mit der Erschöpfung umzugehen	5.42	(338)	6.48	(353)	1.06
mit den körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umzugehen	5.44	(338)	6.58	(350)	1.14
mit dem Kummer umzugehen	5.58	(335)	6.56	(355)	0.98
mit allen übrigen Beschwerden oder Gesundheitsproblemen um- zugehen	5.69	(340)	6.65	(356)	0.96
all die Dinge zu tun, die notwendig sind, um nicht so oft zum Arzt gehen zu müssen	6.17	(335)	7.43	(351)	1.26
andere Dinge zu tun - außer Medi- kamente zu nehmen, um im weni- ger eingeschränkt zu sein	6.56	(337)	7.78	(353)	1.22

Aktualisierter Bericht des Kompetenzzentrums Patientenbildung, Careum Forschung, Forschungsinstitut Kalaidos Fachhochschule Gesundheit, 18.07.2017, Urs A. Fichtner, M.Sc; Dr. Jörg Haslbeck, M.Sc, Tabelle 3, Seite 15

# Implementierung Erfolgsfaktoren

---

## Strukturell

- Aktualisierung und Entwicklung durch Careum Forschung (professionelle Grundlagendokumente und Bücher)
- Kursorganisation durch lokal verankerte Partner
- Vereinsstruktur mit Netzwerkstelle

## Inhaltlich

- Hohe Identifikation von Kursleitungen (Peers) mit dem Kurs
- Fast durchwegs positive Rückmeldungen von Teilnehmenden -> Kurs wird weiter empfohlen
- Erfolgreiche inhaltliche Implementierung (siehe Evaluation)

# Implementierung Stolpersteine

---

## Strukturell

- 3 Länder mit unterschiedlichen Gegebenheiten und Finanzierungen
- Finanzierung von Mitgliedschaft im Netzwerk und von Ressourcen für die Organisation, Bewerbung und Durchführung der Kurse
- Für was steht «Evivo – Gesund und aktiv leben»?
- Angebot noch jung in der Schweiz, Bekanntheitsgrad noch klein

## Inhaltlich

- Durch Lizenzvorgaben, teilweise längere Adaptionen

## Nächste Schritte

---

- Suche nach weiteren Partnern, Förderern und Mitgliedern
- Lancierung Kommunikationsoffensive ab 2018 geplant



# Stimmen von Teilnehmenden



Foto: © Frauengesundheitszentrum Graz (2012)

«In der Gruppe habe ich wieder den Ehrgeiz entwickelt, meine Pläne und Wünsche umzusetzen.»

«Es war hilfreich und motivierend, dass die Kursleitungen selbst etwas hatten.»

«Ich habe gelernt, offen vor Leuten über meine Krankheit zu sprechen, zu ihr zu stehen und mir Hilfe zu holen, wenn ich sie brauche».

«Seit diesem Kurs weiss ich, dass ich trotz meiner Krankheit fähig bin, mir mit Handlungsplänen Arbeiten zu planen. Ich schaffe es, mich nicht dafür zu verurteilen, wenn ich den Plan nicht immer einhalte».

Stimmen von Teilnehmenden

## Nutzen einer Kooperation mit Evivo

---

- Stärken Sie Ihre Positionierung im Gesundheitswesen – über die Partnerschaft mit Evivo und seinen Trägern.
- Als Unterstützer der Evivo-Trainings betreiben Sie Imagepflege bei einer grossen Gruppe von Direkt-Betroffenen (2.2 Mio.) und Angehörigen.
- Mit Evivo leisten Sie einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten in einem sehr bedeutenden Bereich.
- Sie ermöglichen einen Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.
- Die Evivo-Trainings bringen eine konkrete Lebensverbesserung für Patienten, Kunden und Mitarbeitende.
- Evivo eignet sich als Kundenbindungsmittel.
- Als Evivo-Mitglied unterstützen Sie in der Schweiz Pionierarbeit. Die Trainings werden von Fachleuten sehr geschätzt und geniessen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hohe Zufriedenheit.
- Mit Evivo setzen Sie auf die Zukunft in der Gesundheitsversorgung. Helfen Sie Betroffenen, sich selbst zu helfen.

# Evivo

Hilft bei Beschwerden.  
Ohne Nebenwirkungen

# Vielen herzlichen Dank!

Verein Evivo Netzwerk  
Mühlemattstrasse 42  
CH-5000 Aarau  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)  
[info@evivo.ch](mailto:info@evivo.ch)  
Telefon 062 837 58 58