



Wie geht eine salutogene Gesundheitsregion?

...und vom Dialog auf Augenhöhe

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Laozi

Dr. med. Michael Deppeler, Hausarzt, m.deppeler@hin.ch

www.salutomed.ch; www.xunds-grauholz.ch

Verstehbarkeit: Verstehen - Verständnis

- ✓ Was ist Gesundheit?
- ✓ Aktuelles Umfeld - soziale Determinanten
- ✓ Komplexität

Handhabbarkeit: Ressourcen – Netzwerke

- ✓ Selbstreflexion - Entwicklung
- ✓ Dialog auf Augenhöhe
- ✓ Steuerung von Systemen, Modelle

Sinnhaftigkeit: Sinn - Frage(n) - Antworten

- ✓ Geschichten
- ✓ Vision(en)
- ✓ ich – Du - Wir

Erste Gesundheitsrevolution

- ✓ Sicherung der öffentlichen Gesundheit.
- ✓ *Soziale Ebene*; 19. Jahrhundert (zB. Hygiene)

Zweite Gesundheitsrevolution

- ✓ Versorgung einzelnen Krankheit.
- ✓ *Individuelle Ebene*; 20. Jahrhundert (Alter, Invalidität)

Dritte Gesundheitsrevolution

- ✓ Förderung Gesundheitsressourcen von allen, global
- ✓ *Salutogenetische Ebene*; 21. Jahrhundert.

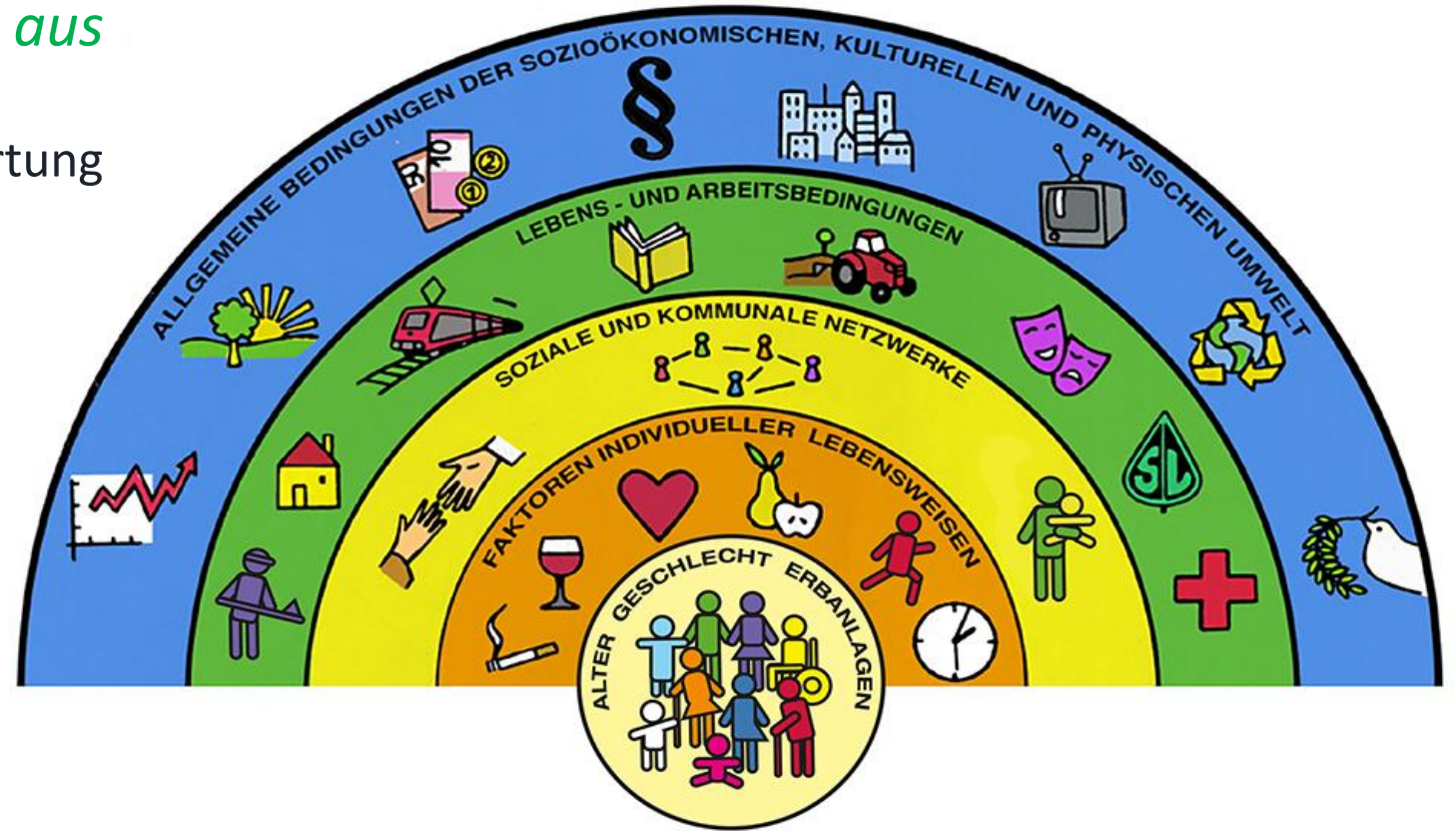
...um auch mit chronischen Krankheiten ein autonomes Leben zu führen

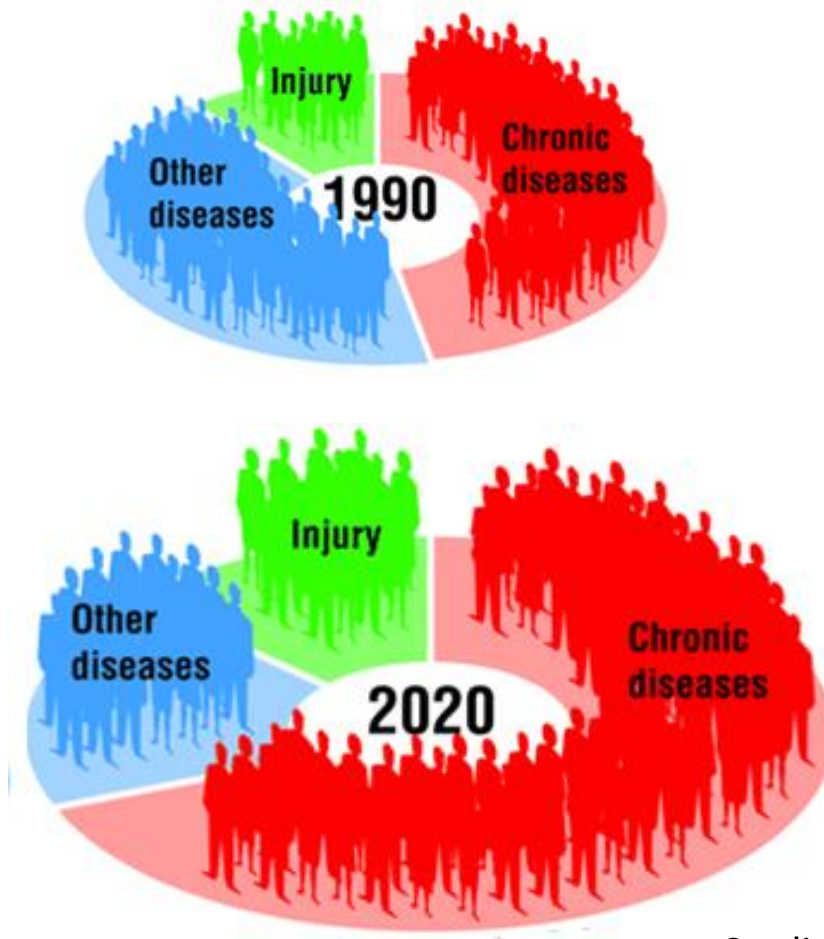
*Gesund ist nicht derjenige,
der keine Beschwerden, Probleme oder Krankheiten hat, sondern der,
welcher mit den unerwarteten Überraschungen des Lebens
flexibel und angemessen umgehen kann.*

Nossrat Peseschkian 1933 - 2010

...machen 50% der Gesundheit aus

- ✓ Bestehende soziale Ungleichheit
- ✓ Unterschiede in der Lebenserwartung
- ✓ Verbesserung durch
 - ✓ Verhaltensänderungen
 - ✓ Anpassung der Verhältnisse
- ✓ Migration
- ✓ Demographie





steigende Anzahl an Langzeiterkrankungen
aber auch andere *vulnerable Gruppen*

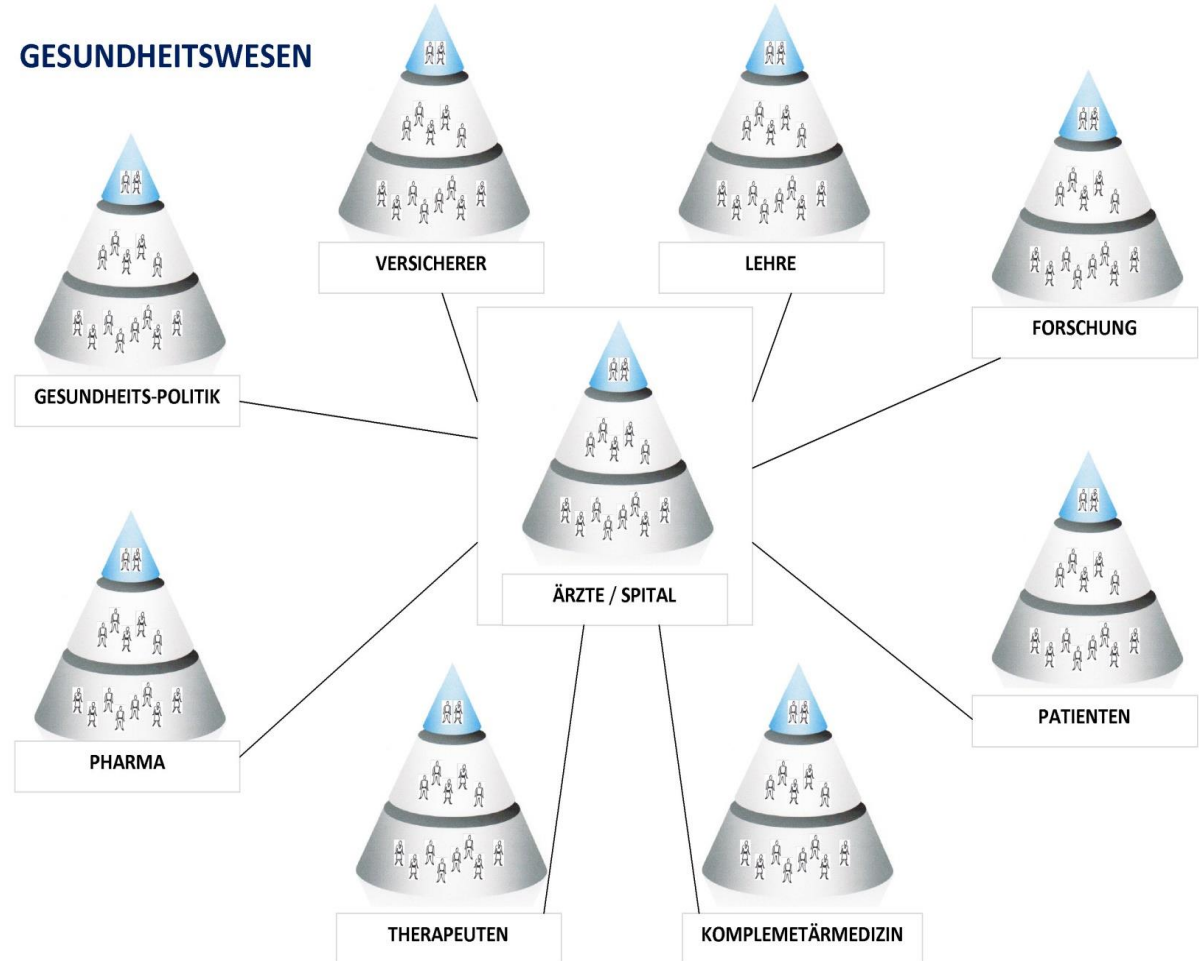
- ✓ chronisch krank, multimorbide
- ✓ Beeinträchtigungen
- ✓ psychisch krank
- ✓ alt, arm, alleinerziehend
- ✓ Migrationshintergrund
- ✓ Arbeitslosigkeit
- ✓ Seltene Krankheiten (5% in der Schweiz)

