Kurs «Gesund und aktiv leben»

EVIVO Ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum

Was ist «Gesund und aktiv leben»?
Dieser Kurs mit Begleitbuch unterstützt Menschen mit chronischen Beschwerden und ihre Angehörigen dabei, gesundheitsbewusst und aktiv zu leben.

Worum geht es im Kurs?
Sie lernen Wege kennen, den Alltag mit chronischer Krankheit aktiv zu gestalten. Im Kurs können Sie neues Wissen und Kompetenzen gleich umsetzen.

Was nützt mir der Kurs?
Im Kurs «Gesund und aktiv leben» treffen Sie Personen, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Sie lernen Mittel und Wege kennen, um leichter zu leben. Ausserdem tauschen Sie mit anderen Teilnehmenden nützliche Tipps aus.

Die praktischen Werkzeuge wenden Sie im Kurs gleich selbst an, um Aufgaben und Probleme zu lösen. Ein wichtiges Kurswerkzeug dazu ist, einen Handlungsplan zu erstellen. Damit lernen Sie, selbst gewählte Veränderungen und Ziele zu erreichen.

Kann ich teilnehmen?
Das kann jede Person,
- die selbst mit chronischer Krankheit oder Behinderung lebt
- deren Angehörige/r chronische Beschwerden hat
- die zum Freundeskreis einer erkrankten Person gehört oder
- im Gesundheits- oder Sozialbereich arbeitet

Themen im Kurs
- ein persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen
- sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Therapeuten vorbereiten
- sich gesünder ernähren
- Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, im Alltag anders mit Einschränkungen umzugehen
- mit Schmerzen umgehen

Wie lange dauert der Kurs?
Sechs Wochen lang findet einmal pro Woche ein Treffen von ca. 2,5 Stunden statt. Dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genom-

men, z. B. bei eingeschränkter Beweglichkeit (am besten gleich bei der Anmeldung zum Kurs angeben). Der Kurs findet mit 10-18 Teilnehmenden statt.

Wer leitet die Kurse?
Die Kursleitungen leben selbst mit chronischer Krankheit oder sind Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Jeder Kurs wird von zwei Personen geleitet, die von Careum ausgebildet wurden.

Der Kurs «Gesund und aktiv leben» ist eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern. Er ist aber kein Ersatz für einen Arztbesuch, bitte fragen Sie Ihre Ärztin, Apotheker oder Pflegende, wenn Sie Beschwerden haben. Gesundheit ist immer auch Teamarbeit.

Wer bietet die Kurse an?
Der Kurs «Gesund und aktiv leben» wird von verschiedenen Organisationen angeboten, die Mitglied im Verein «Evivo Netzwerk» sind.

Wer Kurse anbietet und wo sie stattfinden, erfahren Sie unter **www.evivo.ch**. Informationen zum Kursprogramm erhalten Sie auch bei der Netzwerkstelle des Vereins. Die Kontaktangaben befinden sich auf der Rückseite.

Was kostet mich der Kurs?
Die Kurse werden kostengünstig angeboten. Informationen zum genauen Unkostenbeitrag erhalten Sie bei den jeweiligen Anbietern.

Sie möchten mehr erfahren?
Besuchen Sie **www.evivo.ch** oder rufen Sie uns an. Gerne senden wir Ihnen die Informationen auch zu.

Das Buch zum Kurs

Dieses Begleitbuch bietet Ihnen wertvolle Informationen, um gesundheitsbewusst und aktiv zu leben.

Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

«…in einem Zug durchgeschmökert. Warum? Vielleicht weil es aus der Seele spricht.»

ISBN 978-3-03787-176-8
Lorig, Kate et al.
Careum 2. Auflage 2013, Zürich
Fr. 58.–/€42.50

Das Autorenteam um Kate Lorig hat Informationen, Übungen und Vorschläge verständlich zusammengestellt, die Sie jeden Tag in Ihrem Alltag umsetzen können. Dieses Buch gibt Anregungen, gesundheitsbewusst und aktiv mit einer chronischen Krankheit im Alltag umzugehen. Es hilft, sich konkrete Ziele zu setzen, passende Lösungen zu finden und zeigt, wie Vorhaben praktisch umgesetzt werden können.

Den Serviceteil nutzen
Die Fachredaktion hat zum Buch einen Serviceteil erstellt, der nützliche Adressen und Literaturtipps enthält. Download der Ausgaben für die Schweiz, für Österreich und Deutschland unter **www.careum-verlag.ch/service**

☐ Frau ☐ Herr ☐ Firma

Ich bestelle _____ Exemplar/e

Name

Vorname

Adresse

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Datum

Unterschrift

Buchbestellung «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben»
Bitte senden Sie diesen Bestelltalon an: Careum Verlag, Moussonstrasse 4, CH-8044 Zürich. Herzlichen Dank.

Stimmen aus den Kursen

«Es war gut, dass das jemand gemacht hat, der selbst etwas hat.»

«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.»

«Das Thema Kommunikation hat mich sehr angesprochen und ich muss sagen, das ist ein sehr wirksames Werkzeug, um Probleme zu lösen.»

«Wir haben ein richtiges Massnahmenpaket geschnürt bekommen.»

«Einer Teilnehmerin fällt es sehr schwer, genügend zu trinken. Die Gruppe macht ihr unter anderem den Vorschlag, an jeder Stelle ihres Hauses, an der sie im Laufe des Tages vorbeikommt, ein Glas Wasser aufzustellen. Die Teilnehmerin berichtet, dass sie dadurch wesentlich mehr und öfter trinkt und ist sehr zufrieden.»

Verein Evivo Netzwerk

Aktive Mitglieder des Vereins «Evivo Netzwerk» bieten in der Schweiz, Österreich und Deutschland den Kurs «Gesund und aktiv leben» an.

Passive Mitglieder unterstützen den Verein ideell und/oder finanziell (ab Fr. 50.– pro Einzelperson).

Haben Sie Interesse an einer Mitgliedschaft im Verein «Evivo Netzwerk»? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme über die Netzwerkstelle.

Netzwerkstelle Verein «Evivo Netzwerk»
c/o Careum Weiterbildung
Mühlemattstrasse 42
CH-5001 Aarau
Schweiz
Tel +41 (0)62 837 58 58
Fax +41 (0)62 837 58 60
info@evivo.ch

Anbieter von Kursen und weitere Informationen auf:
www.evivo.ch