

Empowerment Betagter mit chronischen Krankheiten

Projekt- beschreibung

allfit ist ein modulares Schulungs- und Fitnessprogramm mit individueller Betreuung, in dem kranke Betagte lernen mit ihrer Krankheit umzugehen. allfit baut auf den Lebenszielen der Betagten auf. Individuelle Betreuung und Gruppenaktivität helfen die eigenen Ressourcen der Teilnehmer/innen zu aktivieren und ihre Zufriedenheit zu steigern.

Die Teilnehmer/innen werden motiviert, an Anschlussprogrammen der (Haus-)ärztl/innen, Gesundheitsligen, Spitex-Dienste und weiteren Anbietern, z.B. Pro Senectute teilzunehmen.

allfit will auch einen (volks-)wirtschaftlichen Nutzen erzielen, indem Hospitalisierungen deutlich reduziert werden. Bei positivem Verlauf wird das Projekt auf die ganze Stadt ausgedehnt.

Die Projektidee orientiert sich an einem in Seattle, USA, erfolgreich durchgeführten Modellversuch.

Zielgruppen

Zielgruppe von allfit sind akut hospitalisierte Patient/innen im Alter zwischen 65 - 85 Jahren mit einer der folgenden chronischen Krankheiten (Hauptdiagnosen):

- Zuckerkrankheit
- chronische Lungenkrankheiten
- Herzschwäche
- Gelenk- und Rückenleiden

Ambulante Patient/innen von (Haus-)ärztl/innen, und Spitex-Diensten mit ähnlichen Krankheitsausprägungen zählen zur erweiterten Zielgruppe.

Demente Betagte (oder Betagte mit anderen Diagnosen) werden vorerst nicht in das Programm aufgenommen.

Individuelle Betreuung

Jede/r Patient/in wird von der Kursleiter/in individuell betreut. Elemente der Betreuung sind:

- Aufnahme- und Zielgespräch im Spital oder Zuhause
- Begleitung während der Kurszeit (Besprechung von Details zum individuellen Kursprogramm; Krisenintervention, Kontakt zum Hausarzt)
- Nachsorge und Evaluation (Sicherung des Anschlussprogramms, breit abgestützte Evaluation zur Zielerreichung)

Gruppentraining

Modul Fitness Ein allgemeines Fitnessprogramm bildet das Grundangebot für alle Zielgruppen. Es wird nach Bedarf in Bezug auf die einzelnen Diagnosen vertieft werden.

Die Teilnehmer/innen werden in Leistungsstufen eingeteilt (Dauer: 9 mal, 1 Lektion à ca. 1 ½ Stunden wöchentlich).

Modul Schulung Das Programm vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Erfahrungen zur Bewältigung der eigenen Krankheit. Die Teilnehmer/innen lernen im Gespräch mit der Bezugsperson und vor allem untereinander ihre Krankheit zu „managen“. Zur Vertiefung werden schriftliche Unterlagen abgegeben.

Die Bezugsperson leitet das wöchentliche Training (Dauer: 9 mal, ca. 2 ½ Stunden Schulung und Gespräche wöchentlich).

Einzugsgebiet Einzugsgebiet für das Pilotprojekt ist die Spitalregion Waid. Zuweiser sind das Waidspital, Haus- und Spezialärzte/innen, Spitex-Zentren.

Kursort Transport Kursort ist das Sportzentrum Guggach der UBS (5 Gehminuten vom Bucheggplatz entfernt).

Bei schwerer Mobilitätsbehinderung, die die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ausschliesst, sind geeignete Transportmöglichkeiten mit dem städtischen Behindertentransport (BTZ) vorgesehen.

Kosten Die Teilnehmer/innen bezahlen einen Unkostenbeitrag von Fr. 200.-- für das 9-wöchige allfit-Programm, d.h. für 18 Lektionen und Trainingseinheiten inkl. Unterlagen und Kaffee. (Bei schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen ist eine Ermässigung möglich.)

Das Pilotprojekt wird im Übrigen vom Gesundheits- und Umweltsportdepartement der Stadt Zürich finanziert. Spätestens bei einer gesamtstädtischen Einführung wird eine Beteiligung der Krankenversicherer erwartet.

Evaluation Ziel des Evaluationsprogramms ist es, die für die Ausdehnung des Pilotprojekts auf die ganze Stadt Zürich nötigen Erkenntnisse zu gewinnen. Eine randomisierte Folgestudie ist nicht ausgeschlossen.

Erste Termine 13. August - 11. Oktober 2001 / 5. November 2001 - 14. Januar 2002

Anmeldung/ Information **Tel. 01 325 40 38; E-Mail spitex-schwamendingen@spitex-net.ch**

allfit ist eine Dienstleistung des Gesundheits- und Umweltsportdepartements der Stadt Zürich

Mitträger: Lungenliga Kanton Zürich, Zürcher Diabetes-Gesellschaft, Rheumaliga Kanton Zürich, VHZ Verein Hausärzte der Stadt Zürich, Medix Aerzteverband, Helsana Versicherungen AG, Spitex Zürich-Nord

Projektleitung: Dr. Albert Wettstein, Chefarzt des stadtärztlichen Dienstes der Stadt Zürich, Esther Baldegger, Pflegeexpertin, BRAINS Berater im Gesundheits- und Sozialwesen