Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2001-2002)

Heft: 76

Rubrik: Allfit-News Nr. 2

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Allfit–News Nr. 2

Schwerpunktthema: Lernen im Alter
Eine Gewohnheit kann man nicht einfach ablegen, man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.
Mark Twain

Zentrales Anliegen im Projekt „Empowerment von chronisch Kranken" ist es, mit den individuellen Zielsetzungen der teilnehmenden Personen zu arbeiten. Im Vorgespräch mit der Beraterin/dem Berater werden ein bis drei Zielsetzungen festgelegt, an denen die Personen arbeiten möchten und in denen sie der Kurs und die Kursleitung unterstützen soll.

Welche Zielsetzungen sind für die am Kurs teilnehmenden Personen wichtig? Können wir aufgrund der Zielsetzungen Schlüsse ziehen, was Menschen ab 65 Jahren motiviert, an diesem Schulungs- und Fitnessprogramm teilzunehmen? Anhand der Zielsetzungen von 32 Personen der Kurse 1 + 2 untersuchten wir anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (1993) die Themen der Zielsetzungen.

Lernen wird in der Erwachsenenbildung als Verhaltensänderung definiert, die im Alltag sichtbar wird. Sie ist eine bewusste Verhaltensweise, die auf neue Erkenntnisse und Erfahrungen zurückzuführen ist. Wenn sich z.B. jemand vorgenommen hat, in Zukunft neu einmal täglich Gemüse oder Salat zu essen, findet Lernen statt, wenn diese Person sich des Problems bewusst ist, bewusst die Entscheidung fällt, daran etwas zu ändern und diese Änderung in die Tat umsetzt. Welche Unterstützung bietet hier der Kurs? Im Modul „Freude am guten und gesunden Essen" werden die grundsätzlichen Ernährungsgrundsätze wieder aufgefrischt und auf Fragen der Gruppe eingegangen. Vorbereitend auf dieses Modul führen die

Kursteilnehmenden ein Esstagebuch, anhand dessen sie auf ihre Ernährungsweise sensibilisiert werden. Im Vergleich mit den Grundsätzen einer gesunden Ernährung und im Vergleich mit den andern Personen in der Kursgruppe sind für jede Person ihre gesunden Gewohnheiten, wie aber auch ihre ungünstigen Verhaltensweisen einsichtig. Individuell wird mit der Kursleitung im Einzelgespräch besprochen, ob und wie die betreffende Person ihre Zielsetzung weiterverfolgen will und kann.

Die Zielsetzungen der 32 Personen wurden in einem ersten Schritt aufgelistet und in sieben Kategorien unterteilt: Ernährung, Bewegung, krankheitsspezifische Zielsetzungen, soziale Kontakte/Hobbys pflegen, Tages-/Wochenstruktur, Umgang mit Belastungen, Selbständigkeit erhalten.

Die Kategorien Bewegung, krankheitsspezifische Zielsetzungen und soziale Kontakte/Hobbys waren quantitativ am meisten vertreten. Die Zielsetzungen der einzelnen Kategorien wurden anhand der Inhaltsanalyse nach Mayring bearbeitet und werden im folgenden vorgestellt.

Bewegung

- Steigerung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
- Vermehrte Bewegung pro Tag resp. während der Woche *z.B. „Ich möchte täglich 30 Minuten laufen." "Einmal wöchentlich einen Spaziergang von 1 1/2 Stunden unternehmen."*
- Beweglichkeit fördern, um etwas **noch** resp. **wieder** tun können (spezifisch) *z.B. den Garten unterhalten können, eine Wanderung, einen Spaziergang, einen Ausflug durchführen können, die Verkehrsmittel benützen können.*
- Die Sicherheit beim Gehen stärken.
- Sich ohne Schmerzen eine bestimmte Zeitdauer bewegen können.
- Seine Beweglichkeit erhalten, so wie sie jetzt ist (allgemein).

