

## Veranstaltungsort

Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe  
"Claudiana", L. Böhlerstr. 13, 39100 Bozen

## Termine und Uhrzeiten

Vom 12. bis zum 15. Oktober 2015 jeweils von 09.00 bis  
16.30 Uhr

## Trainerinnen

**Martina Binder**, Dipl. Wirt. Ing., Entspannungstraine-  
rin, Kursleiterin und Master- Trainerin für Kursleiter  
von Chronic Disease Self Management Programmen  
der Universität Stanford.

**Susanne Peter**, Pflegefachfrau AKP, Master of Sci-  
ence in Organization Development, Dipl. Erwachsenen-  
bildnerin HF, Master- Trainerin für Kursleiter von  
Chronic Disease Self Management Programmen der  
Universität Stanford.

## Kosten des Kurses

Der Südtiroler Sanitätsbetrieb übernimmt die Kosten  
für die Ausbildung der Kursleiter für die Selbstmanage-  
ment- Programme.

**Einschreibefrist:**  
**03.08.2015**

Zur Einschreibung sind ein kurzer  
Lebenslauf und ein Motivationsschreiben  
notwendig.

Am Donnerstag, den 06.08.2015 finden auf  
Einladung die Auswahlgespräche für die  
Kursteilnehmer /innen statt.

Für weitere Informationen und die Einschreibung:

### Südtiroler Sanitätsbetrieb

Pflegedirektion  
Sparkassenstr. 4  
39100 Bozen  
Tel. 0471 22 36 05  
Fax 0471 22 36 53  
Email: [pd@sabes.it](mailto:pd@sabes.it)

# Kurs zur Ausbildung von Leitern von Selbstmanagement- Programmen für chronisch kranke Menschen

Vom Patient Education Research Center der  
Universität Stanford, Kalifornien entwickelte und  
lizenzierte Programme

\*©2006, 2009 und 2013 Chronic Disease Self  
Management Program (CDSMP) - Stanford University

## Die Selbstmanagement- Programme für chronische Erkrankungen des Patient Education Research Center der Universität Stanford

Die Programme wurden vom Patient Education Research Center der Universität Stanford unter der Leitung von Prof. Kate Lorig entwickelt. Zahlreiche von 1999 bis 2007 durchgeführte Studien haben die Wirksamkeit der Programme in Bezug auf die Veränderung des Gesundheitszustandes und der Inanspruchnahme der Gesundheitsdienste bewiesen.

### An wen richtet sich der Kurs?

An die Gesundheitsberufe, insbesondere an jene, die in der territorialen und häuslichen Versorgung tätig sind und daran interessiert sind, zukünftig zusammen mit chronisch kranken Menschen andere Betroffene bzgl. Selbstmanagement zu schulen.

An Personen, die auf positive Art und Weise mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leben und daran interessiert sind, ihre Erfahrung mit anderen zu teilen und Schulung zum Selbstmanagement durchzuführen.

### Zielsetzung des Kurses

Am Ende des Kurses werden die Personen mit chronischen Erkrankungen und die Gesundheitsberufe in der Lage sein, die Kurse zum Selbstmanagement für chronisch kranke Menschen auf der Grundlage der von der Universität Stanford lizenzierten Methoden zu leiten.

### Organisatorische Aspekte

Der Kurs dauert 4 Tage und ist dem Selbstmanagement für chronische Erkrankungen gewidmet. Er findet von 09.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr statt.

Der Kurs ist für die Gesundheitsberufe ECM-akkreditiert. Am Ende des Kurses werden die Teilnahmebestätigungen und die Handbücher für die Kursleiter der Selbstmanagement-Programme übergeben.

### Inhalte und Methoden

Im Rahmen des Kurses kommen jene Bildungsmethoden zum Einsatz, wie sie in den Kursen zum Selbstmanagement von der Universität Stanford vorgesehen sind: Kurzvorträge, Brainstorming, Problemlösung, praktische Übungen und Vorführungen.

#### Die Inhalte sind:

- Kognitive Techniken zum Umgang mit Symptomen (Entspannung, Ablenkung)
- Festlegen von Zielen und realistischen Handlungsplänen
- Definizione di obiettivi e piani di azione realistici
- Techniken zur Lösung von Problemen
- Umgang mit Wut, Angst und Frustration
- Erkennen von und Umgang mit depressivem Verhalten
- Umgang mit Erschöpfung
- Bewegungsprogramme
- Muskelentspannungs- und Atemtechniken
- Einsatz von Medikamenten
- Gesund Essen
- Kommunikationsfähigkeit
- Entscheidungen über Behandlungen
- Zusammenarbeit mit den Gesundheitsberufen
- Planung der Zukunft