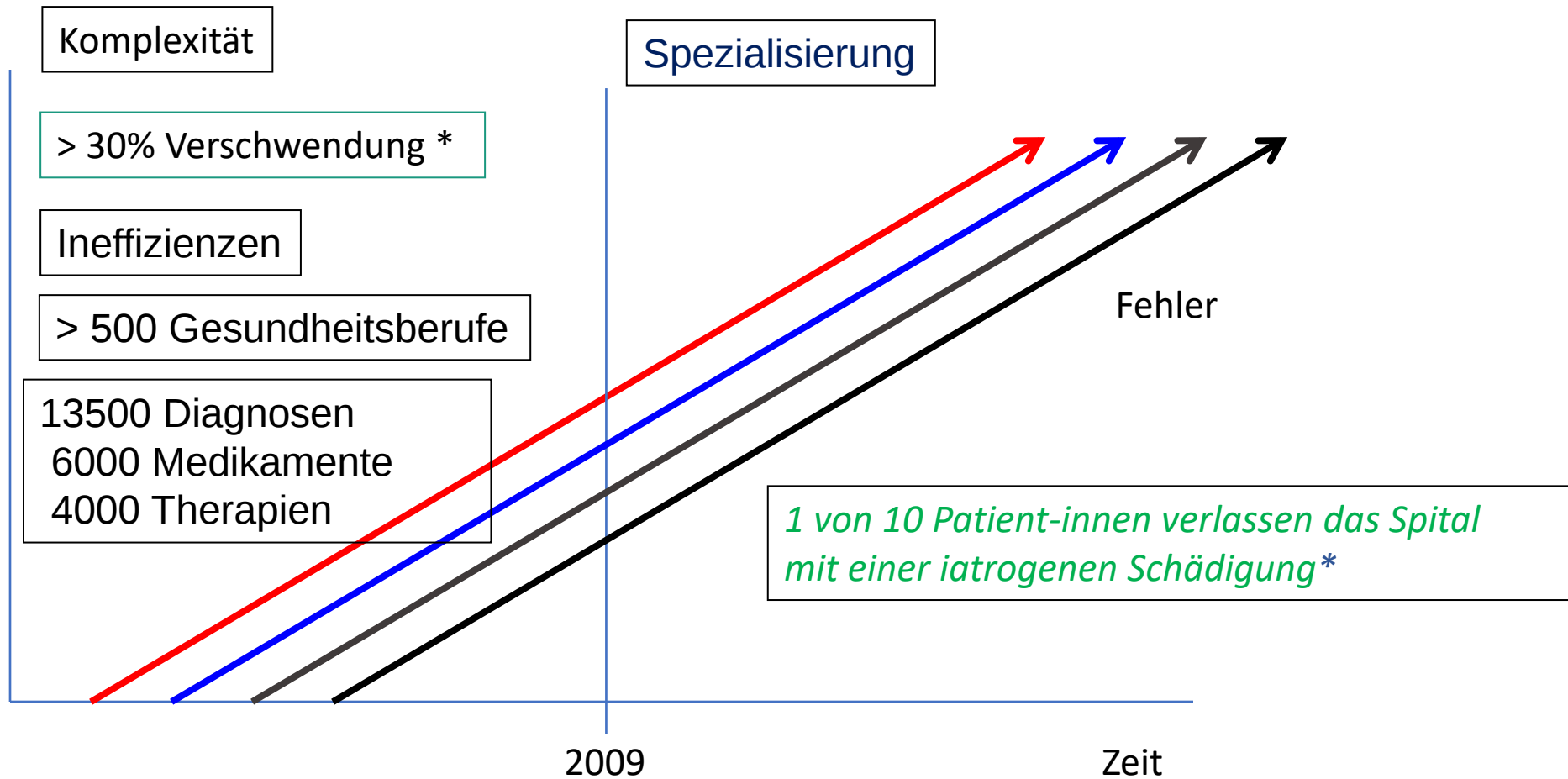
das Gesundheitswesen ist immer noch

- ✓ zu akut
- ✓ zu spitalzentriert
- ✓ zu spezialisiert – fragmentiert
- ✓ zu Spitzenmedizin fokussiert
- ✓ DRG gesteuert (Ökonomie)
- ✓ «Projekt statt Prozessorientiert»
 - ✓ *..es wäre ein Weg mit «Meilensteinen»
(Krisen und Krankheiten)*

*die Grundversorgung vernachlässigend
die Menschen vergessend*

...Betroffene, Patient:innen & Profis)





* US Dept. of Health, OIG Bericht, **2010**

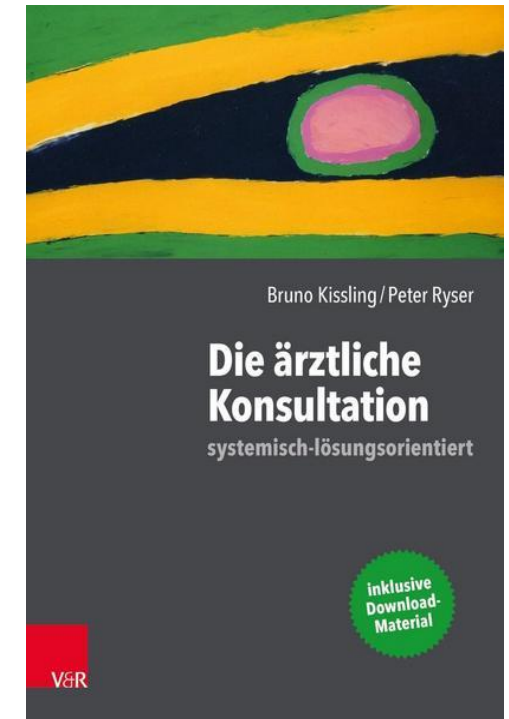
Dr.med. Thomas Zeltner, Bern, 2011

...30% der Kosten und Komplikationen als Folge fehlerhafter Kommunikation

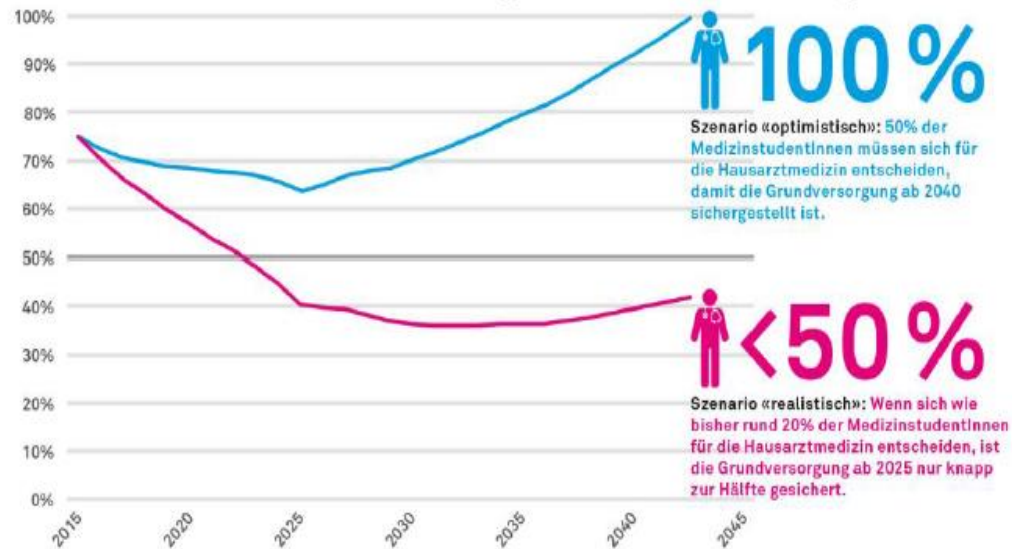
Horst Poimann, Würzburg, **2020**

Schnittstellen erhöhen Komplexität
Komplexität erschwert die Kommunikation
Gemeinsame Grundlagen erleichtern Kommunikation
z.B. «TeamSTEPPS «die ärztliche Konsultation»

- ✓ Sie fördern Qualität und Sicherheit
- ✓ Sie verbessern die Leistungen der Teams
- ✓ Sie reduzieren Fehler im System
- ✓ ...und senken die Kosten nachhaltig

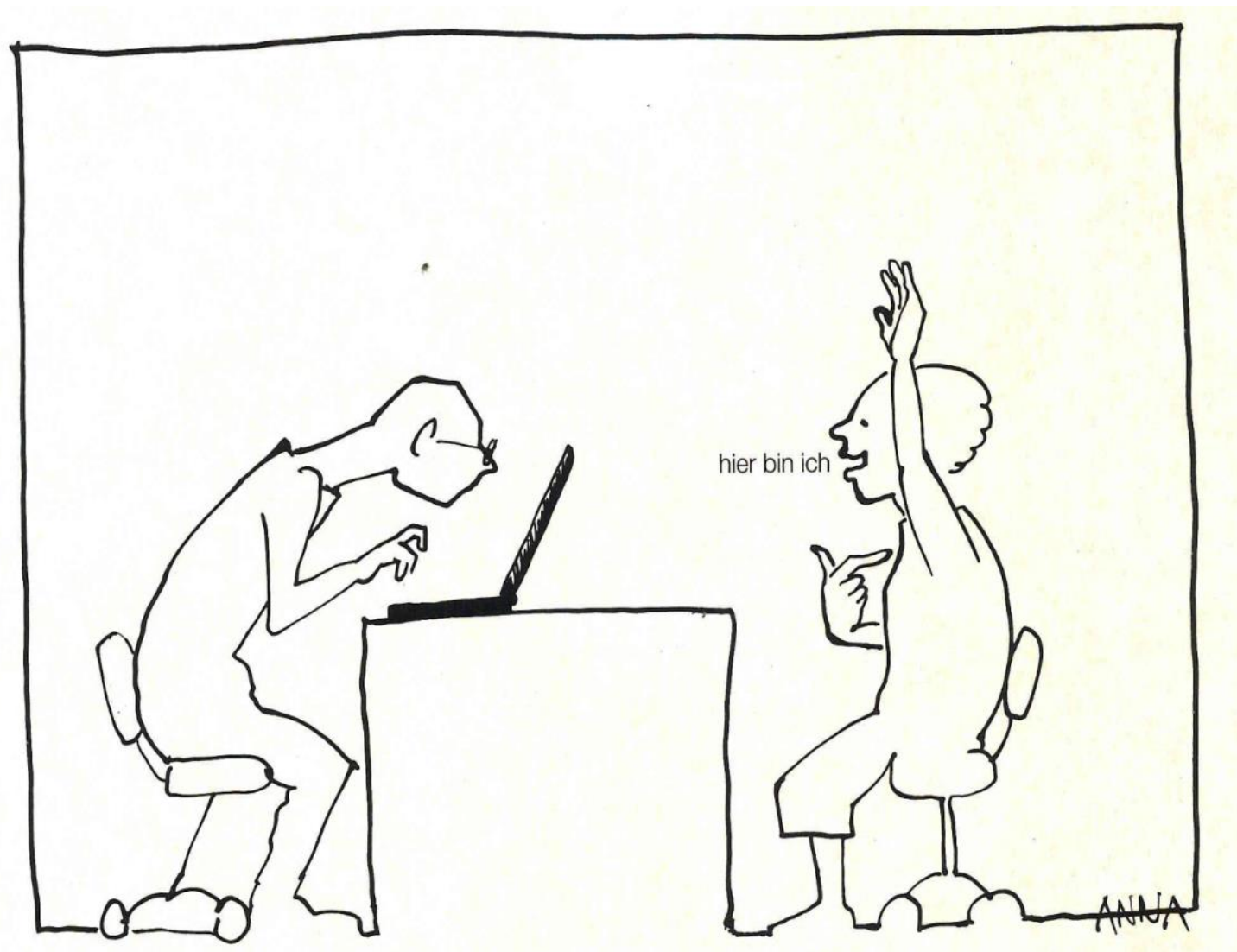


Ein Grossteil der in der medizinischen Grundversorgung tätigen Ärztinnen und Ärzte sind älter als 57 Jahre. In ländlichen Regionen wird es schwierig, neue Hausärzte zu finden:



Quelle: «Work Force Studie 2015» des universitären Zentrums für Hausarztmedizin bei der Basel im Auftrag von mfs, Hirsal- und Kantonale Schweiz

- ✓ 30% der jungen Ärztinnen überlegen sich auszusteigen
- ✓ 5 Pfleger-innen/ Tag verlassen ihren Beruf



*Wenn du ein Schiff bauen willst,
dann rufe nicht Menschen zusammen,
um Pläne zu machen, Arbeit zu erteilen,
Werkzeug zu holen und Holz zu schlagen,
sondern lehre sie die Sehnsucht
nach dem weiten, endlosen Meer.
Dann bauen sie das Schiff von alleine.*

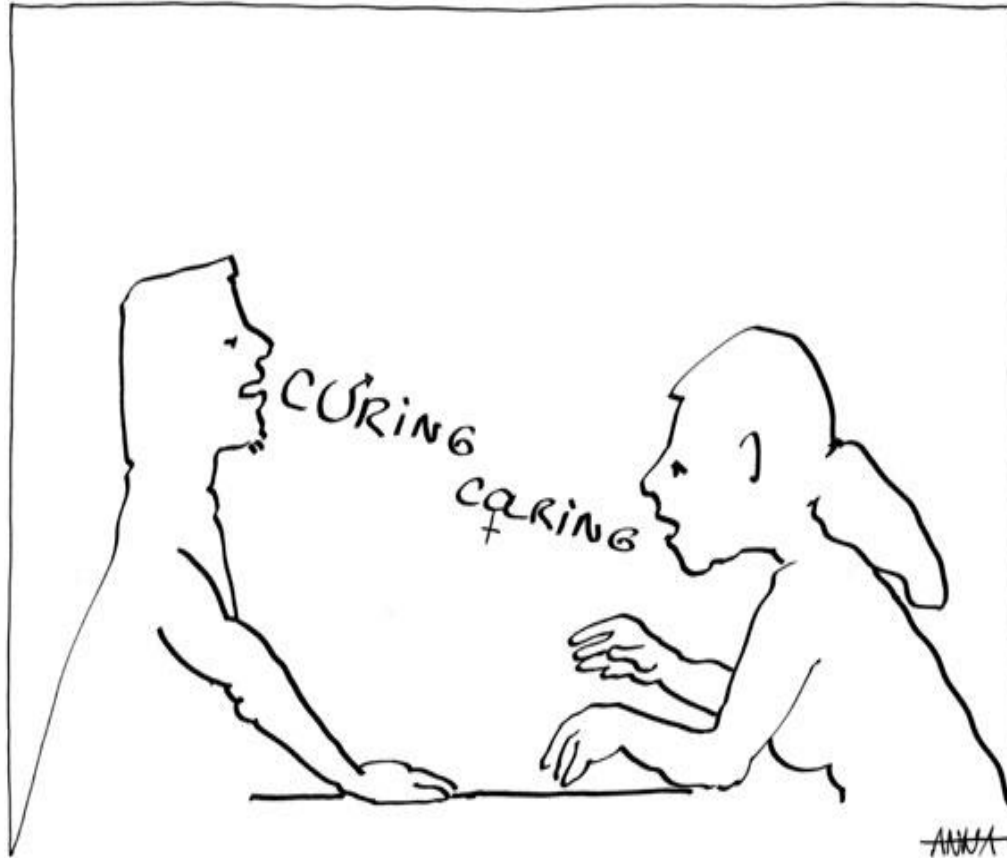
Antoine de Saint-Exupéry



...das Gesundheitswesen NEU denken
es braucht einen Paradigmenwechsel...

