

Eine gescheite Initiative von Spitex und KS Nidwalden mit Evivo

# Starke Patientinnen und Patienten leben besser

Das Kantonsspital Nidwalden und die Spitex Nidwalden bieten als erste Gesundheitsorganisationen in der Zentralschweiz das Selbstmanagementprogramm Evivo für chronisch kranke Menschen an – eine Initiative, die Schule machen sollte.

Viele von uns leben mit chronischen Beschwerden. Nur der Grad der Beschwerden ist unterschiedlich und reicht vom Heuschnupfen bis zur lebensbedrohlichen Erkrankung. So verschieden die Beschwerden und Krankheitsbilder, so ähnlich sind die Probleme, die einem das Leben schwer machen.

## Gesund und aktiv leben

Hier setzt das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» an. Es will Betroffene und ihre Angehö-

rigen dabei unterstützen, mit typischen Herausforderungen einfacher und selbstbestimmt zurecht zu kommen. Der Kurs «Gesund und aktiv leben» – auch als «Evivo Kurs» bekannt – ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm. Es verbessert die Lebensqualität und fördert die Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit und Behinderung. Darüber hinaus steht das Programm für die Stärkung einer neuen, selbstbestimmten Rolle von Patientinnen, Patienten und Angehörigen.

## Patienten selbstständiger machen

In der Schweiz ist das Kursprogramm auch als Evivo bekannt: E steht für Empowerment, was so viel heisst wie Stärkung, Befähigung. Vivo steht für «ich lebe». Der Kurs will Menschen darin stärken, sie befähigen, mit ihren Beschwerden leichter umzugehen. Er trägt dazu bei, gesund und aktiv mit Krankheit oder Behinderung zu leben.

Verschiedene Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen setzen das Kursprogramm um. Dazu haben sie den Verein Evivo Netzwerk gegründet.

Das Kantonsspital Nidwalden und Spitex Nidwalden sind neu Mitglieder im Verein Evivo Netzwerk und bieten ab Frühjahr 2016 als erste Gesundheitsorganisationen in der Zentralschweiz die Kurse «Gesund und aktiv leben» an.

## Mehr Motivation und Selbstvertrauen

Menschen mit körperlichen wie psychischen Erkrankungen lernen im Kurs «Gesund und aktiv leben» beispielsweise mit Schmerzen umzugehen, sich selbst zu motivieren oder Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit zu entwickeln. Wichtiges Prinzip ist, dass die Kurse nicht nur von Fachpersonen, sondern auch von ausgebildeten Betroffenen geleitet werden. Die Kurse dauern sechs Wochen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich wöchentlich für 2 ½ Stunden. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Internationale und nationale Studien zeigen, dass mithilfe des Stanford-Programms die Lebensqualität von Menschen mit chronischer Krankheit und ihr Wohlbefinden verbessert werden kann. Ausserdem beeinflusst es positiv, wie Menschen mit chronischer Krankheit Versorgungsleistungen im Gesundheits- und Sozialwesen nutzen. Studienergebnisse aus der Schweiz



zeigen bei den Teilnehmenden nach der Teilnahme am Programm eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.

### Vifes und kreatives Evivo Netzwerk

Der Verein Evivo Netzwerk will die Stellung von Patientinnen, Patienten und Angehörigen verbessern und setzt dafür das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» und weitere Aktivitäten um. Die Organisationsform des Vereins ermöglicht allen Beteiligten, sich aktiv bei der Gestaltung des Programms einzubringen und an der Weiterentwicklung mitzuwirken. Der Verein ist gemeinnützig, verfolgt keine kommerziellen Zwecke und ist nicht auf Gewinn ausgerichtet. Er ist parteipolitisch sowie konfessionell neutral. Der Verein Evivo Netzwerk bietet aktive und passive Mitgliedschaften: Aktivmitglieder bieten den Kurs «Gesund und aktiv leben» an, Passivmitglieder (Gönnerschaft) fördern den Vereinszweck ideell und finanziell.