Krankheitsspezifische Zielsetzungen

- Mehr Wissen über die Krankheit und Medikamente haben.
- Gesundheitszustand verbessern, stabilisieren wie er ist, wiederherstellen:
  - *mit weniger Schmerzen den Alltag bewältigen,*
  - Gesundheitszustand verschlechtert sich nicht: *„ich kann Hausarbeit erledigen, bisherige Aktivitäten ausser Haus durchführen“,*
  - *„ich bin so zwäg wie vor einem Jahr“(weniger Oedeme , weniger Schwindel).*
- Abbau von Medikamenten/Hausarztbesuchen.
- Symptome besser kontrollieren (Management): z.B. *“nicht mehr als 2-3 Angina pectoris-Anfälle in der Woche“.*

Soziale Kontakte/Hobbys pflegen

- Mit andern Menschen Kontakt haben, Menschen mit der gleichen Krankheit kennen lernen, Menschen, mit denen man etwas unternehmen kann, kennen lernen.
- Ausflüge, (Ferien-) Reisen unternehmen.
- Wieder aktiver sein, mehr wagen, autonomer werden.
- Eigene Interessen pflegen: *z.B. „im nächsten Sommer wieder im See schwimmen“, „noch vier Jahre freiwillige Helferin in der Kirchgemeinde X sein“.*

Bei der Durchsicht dieser Zielsetzungen wird bewusst, wie weit sich die Zielsetzungen fächern. Obwohl es sich um Personen handelt, die mit einer chronischen Erkrankung leben müssen, ist neben den krankheitsspezifischen resp. gesundheitsförderlichen Zielsetzungen häufig direkt ergänzend *das* angesprochen, was diesen Menschen in ihrem Leben wichtig ist. Es gibt Hinweise auf ihre Lebensgestaltung, auf Gewohnheiten, die ihnen Freude machen, auf Aufgaben in ihrem Alltag, die sie bewältigen wollen. Der Inhalt dieser Zielsetzungen bestätigt, dass im Alltag des Alters nicht nur Funktionieren im Sinne der Aktivitäten des täglichen Lebens, sondern auch Anregung, in

Berührung und Kontakt sein, etwas Sinnvolles tun oder erleben, eine zentrale Rolle spielen und damit Gesundheit und Lebensqualität positiv beeinflussen.

Literatur

- Mayring Philipp, Qualitative Inhaltsanalyse, Grundlagen und Techniken, Deutscher Studienverlag ,4. Auflage ,Weinheim 1993
- Wahl H.-W: Alltagskompetenz: Ein Konstrukt auf der Suche nach einer Identität. Z Gerontol Geriat 31: 243 – 249 (1998), Steinkopff Verlag 1998.

Kurzinformationen zum Stand des Projektes

Kurs 2: Insgesamt 20 Personen haben den zweiten Kurs besucht, der Ende Januar mit Modul 8 vorläufig abgeschlossen ist. Die Gruppe trifft sich im April für ein letztes Standortgespräch.
Als Kursleitungen nutzten wir die Gelegenheit, unser Konzept zu differenzieren und die Rückmeldungen der teilnehmenden Personen einzubeziehen. Nach wie vor sind die Feedbacks der Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen sehr positiv und motivieren uns, in unseren Bemühungen weiterzufahren! Um das Projekt der Öffentlichkeit vorzustellen, setzten wir Radiosendungen, Artikel im Tages-Anzeiger und in den Quartierzeitungen in Zürich Nord ein. Wir arbeiten eng mit allen zuweisenden Stellen zusammen und schaffen so langsam aber sicher ein Netzwerk interessierter Fachleute.

Neuer Kurs

Kurs 3: Beginn 11. und 14. Februar 2002: Es gibt noch freie Plätze für die Gruppen chronische Lungenerkrankungen und Zuckerkranke.
Anmeldungen bei allfit: Tel. 01 325 40 38 (Mo – Fr 8.00 –11.30/ 14.00 – 17.00 Uhr).
Weitere Auskünfte bei: Esther Baldegger, Weingartenstr. 29, 8708 Männedorf oder Baldegger.mdorf@bluewin.ch