

Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter :
www.insea-aktiv.de

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online (www.insea-aktiv.de) anmelden.

Medizinischen Hochschule Hannover

Koordinierungsstelle INSEA

am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

Kontaktperson: Franciska Schwarz

OE 5410

Carl-Neuberg-Str. 1

30625 Hannover

Tel.: 0511/ 532 - 8425

Fax: 0511/ 532 - 5347

E-Mail: Schwarz.Franciska@mh-hannover.de

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Weitere Infos, Termine und Kursanmeldung auf:
www.insea-aktiv.de



INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie psychisches Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER **EVIVO** netzwerk


**Robert Bosch
Stiftung**

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit




**Termine
2020**

**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**
für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:


Land Frauen
Kreisverband Gifhorn



Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.

Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

KURSTHEMEN

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten
- Probleme lösen

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

KOSTEN: Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSIONFORMATIONEN

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden **6 - 10 Teilnehmende** aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs **über 6 Wochen**.

KURSTERMINE 2020

KURS H-108 - mittwochs - 18.00 bis 20.30 Uhr

26. Februar 2020

04. März 2020

11. März 2020

18. März 2020

25. März 2020

01. April 2020

ORT & TREFFPUNKT:

Kreisverband Gifhorn e.V.

Hotel Deutsches Haus, Torstraße 11, 38518 Gifhorn

KONTAKT:

Franciska Schwarz - T. 0511/ 532 - 8425

E-Mail: Schwarz.Franciska@mh-hannover.de

Weitere Informationen & Kursanmeldung:

www.insea-aktiv.de