Bruno Umiker, Leiter Netzwerkstelle des Vereins Evivo Netzwerk, betont, dass die Qualität der Kurse zum einen auf der Ausbildung der Kursleitungen und der Evaluation basiert, zum anderen werden die Kursleitungen von Trainerinnen

und Trainer des Vereins Evivo Netzwerk jährlich rezertifiziert. Dies würden die positiven Erfahrungen und Ergebnisse aus den bereits umgesetzten Selbstmanagementkursen in der Schweiz untermauern.

Vor Kurzem führten das Kantonsspital Nidwalden, Spitex Nidwalden und der Verein Evivo Netzwerk in Stans eine Fachveranstaltung durch zum Thema «Empowerment zum Selbstmanagement chronischer Krankheit» für Fach- und Führungsverantwortliche aus dem Gesundheitswesen und aus dem Sozialbereich aus der Zentralschweiz. Im Gespräch zwischen Publikum und Referierenden bot sich die ausgezeichnete Gelegenheit, Fragen aufzugreifen, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen, was entsprechend rege genutzt wurde.

In der Vielfalt an Selbstmanagementprogrammen hat das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» – in der Schweiz auch Evivo genannt – in mehrfacher Hinsicht eine exponierte Position. Als «Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP)» wird es seit mehr als drei Jahrzehnten am Stanford Patient Education Center fortlaufend weiterentwickelt. Mittlerweile zählt es zu den wenigen international verbreiteten Ansätzen mit einer umfangreichen Evidenzbasis zum Programm. Seit drei Jahren existiert das Programm auch in Deutsch und Französisch und wurde in verschiedenen Settings in der Schweiz,

Deutschland und in Österreich auf seine Umsetzbarkeit und Akzeptanz bei Menschen mit chronischen Krankheiten überprüft.

### Kurs mit «peer-to-peer»-Ansatz

Das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» ist krankheitsübergreifend angelegt und fusst auf der Erkenntnis, dass Menschen mit chronischen Krankheiten ähnliche Sorgen mit der Bewältigung ihrer Krankheit haben. Entsprechend können am Kurs Personen teilnehmen, die mit unterschiedlichen Krankheiten leben, entweder als selbst erkrankte Patienten oder als Angehörige. Der Kurs an sich dauert sechs Wochen mit Kurseinheiten zu je 2 ½ Stunden und er hat einen festgelegten Inhalt bzw. Ablauf, durch den zwei speziell geschulte Kursleitungen mithilfe eines Manuals führen. Diese sind mehrheitlich selbst chronisch erkrankt oder haben persönliche Erfahrungen mit chronischer Krankheit. Die Kursgrösse liegt zwischen 12–18 Teilnehmenden und es werden Themen behandelt wie gesunde Ernährung, Schmerzen, chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Entscheidungsfindung, Angst bzw. Unsicherheit, Bewegung, Kommunikation oder Medikamentenmanagement. Um diese Aspekte über die kurzen Zeitfenster im Kurs hinaus vertiefen zu können, erhalten die Teilnehmenden ein Begleitbuch mit handlungsrelevanten, alltagsorientierten Gesundheitsinformationen.

# Gemeinsam sind wir

Das multimediale Dokumentenmanagement- und Archivsystem Allgeier.mDMAS erlaubt eine Konsolidierung bisher oft getrennter IT-Welten: PACS, Multimedia und Dokumentenarchive. Das ergibt klare Vorteile bei der Visualisierung: Röntgenbilder, OP-Videos, sämtliche DICOM- oder Non-DICOM-Daten können gemeinsam mit modernen PDF/A-3 Dokumentenformaten inkl. Signaturinformationen vom Anwender aus einem Viewer heraus verwendet werden.

