

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

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

**Band:** - (2001-2002)

**Heft:** 75

**Rubrik:** Allfit-News Nr. 1

### **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:** 17.04.2026

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



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## *Allfit-News Nr. 1*

### **Kurs 1 mit 18 Personen gestartet !**

Am 10. September 2001 sind wir mit den ersten Kursen in allfit gestartet! Insgesamt 18 teilnehmende Personen konnten wir in der ersten Woche begrüßen. Eine unserer ersten Kursteilnehmerinnen wurde im Tages-Anzeiger vom 13. September 2001 einer breiten Leserschaft vorgestellt. Ihre offene, differenzierte und auch abgeklärte Persönlichkeit beeindruckt uns und ist tragendes Element in der Diabetikergruppe.

Während wir die Module mit ihren allgemeinen gesundheitsbezogenen und krankheitsspezifischen Inhalten mit den Erfahrungen und dem Wissensstand unserer Kursteilnehmer vergleichen und den Kursgruppen anpassen, sind wir intensiv daran, für unsere nächsten Kurse Teilnehmende zu rekrutieren.

Wir arbeiten mit allen zuweisenden Stellen (Waidspital, Hausärzte, Spitexzentren) daran, allfit im Kontakt mit Kranken präsent werden zu lassen, potentielle KursteilnehmerInnen zu identifizieren und anzusprechen.

Aufgrund der Pressekonferenz vom 18.7.01 gingen zahlreiche Anfragen ein. Aufgrund der heutigen Anmeldungen können wir sagen, dass Menschen, die sich selbst für den Kurs melden, zu einem grossen Teil für den Kursbesuch gewonnen werden.

Personen, die durch Bezugspersonen wie Hausarzt, Pflegende im Spitexbereich, Hauspflege, Haushalthilfe angesprochen und motiviert werden, sind in einem hohen Ausmass bereit, zu kommen.

Im Spital sind es mehrere Gründe, die die Zusage erschweren: instabiler Gesundheitszustand, vom Krankheitsereignis überrollt sein,

aber auch eine Art Gewöhnungseffekt („1x im Jahr bin ich sowieso im Spital.“) sich an die chronische Krankheit und ihre Verschlechterung gewöhnt haben, die kranke Menschen zur Ablehnung dieses Angebots führen. Diese Menschen glauben nicht daran, dass sie (noch) etwas zur Verbesserung ihres Zustandes beitragen können. Eine Checkliste hilft uns, geeignete Personen fürs allfit zu identifizieren und die Erwartungen an den Kursbesuch zu klären.

### ***Um welche Themen geht es in den allfit-Kursen?***

#### *Modul 1: Gesund leben mit Krankheit*

Sie lernen die anderen TeilnehmerInnen des Kurses kennen und erfahren voneinander, wie sie mit ihrer Erkrankung leben, wie sich ihre Krankheit auf den Alltag auswirkt. Die Allfit-Beraterin vermittelt grundlegende Kenntnisse über die betreffende chronische Erkrankung und klärt Fragen. Sie erhalten Informationsmaterial und Unterlagen, mit denen während des Kurses gearbeitet wird. Ihre Zielsetzungen werden besprochen.

#### *Modul 2: Fit und mobil*

Wie bewegen Sie sich in Ihrem Alltag? Das ist der Schwerpunkt dieses Moduls. Die Bedeutung der Bewegung und Auswirkungen von Bewegungsmangel werden besprochen. Sie erfassen Ihre körperlichen Aktivitäten im Alltag und setzen für sich realistische Ziele.

#### *Modul 3: Freude am guten und gesunden Essen*

Essen Sie gut und gesund? Sie erhalten Anregungen und Vorschläge für eine gesunde Ernährung.

#### *Modul 4: Wenn Zweifel kommen? – Ich schaff das schon*

In diesem Modul setzen Sie sich mit Ihrer chronischen Erkrankung auseinander und lernen, wie Sie mit den Veränderungen umgehen können. Sie werden über verschiedene Entspannungstechniken informiert und üben deren Anwendung.

*Modul 5: Medikamente: Wann, wie, was?*

Sie setzen sich mit der Wirkung, den Nebenwirkungen, der Dosierung Ihrer Medikamente auseinander und erlangen mehr Sicherheit im Umgang mit den Medikamenten

*Modul 6/7: Ich kenne meine Krankheit*

Das Wissen über die chronische Erkrankung wird in diesen Modulen vertieft. Sie lernen Hilfsmittel, Hilfsmöglichkeiten kennen und wissen, wie Sie bei Veränderungen reagieren können.

*Modul 8: Meine Stärken*

Was hilft Ihnen in Ihrer Situation? Dies ist das Thema in diesem Modul. Sie werden über bestehende Angebote von Fachpersonen, Institutionen usw. informiert.

*Modul 9: Blick in die Zukunft / wir machen weiter ...*

3 Monate später treffen Sie sich mit der Gruppe und der Allfit-Beraterin erneut zu einem Erfahrungsaustausch.

Das **Fitnessprogramm** dauert jeweils 1 ½ Stunden und wird in 2 unterschiedlichen Niveaus angeboten:

**Niveau I:**

Gymnastik im Sitzen mit geringer körperlicher Belastung.

Voraussetzung zur Teilnahme sind folgende vorhandene körperliche Fähigkeiten: Patient kann bis ca. 100 m gehen, kein Treppensteigen möglich.

**Niveau II:**

Gymnastik im Sitzen, Gehen und Stehen.

Voraussetzung zur Teilnahme sind folgende vorhandene körperliche Fähigkeiten:

Patient kann 100 m und mehr gehen, 10 – 20 Treppenstufen sind ohne grössere Anstrengung möglich zu bewältigen.

## Nächste Kursdaten:

<b>Kurs 2</b>	Herzinsuffizienz / Rheuma: Beginn Montag 5.11.01 COPD /Diabetes: Beginn Donnerstag 8.11.01
<b>Kurs 3</b>	Herzinsuffizienz / Rheuma: Beginn Montag 11.2.02 COPD /Diabetes: Beginn Donnerstag 14.2.02
<b>Kurs 4</b>	Herzinsuffizienz / Rheuma: Beginn Montag: 6.5.02 COPD /Diabetes: Beginn Mittwoch 8.5.02

Die dazu gehörigen Fitnesskurse finden jeweils donnerstags resp. montags statt.

Anmeldung bei allfit c/o: Spitexzentrum Schwamendingen,  
Tel. 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](mailto:Baldegger.mdorf@bluewin.ch)

Auch 2002 werden die folgenden Kurse angeboten:  
Herzinsuffizienz / Rheuma: Beginn Montag 5.11.01  
COPD /Diabetes: Beginn Donnerstag 8.11.01  
vom 2. – 20. September 2002.