✓ **salutogen & dialogisch**





Copyright © 2005 by ANNA Anna Regula Hartmann



partizipativ & interprofessionell



dialog-gesundheit

Salutomed

Gesundheitscoaching

EVIVO – Selbstmanagement

xunds grauholz

QZ «Interprofessionalität»

CAFÉ MONDIAL

teamSTEPPS

2004 BIHAM, Zollikofen, Berkeley

2006 TTZ, P PiZ

2010 KHM, Grüninger

2012 Careum, Zürich, Stanford

2015 Gesundheitsregion

2016 SPITEX, Apotheke, Hausärzte

2016 EMK, Migros KP

2020 Gesundheitsförderung Schweiz



Vertrauen

Unsere Praxisgemeinschaft lebt vom gegenseitigen Vertrauen zwischen unseren Patientinnen und unseren Mitarbeitenden.



Verbindlichkeit

Wir fühlen uns unseren Patienten gegenüber verbunden und sind ihnen gegenüber verbindlich. Nehmen Sie uns beim Wort.



Verfügbarkeit

Wir haben eine überdurchschnittlich hohe Verfügbarkeit zum Ziel. Das bedeutet eine hohe persönliche Einsatzbereitschaft.



Verantwortung

Wir behandeln Menschen verantwortungsvoll. Wir fördern Selbstmanagement, um Gesundheit zu erlangen und zu bewahren.



Verlässlichkeit

Die Patienten können sich auf uns verlassen. Wir aktualisieren unser Wissen stetig, verbessern uns laufend und lernen aus Erfahrungen.



Vernetzung

Mit unseren Partnern entwickeln wir verbindliche Kooperationen. Die geregelte Zusammenarbeit kommt unseren Patientinnen zu Gute.

Drei Kernforderungen der Bevölkerung

(2005)

Koordination der Angebote

- ✓ 1. Gegenwartskonferenz (erfüllt 2006)

Ansprechperson in der Gemeinde, niederschwellig

- ✓ 20% Stelle, Soziale Dienste (erfüllt 2007)
- ✓ Gesundheitskiosk 2024 (?)

Bessere Information im/für „Chummerzhilf“

- ✓ „roter Faden“ für gesunde und kranke Tage
- ✓ WIE?SO! Alltagsbuch....2011



Bewusstsein für Interesse/ Perspektive/ Bedürfnisse der Menschen

- ✓ *Dialog auf Augenhöhe* mit den Menschen
aktives Zuhören & Feinfühligkeit (Empathie)
- ✓ gemeinsames, nachhaltiges Denken und bewusst – dialogischer Denkprozess
- ✓ sich als „Lehrende / Lernende“ verstehen
Jeder ist Experte seines Lebens
- ✓ Verwendung von offenen Fragen,
Vertrauen auf die Kraft der Frage
zum Nachdenken, Problemlösen & Dialog anregen
- ✓ *Brücken bauen mit Geschichten*
Storytelling, narrative Medizin

1) Corina Wustmann, Sommerakademie infoklick, 2009



Bewegung zur Co-Produktion – (heute: *Co-Creation*)

- ✓ aktiver Interaktionsprozess, neue Rollen
- ✓ Arbeit im Team, Effektivität steigern
- ✓ Schwerpunkt *Gesundheitskompetenz* von Patienten und Profis!

Empowerment:

- ✓ *Teilen der Macht gibt mehr Macht...*
- ✓ Demokratisierung des Gesundheitssystems, vermehrte Transparenz

Produktivität

- ✓ Outcome wird gesteigert
- ✓ Effizienz verbessert, klare *Ressourcen-Orientierung*

*ist der Prozess bei dem sozial benachteiligte (z.B. Patienten!) Personen zusammenarbeiten,
um mehr Einfluss auf die Umstände zu gewinnen,
die ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen bestimmen*

Werner, 1988

...ist ein Kontinuum- Modell, das folgende fünf Elemente umfasst:

- ✓ Individuelle Aktivitäten (...beziehungsorientiert)
- ✓ Kleingruppenentwicklung (z.B. *Selbsthilfe*, auch Forum *dialog-gesundheit*)
- ✓ Organisation der Gemeinschaft. (z.B. Gesundheitsregionen wie *xunds-grauholz*)
- ✓ Partnerschaften (Kooperation!) (z.B. formale Netzwerke, Gemeinde-Sozial-Gesundheitswesen)
- ✓ *Soziale und politische Aktion & Veränderung im System*

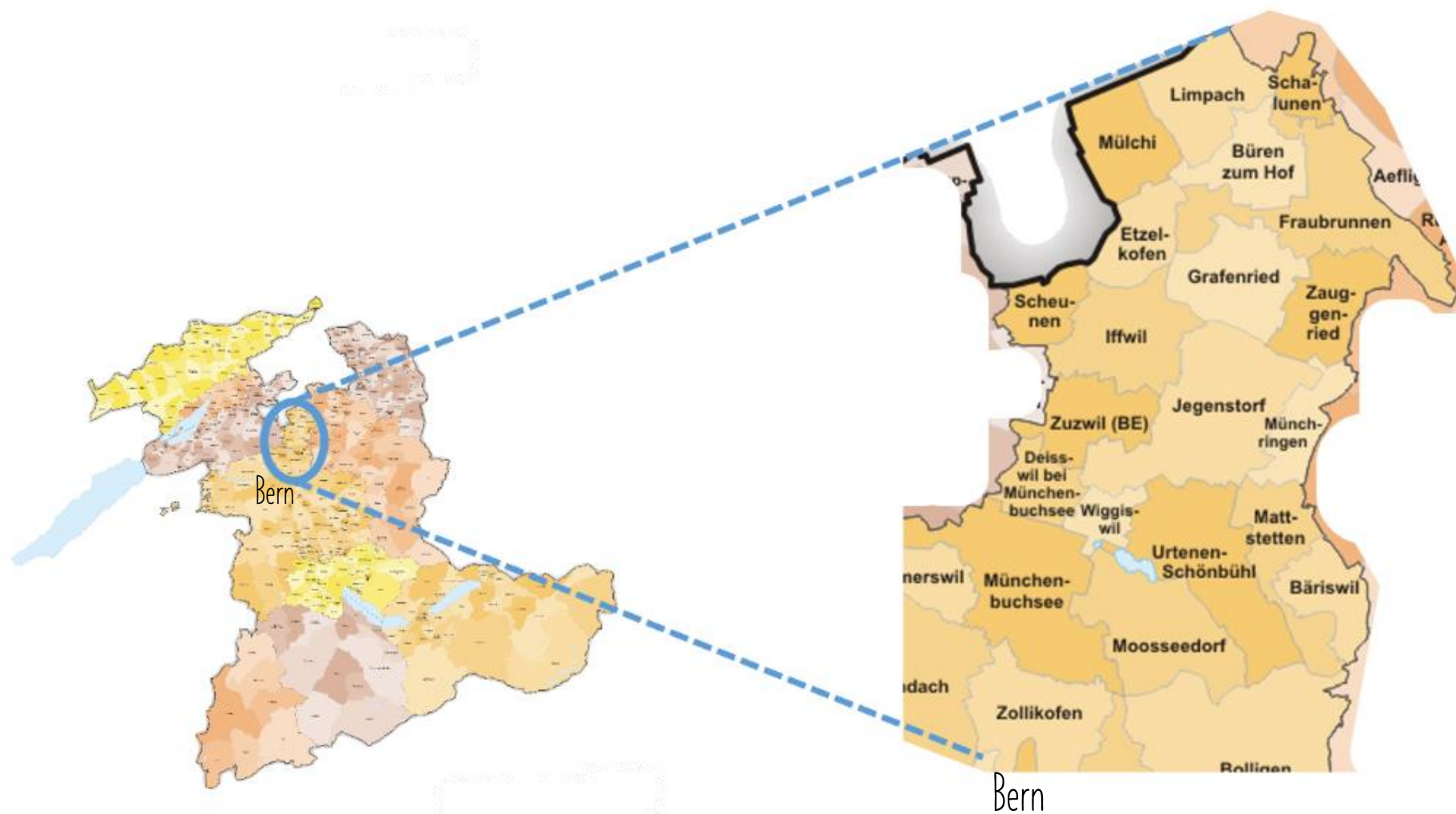
Jackson et al. 1989, Labonte 1990, Rissel 1994



*Wenn eine Organisation wirklich für ihren **Sinn** lebt,
dann gibt es keine Konkurrenz.
Jeder, der dabei helfen kann,
diesen Sinn in grösserem Ausmass oder schneller zu verwirklichen,
ist ein Freund oder Verbündeter und kein Konkurrent*

*Wenn ein Unternehmen seinen **Sinn** kennt,
dann klopft die Aussenwelt mit Möglichkeiten an.*

Frederic Laloux



Gemeinsam für eine Gesundheit aller

hier wollen wir leben, lernen, arbeiten, spielen und lieben

xunds-grauholz

- ✓ unterstützt eine beziehungsorientierte, partizipative, interprofessionelle und kostenbewusste Gesundheitsversorgung
- ✓ legt den Fokus auf Prävention und Nachhaltigkeit
- ✓ fördert eine Kultur von Fürsorge und Selbstsorge mit hoher Lebensqualität und sorgsamem Umgang mit individuellen, regionalen und natürlichen Ressourcen

hier dürfen wir würdevoll sterben

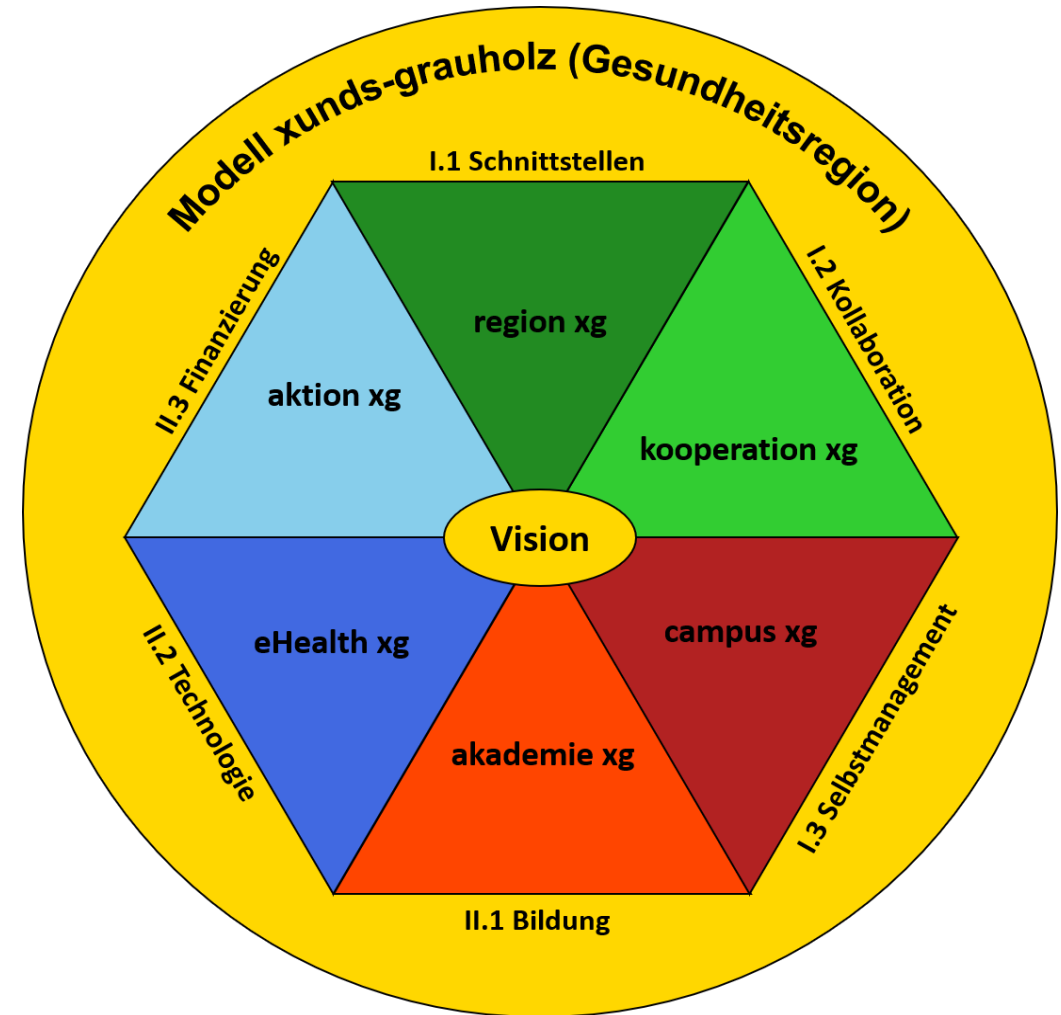
- ✓ *Kooperation statt Konkurrenz*
- ✓ *koordinierte Kommunikation*

