

Kurs: «Gesund und aktiv mit Krankheit leben»

EVIVO




careum

Ob Sie selbst erkrankt sind oder eine Person in Ihrem Umfeld kennen, die dauerhafte Gesundheitsprobleme hat — dieses Buch bietet Ihnen unabhängig von einem Evivo Kurs wertvolle Informationen, um gesundheitsbewusst und aktiv mit chronischer Krankheit zu leben.

Das Autorenteam um Kate Lorig hat Informationen, Übungen und Vorschläge verständlich zusammengestellt, die Sie praktisch jeden Tag umsetzen können. Dieses Buch gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren Alltag mit einer chronischen Krankheit erleichtern können. Es hilft, konkrete Ziele zu setzen, passende Lösungen zu finden und zeigt, wie Vorhaben praktisch umzusetzen sind.

Zusätzlich hat die Fachredaktion für Sie einen Serviceteil erstellt, in welchem Sie nützliche Adressen und Literaturtipps finden. Download der Ausgaben für die Schweiz, Österreich und Deutschland unter www.careum-verlag.ch/service



Das Buch zum Kurs
*Gesund und aktiv mit
chronischer Krankheit leben*

ISBN 978-3-9523564-7-0
Lorig, Kate et al.
Careum 2011, Zürich
Fr. 58.–/€42.50

Was ist Evivo?

Viele Menschen haben in ihrem Leben eine oder mehrere chronische Krankheiten. Evivo ist ein Programm, bestehend aus einem Kurs und einem Buch, das den Menschen ein gesundheitsbewusstes Leben ermöglichen möchte.

Wer kann an Evivo teilnehmen?

An einem Evivo Kurs kann jede Person teilnehmen,

- die selbst von chronischer Krankheit betroffen ist,
- deren Partnerin oder Partner chronisch krank ist,
- die zum Freundeskreis einer Person mit chronischer Krankheit gehört oder
- einen Gesundheitsberuf ausübt.

Was nützt mir Evivo?

In einem Evivo Kurs treffen Sie Personen, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Sie lernen viele Techniken kennen und Sie erhalten von

anderen Teilnehmenden praktische Tipps, gesundheitsbewusst zu leben. Gleichzeitig bieten praktische Übungen wie bspw. einen Handlungsplan zu erstellen auch die Möglichkeit, Aufgaben und Probleme leichter zu lösen.

«Aus diesem Kurs nehme ich einen grossen Reichtum in meine Organisation mit – und sogar in meine Familie!»

Stimme einer Kursleiterin

Worum geht es in einem Evivo Kurs?

In der Gruppe lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, den Alltag auch mit chronischer Krankheit aktiv zu gestalten. Im Kurs können Teilnehmende anhand konkreter Beispiele aus ihrem Alltag ihr neues Wissen gleich umsetzen.



Sie erfahren zum Beispiel:

- wie Sie unterschiedlich mit Schmerzen umgehen können,
- wie Sie sich Ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen,
- wie Sie sich am besten auf einen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten,
- wie Sie sich gesünder ernähren können,
- Wege und Ideen, anders mit Einschränkungen im Alltag umzugehen,
- wie Sie Ihr Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken,
- wie Sie sich selbst motivieren können.

Evivo wird als Gruppenkurs angeboten. Die Kursgrösse liegt bei 8–15 Personen. Sechs Wochen lang findet einmal pro Woche ein Treffen von ca. 2.5 Stunden statt. Dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen,

z.B. wenn Schmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeit besondere Massnahmen erfordern. In diesem Fall wenden Sie sich bereits mit der Anmeldung an Ihre Evivo Kursleitung.

Wer leitet Evivo Kurse?

Die Kursleitungen sind selbst chronisch erkrankte Personen oder Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Jeder Evivo Kurs wird von zwei Personen geleitet, die von Careum ausgebildet wurden.

Evivo ist kein Ersatz für einen Arztbesuch. Aber ein Arztbesuch ist auch kein Ersatz für Evivo. Evivo ist eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Betroffene, ihre Lebensqualität mit chronischer Krankheit zu verbessern. Bitte fragen Sie Ihre Ärztin, Apotheker oder Pflegende, wenn Sie Beschwerden haben. Gesundheit ist immer auch Teamarbeit.



