

Gesund und aktiv leben / Evivo / INSEA

Kurzbeschreibung

Der Kurs „Gesund und aktiv leben“ – in der Schweiz unter der Marke „Evivo“ und in Deutschland unter der Marke „INSEA“ geschützt – ist ein Selbstmanagement-Programm für chronisch kranke / behinderte Patientinnen/Patienten. Die Careum Stiftung (Zürich, CH) hat es auf Basis eines erfolgreichen Programmes der Stanford University für Europa weiterentwickelt und lizenziert. Kursleiterinnen/Kursleiter werden in einem Kurs ausgebildet und führen dann diesen in standardisierter Form durch.

Ziele/erwartbarer Nutzen

- Patientenempowerment
- Verbesserung der Lebensqualität und Förderung der Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit und Behinderung

Umsetzung

- **Umsetzungsschritte:**
 - Teilnahme am Kurs «Gesund und aktiv leben» (6 Wochen zu je 2,5 Stunden)
 - Teilnahme am Kursleitungstraining (4 ganze Tage)
 - Leitung eines Kurses innerhalb eines Jahres
 - Zertifizierung zur Kursleitung
 - Leitung eines Kurses pro Jahr, um als zertifizierte Kursleitung aktiv zu bleiben
- **Hinweise zur Implementierung:**
 - Da es ein standardisiertes Kursprogramm ist, leiten die Kursleitungen die Kurse genau entlang des Manuals. Das heißt, der Kurs ist keine Methode oder Instrument, das in andere Programme oder Aktivitäten wie z. B. Selbsthilfegruppen eingebaut werden kann, sondern steht für sich.
- **Notwendiger Ressourceneinsatz:**
 - Mitgliedschaft im Verein «Evivo Netzwerk» (umgerechnet ca. € 4500,00 Gebühr), diese inkludiert unter anderem:
 - Rechte für die Nutzung des gesamten Programms
 - Ausbildung der Kursleitungen
 - Materialien und Kommunikation (inkl. Intranet für Anbieter)
 - Evaluation der Kurse
 - Organisation/Koordination der Kurse und Marketing vor Ort
 - Kosten für Räume und Verpflegung (Getränke)
 - gegebenenfalls auch Honorare für Kursleiterinnen/Kursleiter

Kontaktdaten

Verein **Evivo Netzwerk**:

- www.evivo.ch
- E-Mail: info@evivo.ch
- Telefon: +41 (0) 62 837 58 58

Als derzeit einzige Anbieterin in Österreich bietet das **Frauengesundheitszentrum, Graz** seit 2012 die Kurse an:

- www.frauengesundheitszentrum.eu
- E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at
- Telefon: +43 (0) 316 83 79 98

Wirkungsziel

Wirkungsziel 2 „Die persönliche Gesundheitskompetenz, unter Berücksichtigung von vulnerablen Gruppen, stärken.“

Schlagworte: Patientenschulungen und Patientenempowerment

Wichtige Referenzen zum Nachweis der Wirksamkeit

Haslbeck et al. (2015): Introducing the chronic disease selfmanagement program in Switzerland and other German-speaking countries: findings of a cross-border adaptation using a multiple-methods approach, BMC Health Services Research, 15: 576.

Schulz, P.J, Hartung, U, Cafaro, T: [Evaluation der Evivo-Kurse «Gesund und aktiv leben», Bericht für die Careum Stiftung und den Verein Evivo Netzwerk vom 25. November 2014.](#), Institute of Communication and Health ICH, Universität Lugano.

Das „Chronic Disease Self-Management Program“ (CDSMP), auf das sich Evivo stützt, wurde in vielen Studien getestet und seine Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen, siehe Stanford Literaturliste: <http://patienteducation.stanford.edu/bibliog.html>