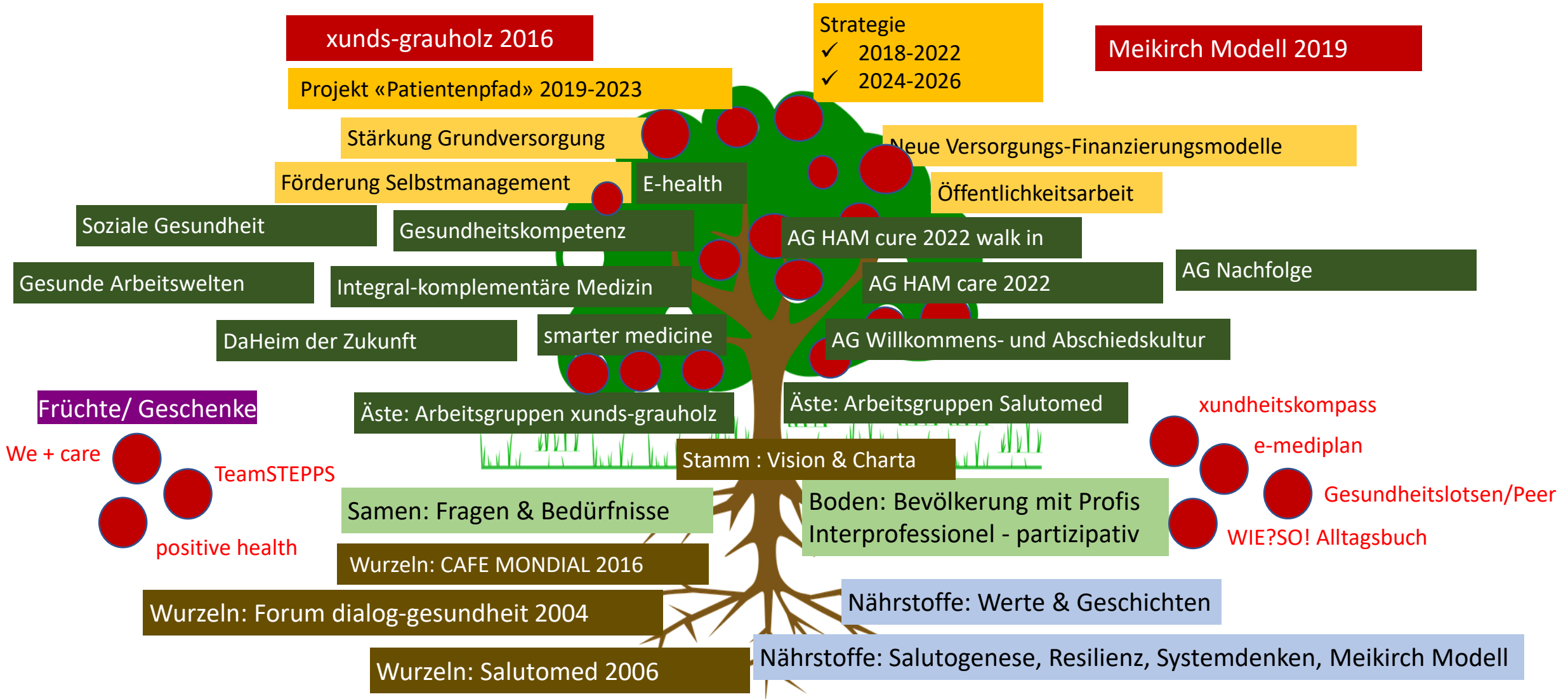
Netzwerke auf allen Ebenen

- ✓ Sorgende Gemeinde (caring communities)
- ✓ Freiwilligenarbeit (Nachbarschaftshilfe)
- ✓ Profis (interprofessionelle Qualitätszirkel)
- ✓ Themenzentriert z.B.
 - ✓ palliative care
 - ✓ Psychische Gesundheit

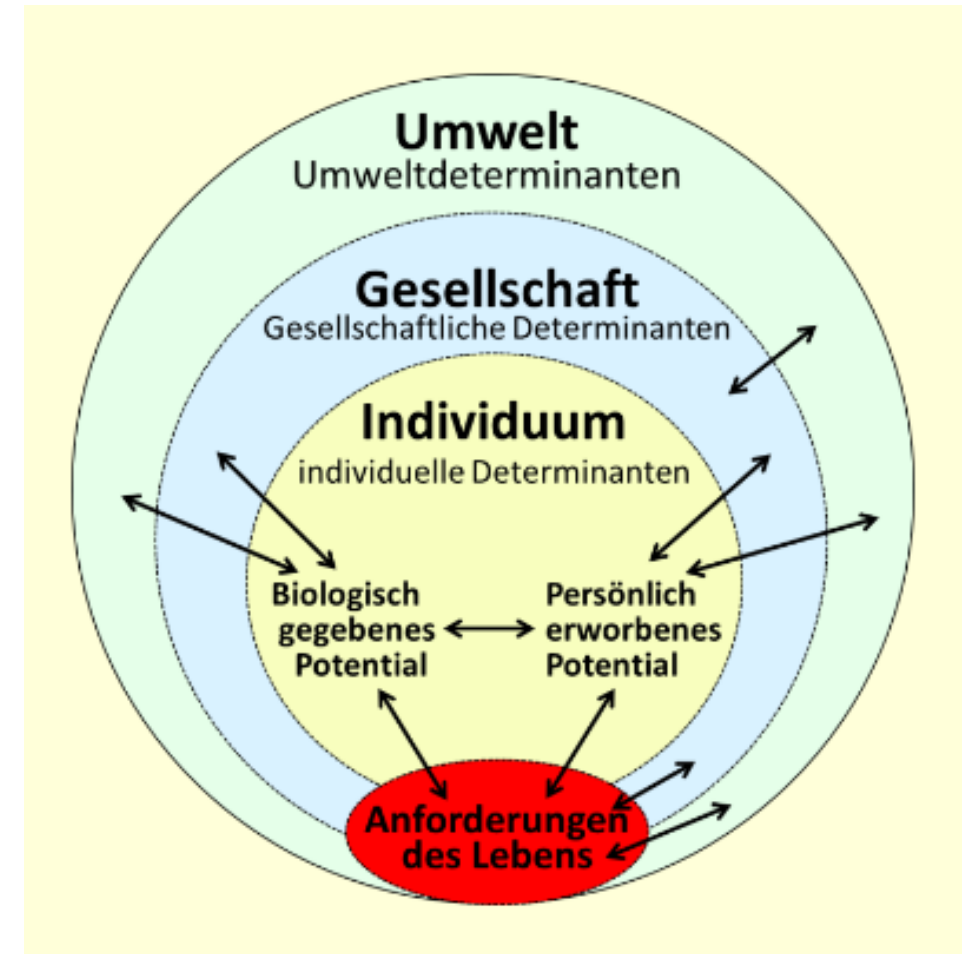
Neue Organisationsformen

- ✓ Co-creativ, entwicklungsorientiert
- ✓ Selbstmanagement & Interprofessionell
- ✓ Kommunikation
 - ✓ www.teamSTEPPS.de
 - ✓ [xundheitskompass](#)
- ✓ ...in neuen Versorgungsmodellen
- ✓ ...in neuen Finanzierungskonzepten





- ✓ Das Meikirch- Modell stellt die Gesundheit in den Fokus
- ✓ Krankheit entsteht, wenn das biologisch gegebene Potential und das persönlich erworbene Potential den Anforderungen des Lebens nicht mehr genügen
- ✓ Das persönlich erworbene Potential soll gefördert werden
- ✓ Die Organisation des Gesundheitswesens wird reorganisiert
 - ✓ Mit neuer Dialogkultur, Teamwork, Vernetzung, flachen Hierarchien etc.
 - ✓ Förderung der Gesundheitskompetenz (nicht nur der Patientinnen)
- ✓ Die Selbstverantwortung (aller) wird gefördert



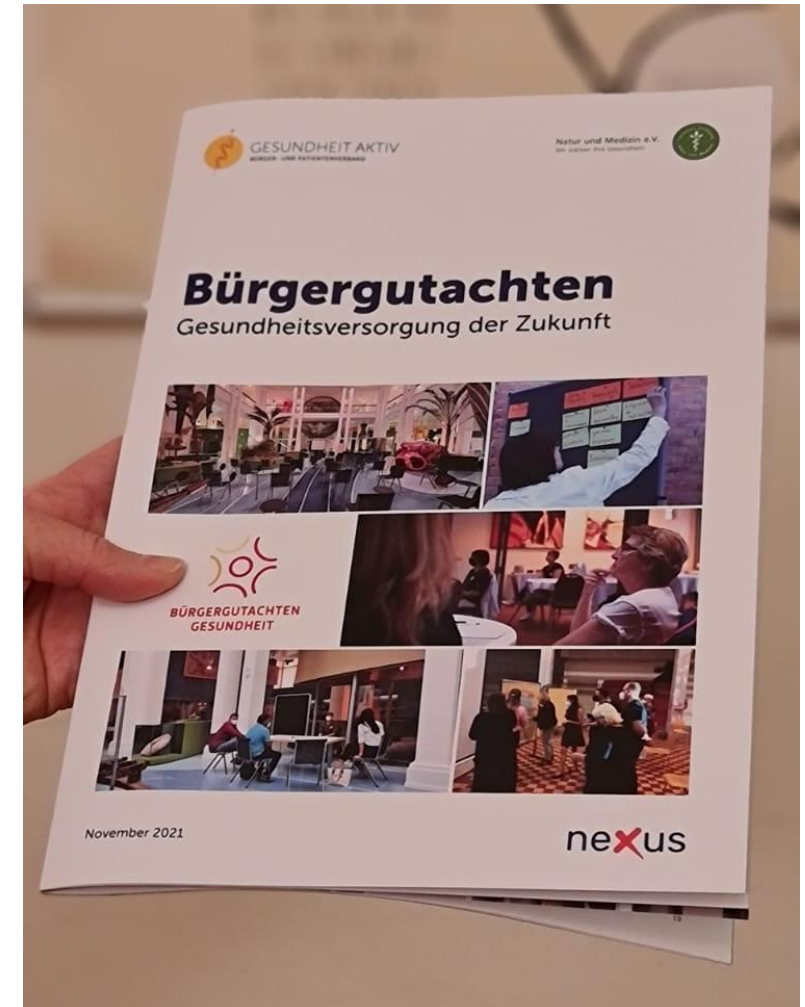
Bürgergutachten 2021

Gesundheitsversorgung der Zukunft

Gesundheit aktiv © Bremen Cottbus Dortmund Mannheim

1. Prävention stärken
2. Gesundheitsversorgung Patient-innen – Menschen zentriert
3. Eine bezahlbare gemeinsame Grundversicherung für Alle
4. Stärkung der Gesundheitsberufe
5. Transparenz im Gesundheitswesen
6. Stärkung der Mündigkeit der Patient-innen
7. Mitbestimmung der Patient-innen fördern