«Ein Kursteilnehmer hatte kürzlich einen Unfall und benutzt Krücken. Er möchte ausprobieren, wie weit er ohne Gehhilfe laufen kann. Aber er hat Angst, seine Krücken zurückzulassen, falls er sie doch braucht. Eine andere Kursteilnehmerin rät ihm, die Krücken doch an eine Schnur zu binden und diese so in Reichweite zu behalten. Die erste Person ist erstaunt und freut sich: Darauf wäre er alleine nicht gekommen.»

Szene aus einem Evivo Kurs



Wer bietet Evivo an?

Evivo wird in Zusammenarbeit mit der Careum Stiftung von vielen Partner/-innen exklusiv angeboten. Das ist gut für Sie, denn so finden Sie immer einen Evivo Kurs in Ihrer Nähe!

Eine Liste der Evivo Anbieter und Veranstaltungsorte finden Sie unter evivo.ch. Sie können Informationen zu Evivo auch bei der Careum Stiftung oder Ihrem Evivo Anbieter bekommen. Ihre Anbieter stehen auf der Rückseite dieses Flyers.

Wie lange dauert ein Evivo Kurs?

Ein Kurs dauert sechs Wochen. Jede Woche findet ein etwa 2.5 stündiges Treffen statt.

Was kostet ein Evivo Kurs?

Dank der Evivo Pionier Partner/-innen und der Careum Stiftung ist der Kurs für Sie kostenlos. Es fällt allenfalls ein Unkostenbeitrag für Kursmaterial an.

Wo finden Sie weitere Informationen zu Evivo Kursen?

Auf www.evivo.ch sind alle Evivo Pionier Partner/-innen aufgelistet. Dort finden Sie auch die Veranstaltungszeiten und -orte für Kurse. Gerne senden wir Ihnen die Informationen auch zu. Die Bestelladresse finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

«Wenn ich sage, dass ich Spazieren gehe, dann geh ich seit dem Kurs auch spazieren. Wenn ich sage, dass ich etwas mache, dann mach ich es auch.»

Stimme einer Teilnehmerin



Über Careum

«Die Gesundheitswelt der Zukunft denken» lautet der Leitsatz der Careum Stiftung in Zürich. Mit Careum Patientenbildung fördert die Stiftung Wissen, Kompetenzen und Selbstmanagement von Patientinnen, Patienten und Angehörigen.

Evivo Pionier Partnerschaften

Evivo ist ein Gruppenprogramm, das an der Stanford Universität in den USA entwickelt wurde. Die Evivo Pionier Partner/-innen engagieren sich in einem Netzwerk gemeinsam für Selbstmanagementförderung, um die Kompetenzen von Menschen im Umgang mit Krankheit zu fördern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Evivo soll nachhaltig als innovatives Angebot umgesetzt werden.

Ziel und Zweck der Evivo Pionier Partnerschaften:

- Sich gegenseitig zu vernetzen
- Erfahrungen und Kenntnisse auszutauschen
- Gemeinsame Veranstaltungen zu gestalten
- Sich gegenseitig bei der Durchführung von Evivo Kursen zu unterstützen
- Die Qualität der Kurse zu verbessern
- Evivo im Gesundheits- und Sozialwesen zu verankern
- Weitere Angebote zu entwickeln und umzusetzen.

Weitere Informationen zu den Pionier Partnerschaften unter:
www.evivo.ch

Ihr Evivo Pionier Partner

Weitere Informationen zu Evivo:
www.evivo.ch

Careum Patientenbildung
Pestalozzistrasse 3
CH-8032 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 64 00
Fax +41 (0)43 222 64 05
patientenbildung@careum.ch

Evivo Pionier Partner/-innen



Stadt Zürich
Städtische Gesundheitsdienste

leila

Leben mit Langzeiterkrankung

[frauengesundheitszentrum](http://frauengesundheitszentrum.ch)



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Spitex Zürich

**Europäische
Patienten Akademie**