

Kurs «Gesund und aktiv leben»

EVIVO

Ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum




careum

Was ist Evivo?

Evivo ist ein Kurs mit Begleitbuch, der Menschen mit chronischer Krankheit und ihre Angehörigen dabei unterstützt, gesundheitsbewusst und aktiv zu leben.

Worum geht es bei Evivo?

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 Evivo?

In einem Evivo Kurs 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 an Evivo teilnehmen?

Das kann jede Person,

- die selbst mit chronischer Krankheit lebt
- deren Angehörige/r chronisch krank ist
- 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 Arzt 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 ein Evivo 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). Evivo wird als Gruppenkurs angeboten. Die Kursgrösse liegt bei 8 bis 15 Personen.

Wer leitet Evivo Kurse?

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

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

Wer bietet Evivo an?

Evivo wird von verschiedenen Organisationen und Einrichtungen angeboten, welche mit der Careum Stiftung zusammenarbeiten.

Wer Evivo anbietet und wo Kurse stattfinden, finden Sie unter **www.evivo.ch**. Informationen zu Evivo bekommen Sie auch bei der Careum Stiftung oder direkt bei Evivo Anbietern. Diese sind auf der Rückseite dieses Flyers aufgelistet.

Was kostet ein Evivo Kurs?

Evivo Kurse werden kostengünstig angeboten. Informationen zum genauen Unkostenbeitrag erhalten Sie bei den jeweiligen Anbietern.

Sie möchten mehr über Evivo wissen?

Besuchen Sie **www.evivo.ch** oder rufen Sie uns an. Gerne senden wir Ihnen die Informationen auch zu. Die Kontaktadresse von Careum finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Stimmen aus den Evivo 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.»

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 _____

E-Mail _____

Vorname _____

Telefon _____

Adresse _____

Datum _____

PLZ, Ort _____

Unterschrift _____

Buchbestellung «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben»

Bitte senden Sie diesen Bestelltalon an: Careum Verlag, Moussonstrasse 4, CH-8044 Zürich. Herzlichen Dank.

Evivo Anbieter



Helsana



sanitas



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

Weitere Informationen: www.evivo.ch