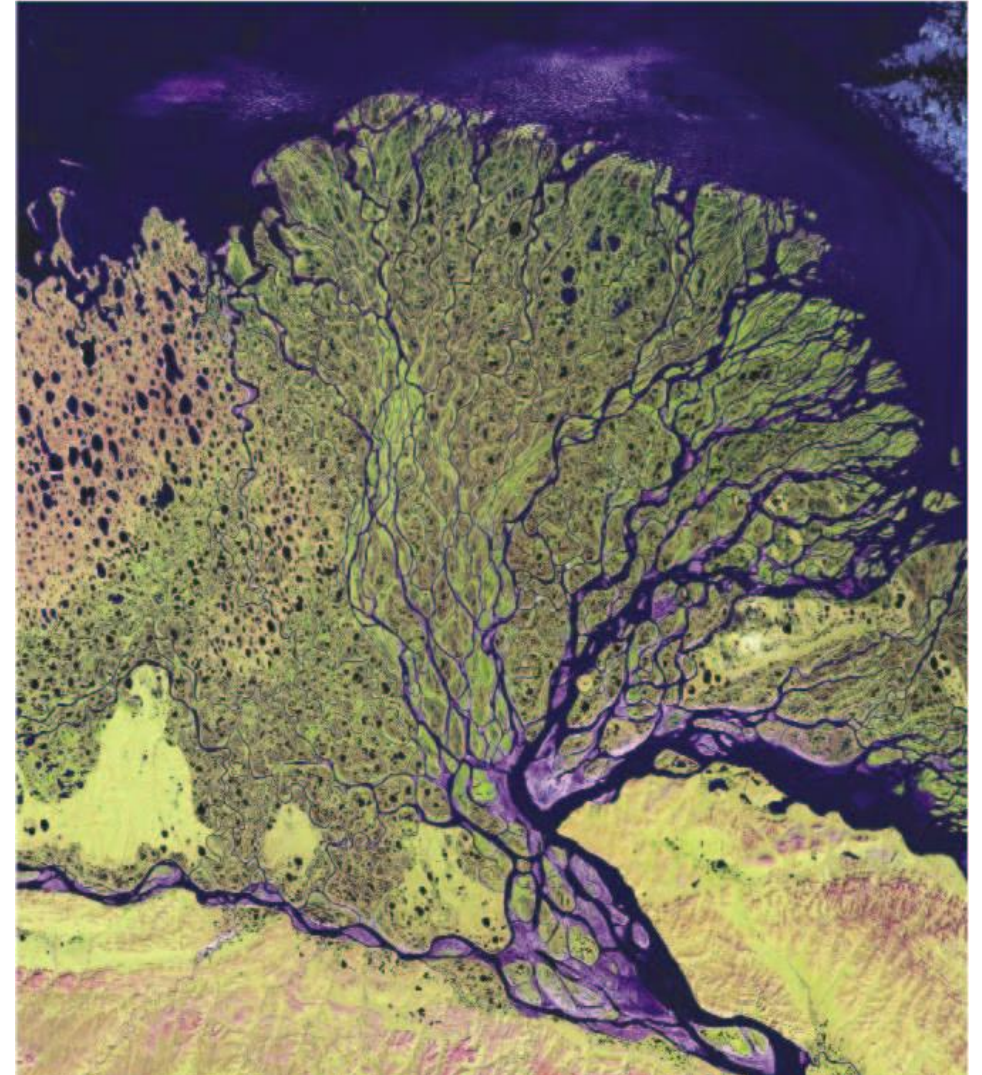
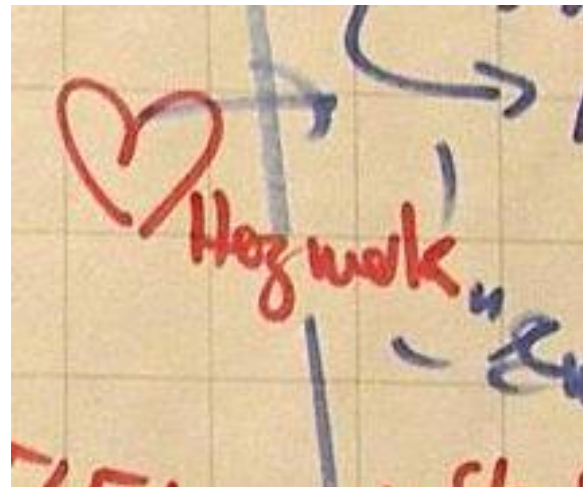
...der (schweigenden) Menschen eine Stimme geben



- ✓ Kulturwandel als Vision: *Kooperation statt Konkurrenz*
- ✓ Partizipation als gemeinsame Boden: *Dialog auf Augenhöhe*
- ✓ Beziehungsorientierte Medizin
 - Beziehungsqualität, erlebte Kompetenz, plausible – sinnvolle Behandlung)
- ✓ Koordinierte und koordinierende Kommunikation
- ✓ Grundversorgung als Ganzes *präventiv* NEU denken
 - personenzentriert, interprofessionell – partizipativ, *salutogen - systemisch*
- ✓ Neue Organisationsformen (*co-creativ*, evolutionär; kollegiale Führung)
- ✓ Krisen/ Krankheit «Meilen – Stolpersteine» im *Prozessdenken*
 - «Patientenpfade», life care planning, *xundheitskompass*)

*Der höchste Lohn für unsere Bemühungen
ist nicht das, was wir dafür bekommen,
sondern das, was wir dadurch werden.*

John Ruskin



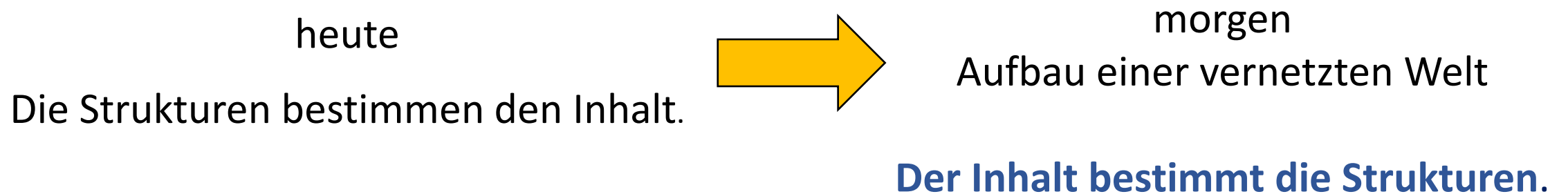
Integrative Medizin ist die Praxis der Medizin

- ✓ *Welche die Beziehung zwischen Arzt und Patient betont*
- ✓ *sich auf die ganze Person fokussiert*
- ✓ *sich auf Evidenz stützt und*
- ✓ *alle relevanten Möglichkeiten, Gesundheitsberufe und Disziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen*

E.G. Hahn, Denkanstöße zur integrativen Medizin

Damit «vernetztes Arbeiten» wirklich möglich wird, müssen Kompetenzen und Ausbildung der Beteiligten entsprechend entwickelt werden.

Notwendigkeit eines Paradigmenwechsels

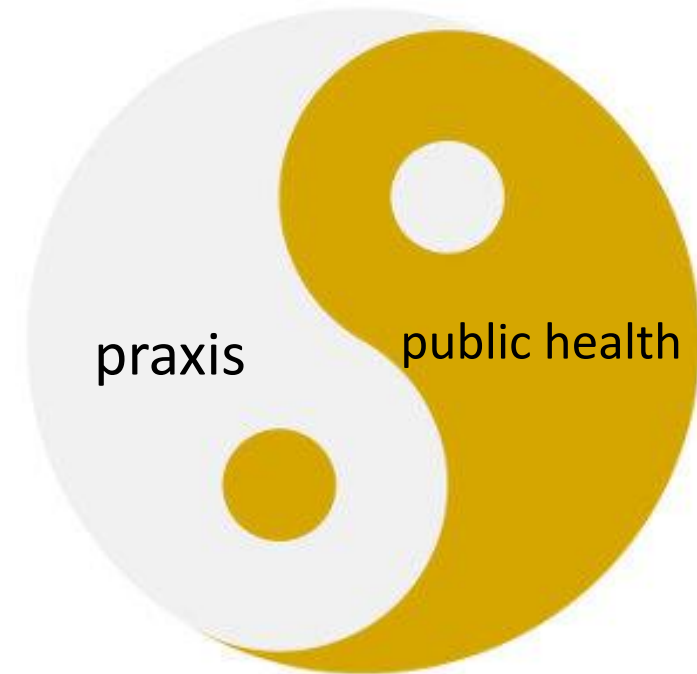


Kooperation statt Konkurrenz & Prozess statt Projekt - Denken

der zukünftigen Gesundheitsberufe

- ✓ **Patientenzentrierte** Versorgung (Beziehung)
- ✓ Public health Perspektive
- ✓ **Partizipation** & Zusammenarbeit
- ✓ Qualität
- ✓ IT – und Kommunikation

Pruitt & Epping-Jordan, BMJ 2005; WHO, **2004**



*um erfolgreich heilen zu können,
muss der Arzt vor allem Dingen zum Zuhören erzogen werden*

Bernhard Lown

Grundvoraussetzung

- ✓ Neudefinition des Menschen im Gesundheitswesen
- ✓ Nutzerin des Systems vermehrt in die Ausgestaltung einziehen
- ✓ *Akteure stellen Nutzer vermehrt ins Zentrum*
- ✓ Der informierte Bürger als wichtige Kraft zur Lösung erkennen
- ✓ *Definition von Gesundheit/ Krankheit nicht allein Sache der Ärztin*, auch
- ✓ vom Erleben und von der Wahrnehmung des Patienten / Menschen abhängig

1995: Praxis Zollikofen

- ✓ Einzelpraxis, später Gruppenpraxis
- ✓ 2000: mediX Bern (Partnerpraxis)
- ✓ 2004: **dialog-gesundheit** (Uni Bern, SwissDOC)

2006: **Salutomed AG** – Praxis für integrative Medizin

- ✓ Interprofessionalität
- ✓ Partizipation der Bürger (**Patientenforum**)

2016: **xunds grauholz** Gesundheitsregion

- ✓ formale Netzwerke
- ✓ Arbeitsgruppen z.B. «da Heim der Zukunft»

2022: Salutomed 2.0

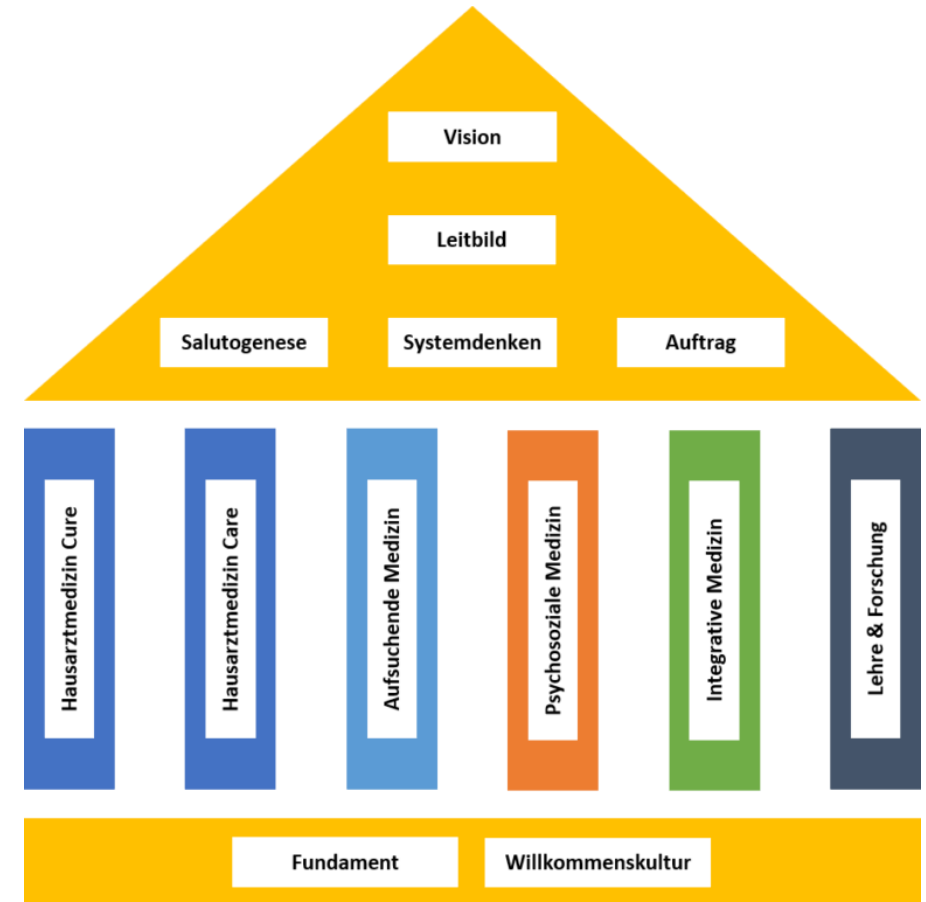
- ✓ Patientenpfad» (PGV- Projekt)
- ✓ Nachfolge (bis 2024)