Durch die strategische Partnerschaft mit AVINTIS SA wird die bestehende europaweite Marktposition der Allgeier Medical IT GmbH in der Schweiz signifikant gestärkt. Allgeier Medical IT (vormals Gemed GmbH) bietet ein IHE-konformes Bildarchivierung und -Managementsystem, das nach Medizinproduktegesetz Klasse 2b zertifiziert ist. Das Allgeier.PACS kann jederzeit zu einem multimedialen Universalarchiv inkl. rechtssicherer Dokumentenarchivierung erweitert werden.

AVINTIS SA ist eine Schweizer Software-Firma, die seit mehr als 17 Jahren erfolgreich ihr eigenes Lösungsportfolio im Gesundheitswesen entwickelt und vertreibt. Dank unserer langjährigen Erfahrung und Präsenz in zahlreichen Spitälern verfügen wir über ein breites Fachwissen und bieten bewährte Lösungen mit hoher Qualität an.

Charakteristisch für den Kurs «Gesund und aktiv leben» ist, dass neben reiner Wissensvermittlung vor allem das Fördern von Kompetenzen im Mittelpunkt steht. Was ist damit gemeint? Zum einen üben die Teilnehmenden mittels eines strukturierten Vorgehens wiederholt das Lösen von Problemen. Ausserdem setzen sie sich erreichbare Ziele, indem sie konkrete Aktivitäten mit Hilfe eines Handlungsplans vorbereiten und diesen Handlungsplan von Woche zu Woche umsetzen. Dabei unterstützt sie ein strukturierter Gruppenprozess, der an ihrer aktuellen Lebenssituation und ihren Bedürfnissen anknüpft und alltagsbezogene Entscheidungen ermöglicht. Gerade hier ist im Kurs die Rolle von anderen Teilnehmenden wichtig, die aufgrund ähnlicher Krankheitserfahrungen in einer vergleichbaren Situation sind und als Rollenmodell fungieren: der «peer-to-peer»-Ansatz.

### Umsetzung in den deutschsprachigen Ländern

Was in anderen europäischen Ländern wie Grossbritannien oder Dänemark bereits flächendeckend existiert, konnte mit einem Pionierhaben in der Schweiz, Deutschland und in Österreich realisiert werden. Das aus den USA stammende Stanford Selbstmanagementprogramm funktioniert auch im deutschsprachigen Europa. Seit 2010 engagiert sich hier die Careum Stiftung in Zürich und hat in Zusammenarbeit

mit PatientInnen, Angehörigen und Fachpersonen das Kursprogramm übersetzt und kulturell angepasst.

In den letzten drei Jahren haben Partnerorganisationen das Programm in verschiedenen Settings eingesetzt: poststationär, ambulant oder kommunal. Mittlerweile haben mehr als an die 600 Personen an insgesamt 67 Kursen teilgenommen und es wurden 171 Kursleitungen und 10 TrainerInnen ausgebildet.

Für die nachhaltige Umsetzung des Kursprogramms haben elf Organisationen 2014 den gemeinnützigen Verein «Evivo Netzwerk» mit Sitz in Zürich gegründet ([www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)). Für seine Mitglieder bildet der Verein Kursleitungen aus, organisiert Treffen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, stellt zur Qualitätssicherung ein Organisationshandbuch zur Verfügung oder evaluiert durchgeführte Kurse.

### Weitere Informationen

Bruno Umiker,  
Leiter Netzwerkstelle Verein Evivo Netzwerk  
Telefon 062 837 58 58  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)

Kantonsspital Nidwalden (KSNW)  
Urs Baumberger, Spitaldirektor  
Telefon direkt 041 618 10 00 oder  
Sekretariat 041 618 10 06  
[www.ksnw.ch](http://www.ksnw.ch)

Spitex Nidwalden  
Walter Wyrsh, Geschäftsleiter  
Telefon 041 618 20 50



stark!

[www.avintis.com](http://www.avintis.com)

3 Themen  
2 Partner  
1 Lösung