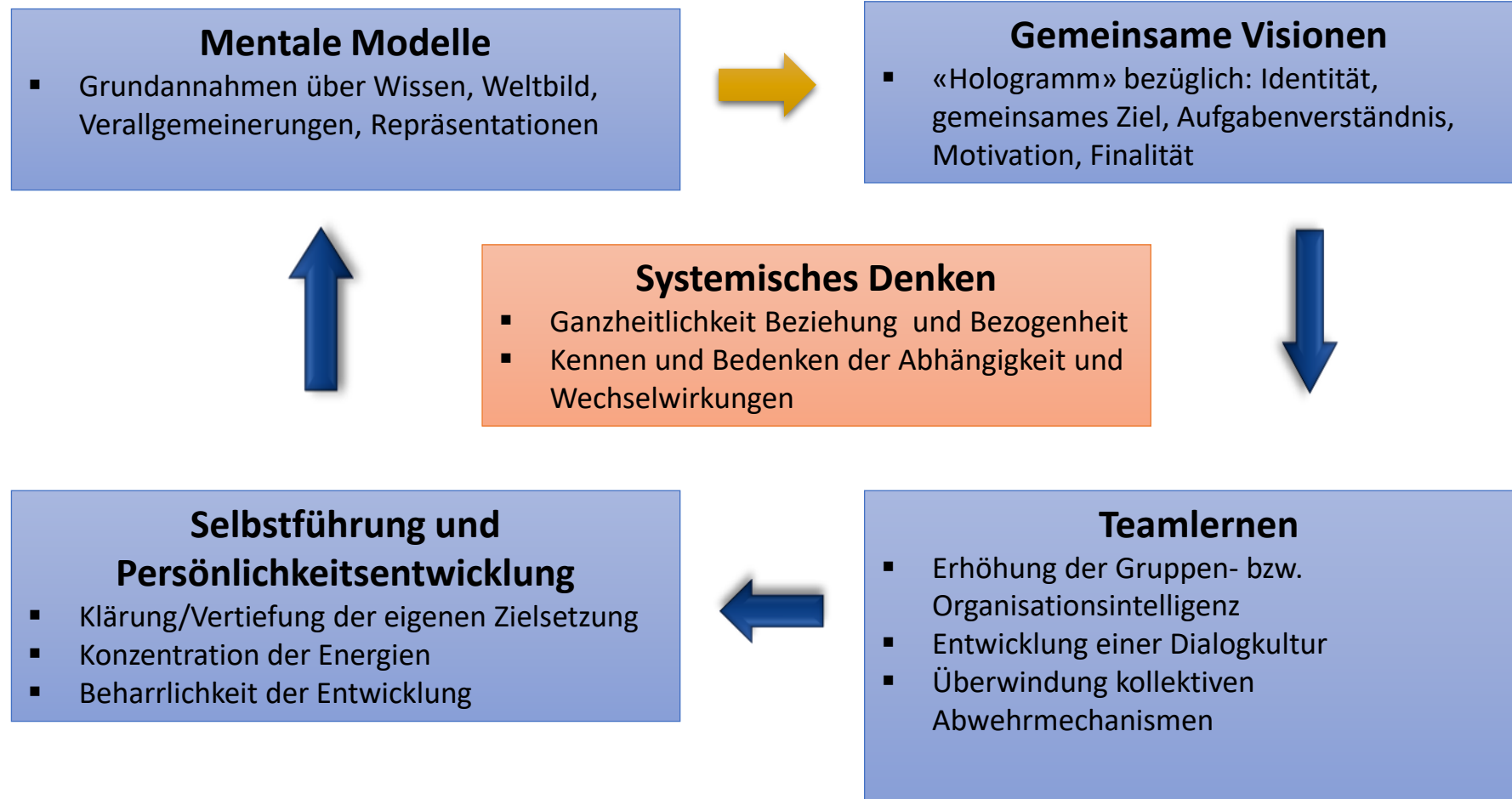


*Wir sind ein Zentrum für ganzheitliche Grundversorgung.
Wir entwickeln mit unseren Patienten
(s)ein persönliches Verständnis von Gesund sein
Wir unterstützen Menschen auf ihrem Weg,
mit Krankheiten und unerwarteten Ereignisse des Lebens
angemessen und sinnvoll umzugehen*

Integrative Grundversorgung 2023

- ✓ care - cure
- ✓ interprofessionell - partizipativ
- ✓ systemisch - salutogenetisch
- ✓ life care planning (xk)
- ✓ Krisen – und Konsilien (Psychiatrie)
- ✓ (quartäre) Prävention (nicht alles tun...)
- ✓ Netzwerke (*mediX*, Gesundheitsregion)
- ✓ Qualität (*EQUAM*)





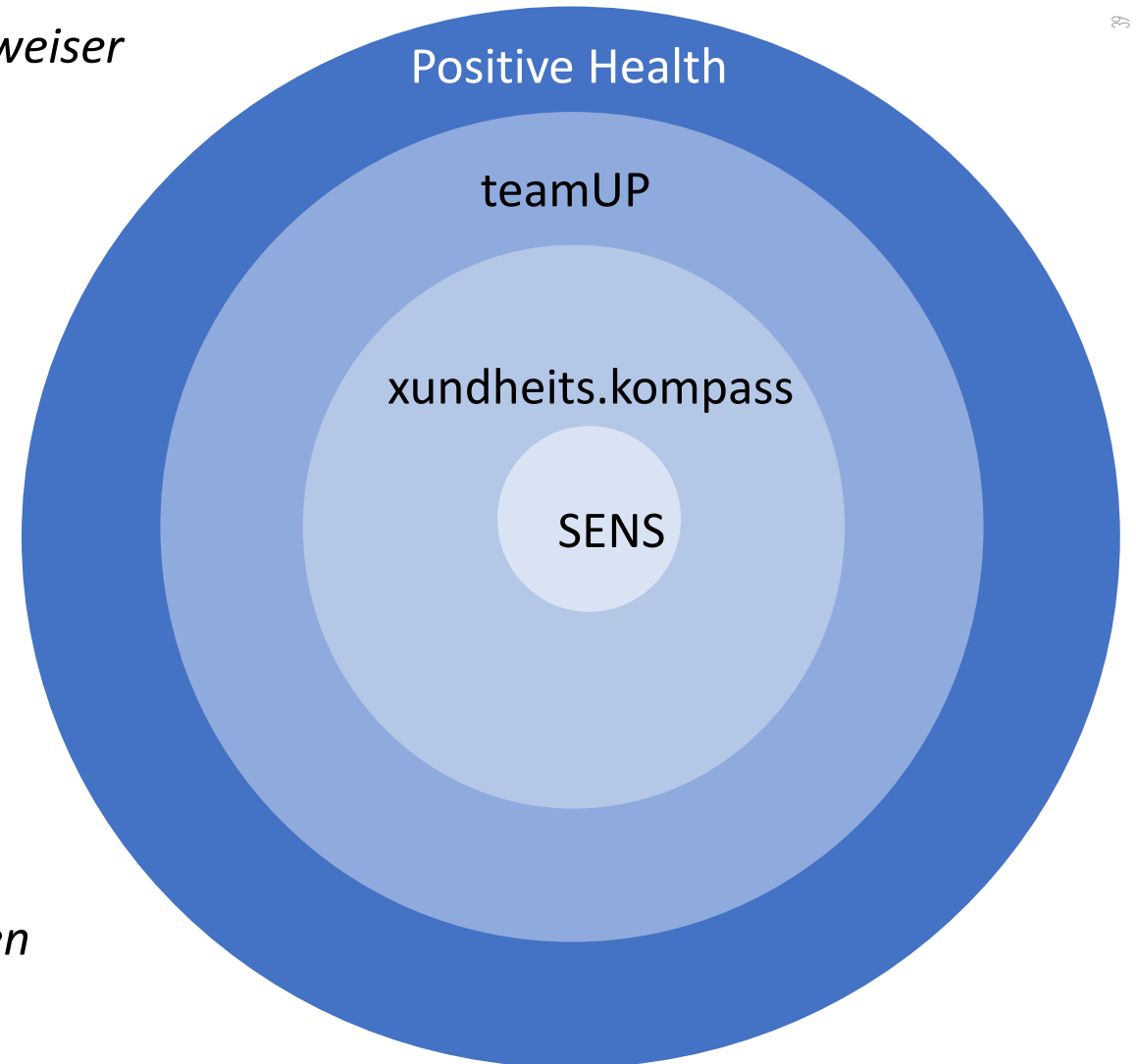
An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser

Charlie Chaplin

life planing
life care planing
end of life care planing

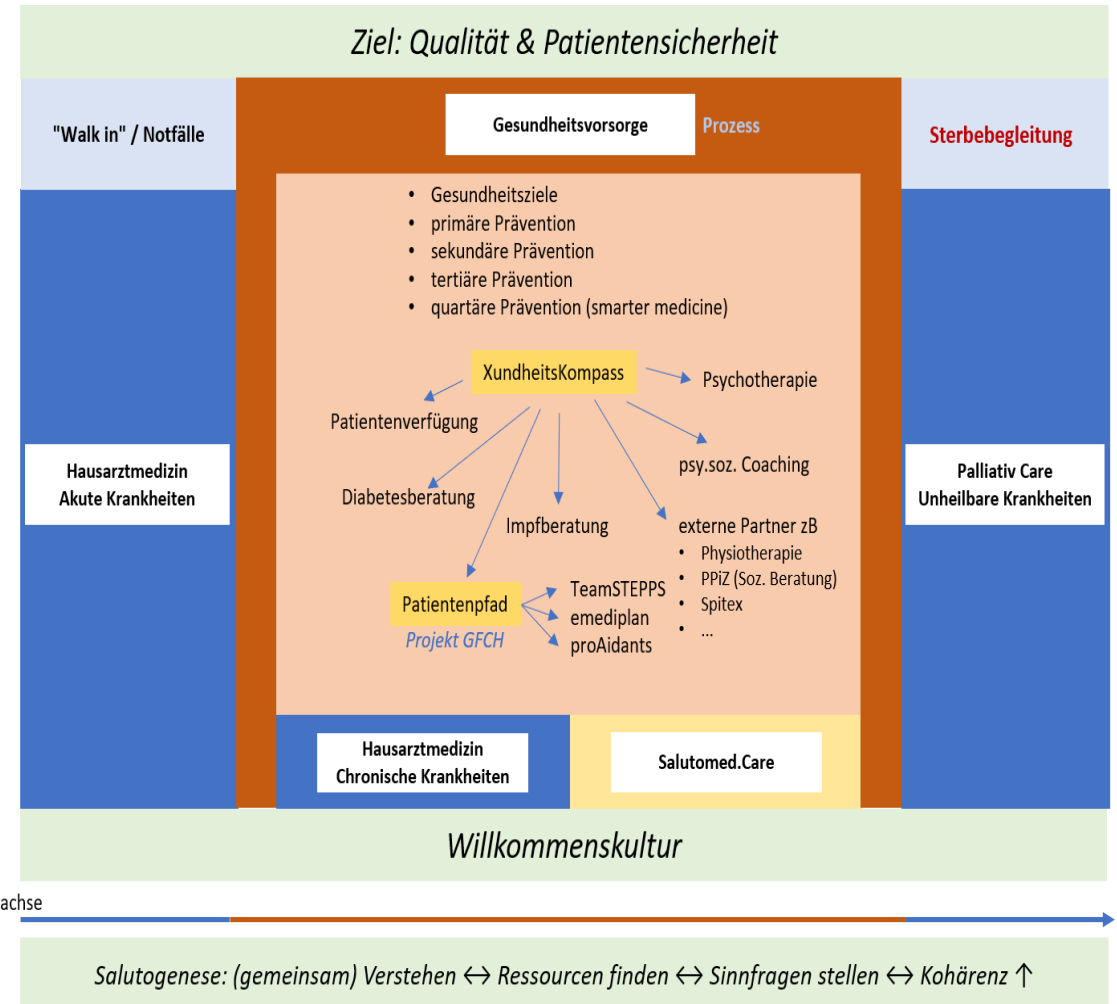
*Leben ist das was passiert,
während Du dabei bist andere Pläne zu machen*

John Lennon



Vom Patienten für Patient*innen entwickelt

- ✓ ist ein Arbeitsinstrument und
- ✓ fördert die Gesundheitskompetenz
 - ✓ individuell und in der Organisation im System)
- ✓ unterstützt das *life care planing* der Betroffenen
- ✓ erleichtert die Kommunikation an den Nahtstellen
- ✓ für Menschen mit «*chronischen KH*» (Prävention)
- ✓ ...Prozessoptimierung



von AHRQ für Teams im Gesundheitswesen in den USA entwickelt

Wissenschaftlich fundiert (>20 Jahre Forschung)

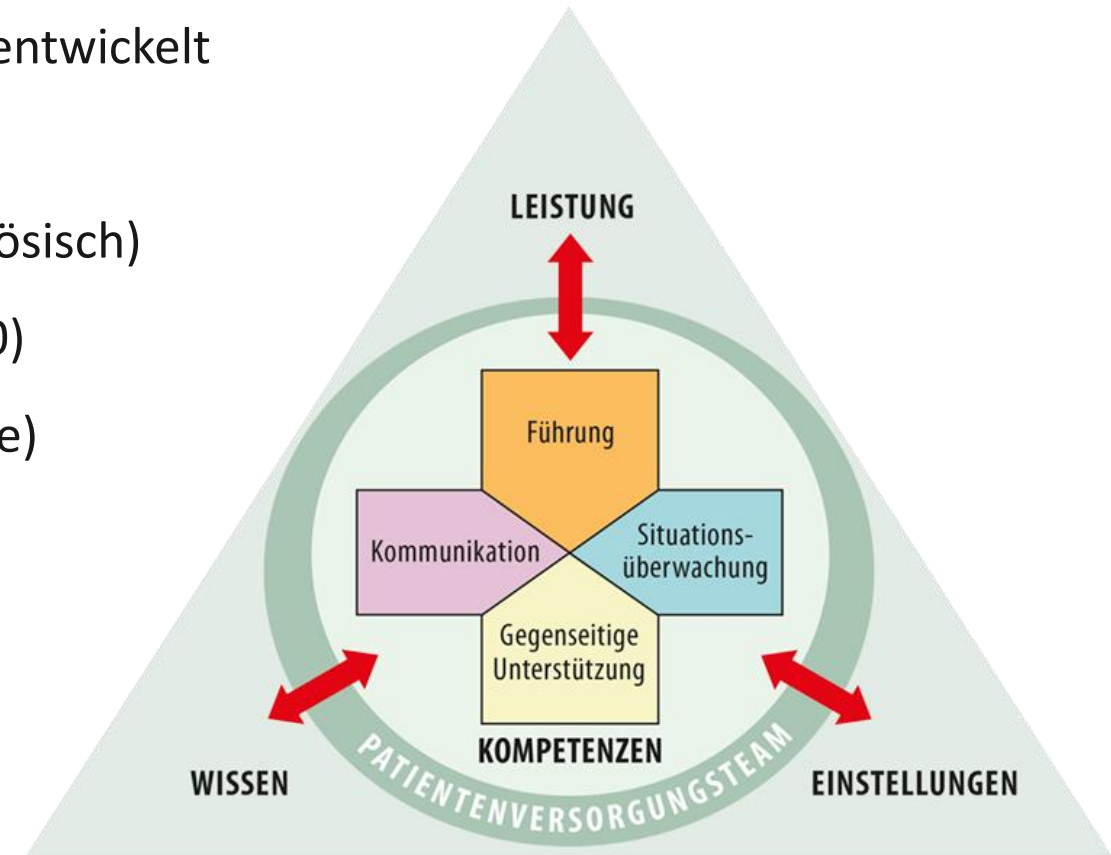
Seit 2016 in der französischen Schweiz eingesetzt (französisch)

deutsche Übersetzung (Lizenz) bei xunds-grauholz (2020)

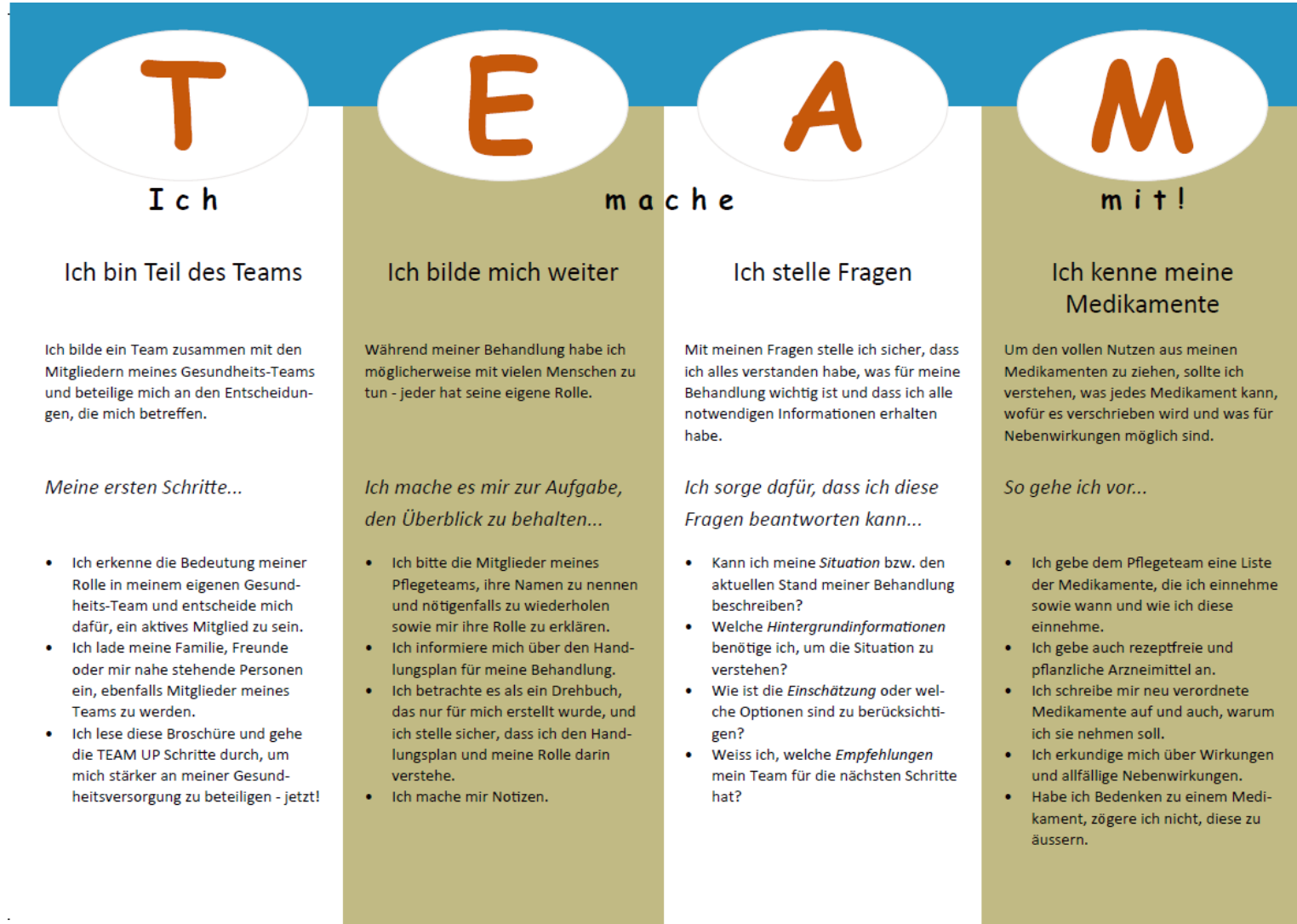
Kooperation D-A-CH (Steuergruppe, www.teamstepps.de)

Operativ Salutomed Sommer 2021

Agency for Healthcare Research and Quality,



TeamSTEPPS für Patienten



U

Ich mache mit!

Ich verstehe Planänderungen

Ich Sorge dafür, dass ich genau weiss, wie sich der Handlungsplan geändert hat, warum er geändert wurde und welche Rolle ich jetzt spiele.

Ich spiele eine aktive Rolle...

- Ich höre genau zu, wenn mir mein Gesundheits-Team erklärt, wie und warum der Handlungsplan geändert wurde.
- Ich stelle Fragen über den neuen Handlungsplan und meine Rolle darin.
- Ich wiederhole den neuen Handlungsplan in meinen eigenen Worten, um sicherzugehen, dass ich ihn nicht missverstanden habe.
- Ich lasse mir von meinem Gesundheits-Team bestätigen, dass ich es richtig verstanden habe.

P

Ich teile meine Ansicht mit

Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, teile ich dies den Mitgliedern meines Gesundheits-Teams mit. Ich bin mir bewusst, dass dies den anderen hilft, mich besser zu behandeln.

Ich halte die anderen auf dem Laufenden...

- Ich teile meinem Gesundheits-Team alle Informationen mit, auch solche, die mir nebensächlich erscheinen.
- Ich äussere meine Bedenken sofort.
- Ich wiederhole mein Anliegen mindestens einmal, wenn ich mich nicht gehört fühle.

Dabei erwähne ich:

- Meine Bedenken
- Warum und was mir Unbehagen bereitet
- Inwiefern meine Sicherheit gefährdet sein könnte

Meine Checkliste

Ich bin Teil des Teams

- ☐ Ich bin ein aktives Mitglied meines Gesundheits-Teams.
- ☐ Ich lade nahe stehende Personen zur Mitgliedschaft ein.
- ☐ Ich gehe die TEAM UP Schritte.

Ich bilde mich weiter

- ☐ Ich kenne die Namen und die Rollen meiner Teammitglieder.
- ☐ Ich kenne den Handlungsplan und meine Rolle darin.
- ☐ Ich mache mir Notizen.

Ich stelle Fragen

- ☐ Situation: Wie ist der aktuelle Stand?
- ☐ Hintergrund: Welche Informationen brauche ich, um die Situation zu verstehen?
- ☐ Bewertung: Welche Optionen gibt es?
- ☐ Empfehlung: Was sollte getan werden?

Ich kenne meine Medikamente

- ☐ Ich habe eine Liste all meiner Medikamente inkl. Angaben zur Einnahme.
- ☐ Ich weiss, welche Medikamente weshalb verschrieben wurden.
- ☐ Ich kenne die Wirkungen und allfällige Nebenwirkungen.
- ☐ Ich sage, wenn ich Bedenken zu meinen Medikamenten habe.

Ich verstehe Planänderungen

- ☐ Ich höre genau zu, wenn der Handlungsplan geändert wird.
- ☐ Ich stelle Fragen.
- ☐ Ich stelle sicher, dass ich alles richtig verstanden habe.

Ich teile meine Ansicht mit

- ☐ Ich teile meine Gefühle mit.
- ☐ Ich äussere meine Bedenken.
- ☐ Ich stelle sicher, dass ich gehört werde.

TEAM UP

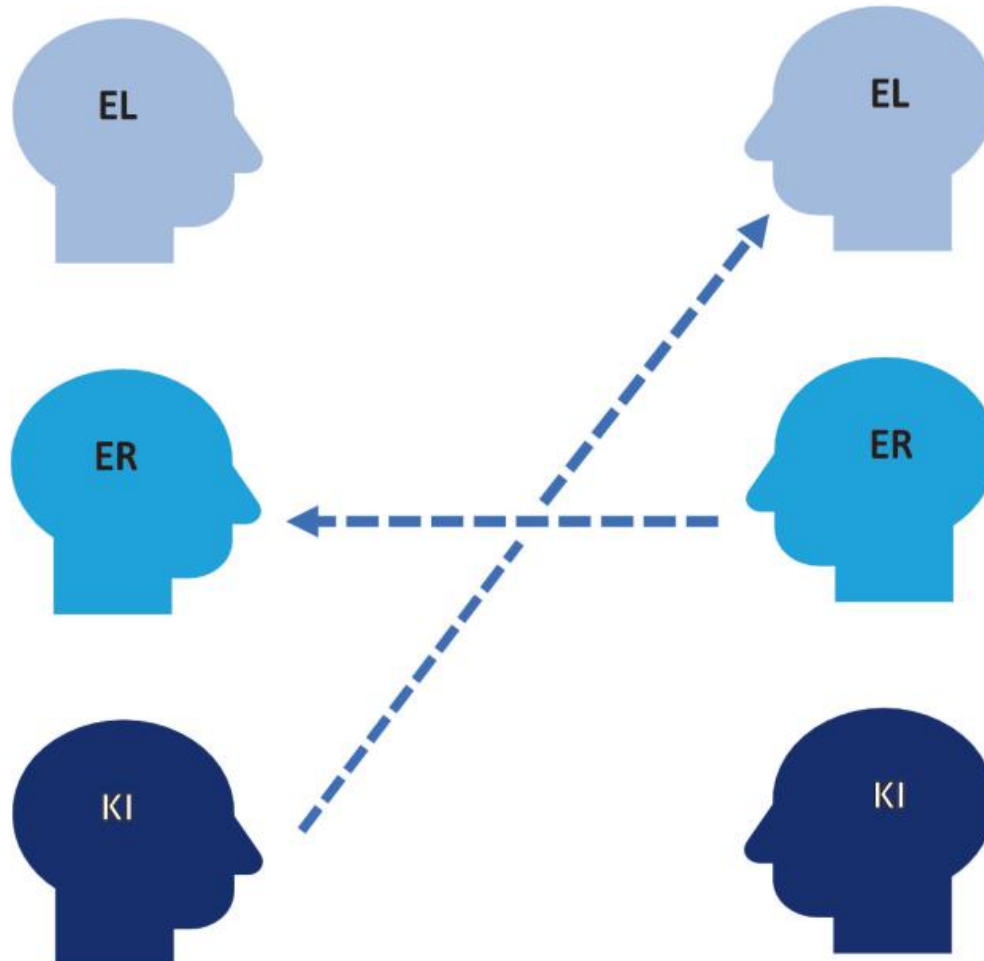
aber sicher...

Ich mache mit!

TeamSTEPPS® 2.0

xg xunds grauholz
miteinander - füreinander

Infos: kontakt@xunds-grauholz.ch
www.teamstepps.de
Ins Deutsche übertragene und adaptierte
Version: TeamUP 1.0 / Januar 2022
Originalversion: www.ahrq.gov/teamstepps



Akute Krankheiten

- ✓ Notsituation
- ✓ Ohnmacht
- ✓ Fürsorglich und abhängig
- ✓ Projektdenken
- ✓ Eltern – Kind Ebene

Chronische Krankheiten

- ✓ geteilte Verantwortung
- ✓ Empowerment
- ✓ Patient: Spezialistin «ihres Lebens»
- ✓ Profi: Spezialistin der Krankheiten
- ✓ Prozessdenken
- ✓ Erwachsenen Ebene

....partizipativ, präventiv, koordiniert, interprofessionell, integriert



*Braucht es in 10 Jahren
noch Hausärzte?*

Prof. Bossi, Dekan Medizinische Fakultät, **2003**



2005

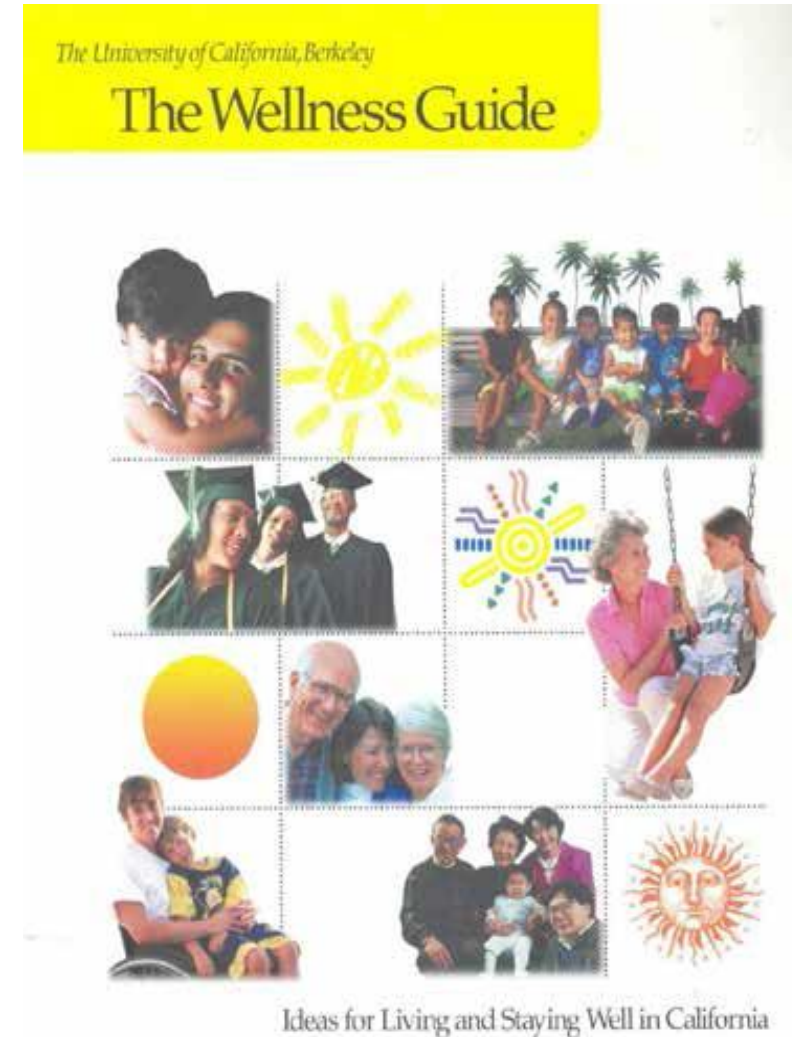
Das Pflichtenheft des Hausarztes

Das Pflichtenheft des Patienten



*Unterschätze niemals die Kraft
einiger engagierter Menschen,
die Welt zu verändern.
In der Tat wurde die Welt
nur durch solche Menschen verändert.*

Margaret Mead, Anthropologin



2004

1. Forum dialog-gesundheit Zollikofen (bis heute 97 Foren)

Die Gemeinde finanziert die Anlässe, die Aula ist gratis, auch ein Inserat

2006

1. Gegenwartskonferenz dialog-gesundheit

2011

WIE?SO! Alltagsbuch für ein besseres Leben

Innovatives Projekt Gesundheitsförderung Schweiz (50'000.-)

2012

ENOPE Patientenkongress Kongress, Kopenhagen

2014

Chummerzhilf Zollikofen finanziert die Gemeinde

EVIVO Careum (Pilotpartner) Uni Stanford,

2016

xunds grauholz

CAFÉ MONDIAL (Quadrat) Förderprogramm kontakt-citoyenneté (15'000.-)

2019

PGV-Projekt «Patientenpfad» GF Schweiz (200'000.-)

2023

Migros Kulturprozent coacht xunds-grauholz



Bewusstsein für Interesse/ Perspektive der Patient-innen, der Menschen

- ✓ *Dialog auf Augenhöhe* mit den Menschen
aktives Zuhören & Feinfühligkeit (Empathie)
- ✓ gemeinsames, nachhaltiges Denken und bewusst – dialogischer Denkprozess
- ✓ sich als „Lehrende / Lernende“ verstehen
Jeder ist Experte seines Lebens
- ✓ Verwendung von offenen Fragen,
Vertrauen auf die Kraft der Frage
zum Nachdenken, Problemlösen & Dialog anregen
- ✓ *Brücken bauen mit Geschichten*
(Storytelling, narrative Medizin)

1) Corina Wustmann, Sommerakademie infoklick, 2009

CHUMMERZHILF

Ratgeber für gesunde und kranke Tage
Informationen für den ganzen Lebensbogen
in der Gemeinde Zollikofen

	Polizei-Notruf: 117		Feuerwehr-Notruf: 118
	Sanitäts-Notruf: 144		REGA-Rettungs-Heli: 1414
	Pannenhilfe: 140		Dargebotene Hand: 143
	Vergiftungen: 145		Hilfe für Jugendliche: 147
	Internationaler Notruf: 112		Auskunft: 1811

Symbole © Swisscom AG

www.local.ch – das Online Telefonbuch Swisscom AG

*mit einer besseren Balance
von Fürsorge und Selbstsorge
entsteht mehr Raum für Sorglosigkeit*

Forum dialog-gesundheit



Gesundheitscoaching

- Rauchen
- Alkohol
- Gewicht
- Stress & Belastungen
- Bewegung
- Ernährung

80% have one,
50% have at least two of these
heavy burdens of disease

NCD Strategie BAG

GESUNDHEITS COACHING

Ein Projekt des Kollegiums für
Hausarztmedizin und der Ärztesgesellschaft
des Kts. St. Gallen

Roter Faden

1 Selbsteinschätzung: Wo stehe ich?

(für Reg. Nr.)

1) Wie schätzen Sie **Ihr jetziges Gesundheitsverhalten** für die folgenden sechs Bereiche ein?

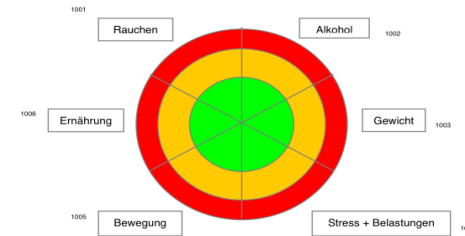
Bitte kreuzen Sie dazu in der Grafik an, wie Sie sich jeweils einschätzen:

Grün: günstig für Ihre Gesundheit

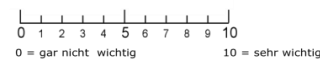
Orange: verbesserungswürdig

Rot:

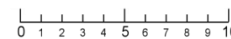
ungünstig für Ihre Gesundheit



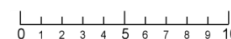
2) **Wie wichtig** ist es für Sie, selber etwas für Ihre Gesundheit zu tun?
Wo auf einer Skala von 0-10 sehen Sie sich selber?



3) **Wie zuversichtlich** sind Sie, dass Sie gegebenenfalls eine Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens erreichen, auf einer Skala von 0 - 10?



4) **Wie bereit** sind Sie, gegebenenfalls Ihr Gesundheitsverhalten zu ändern, auf einer Skala von 0 - 10?



5) **Sind Sie interessiert**, zuhause einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitsverhalten auszufüllen und diesen bei Ihrem nächsten Arztbesuch gemeinsam zu besprechen?

- ☐ ja
☐ nein, weil:

Datum nächste Besprechung:

EVIVO

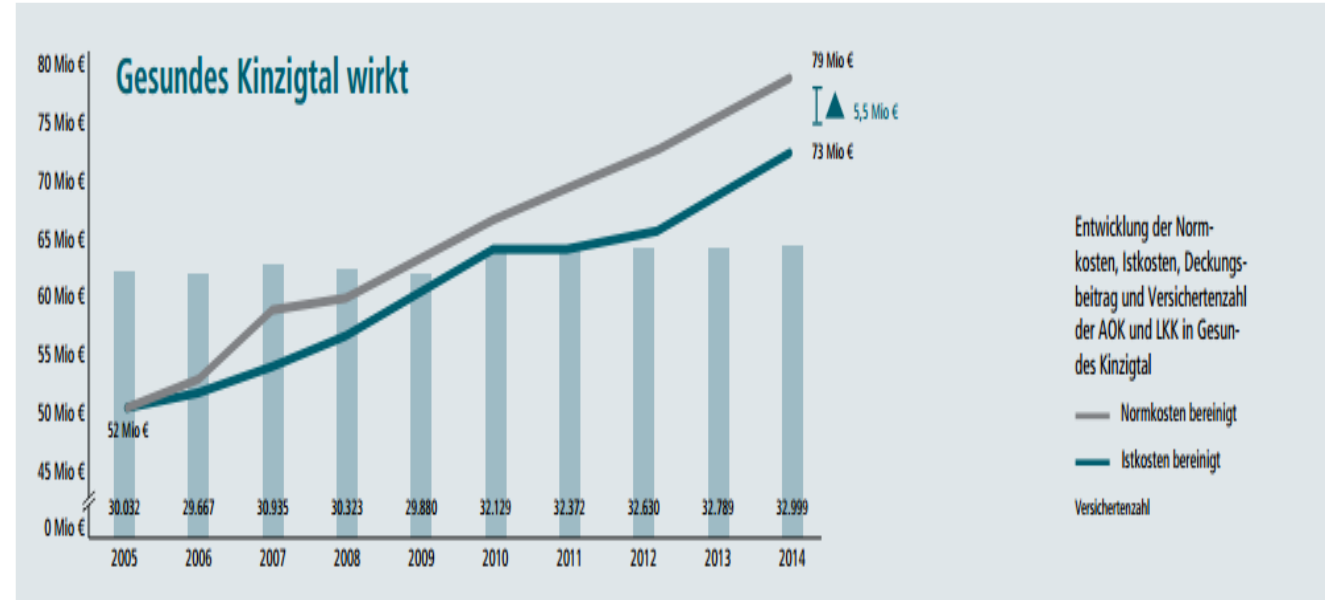
Ein evidenzbasiertes Stanford
Selbstmanagementprogramm



- ✓ Pro Aidants ist ein gemeinnütziger Schweizerischer Verein zur Koordination der Anliegen von Betreuenden hilfs- und pflegebedürftiger Menschen. Der Verein verfolgt keine kommerziellen Zwecke und erstrebt keinen Gewinn
- ✓ Von Betroffenen für Betroffene
- ✓ We+Care App zur besseren Vernetzung der Angehörigen
- ✓ Modularartig, ausbaubar
- ✓ <https://www.swisscarers.org/de-ch;>

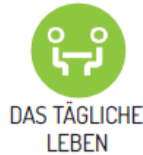


- ✓ die *Gesundheit der Bevölkerung* unterstützen und stärken.
- ✓ das Wissen um eine *gesunde Lebensgestaltung* verbreiten
- ✓ die Wirtschaftlichkeit der Gesundheitsversorgung sichern durch
- ✓ eine bessere *Vernetzung* aller Partner
- ✓ Stärkung und Intensivierung *präventiver Angebote* gerade chronischer Krankheiten



MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenzen kennen
- Wissen über Gesundheit
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können



DAS TÄGLICHE
LEBEN

- Soziale Kontakte
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Sinnvolle Tätigkeiten
- Interesse an der Gesellschaft

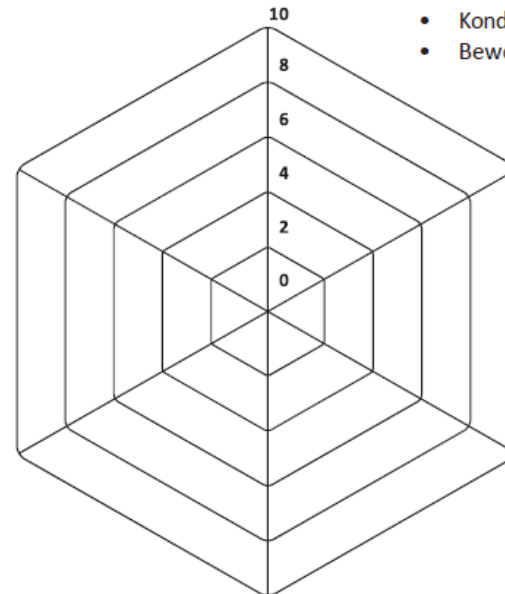


DAS SOZIALE
LEBEN



KÖRPERLICHE FUNKTION

- Sich gesund fühlen
- Fitsein
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



MENTALES
WOHLGEFÜHL

- Erinnerungsvermögen
- Konzentrationsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



SINNGEBUNG

- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ideale erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



LEBENSQUALITÄT

- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Leben in Balance
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Genug Geld haben

Mir fehlt etwas was mir wichtig ist:.....

Die Quelle: Institute for Positive Health (IPH) | Gesprächsinstrument Version: 2.0 Konzept

Willard and Bodenheimer, The Building
Blocks of High-Performing Primary Care.
California HealthCare Foundation, 2012

Think differently



Vision

- ✓ Leadership & Dialog
- ✓ Partizipation Bürger & Profis
- ✓ Bildung & Forschung
- ✓ Permanenter Lernprozess
- ✓ private-public-policy partnership
- ✓ Geld & Geist in Balance NEUES Denken
- ✓ E-health

Ivy Oandasan, MD, The College of Family Physicians of Canada

