

INSEAaktiv in Deutschland

INitiative für SElbstmanagement und AKtives Leben

Die Implementierung der Kurse wird von Careum gefördert, die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und die BARMER.

1. Projektlaufzeit 2014 – 2018
2. Projektlaufzeit 2018 – 2020/21

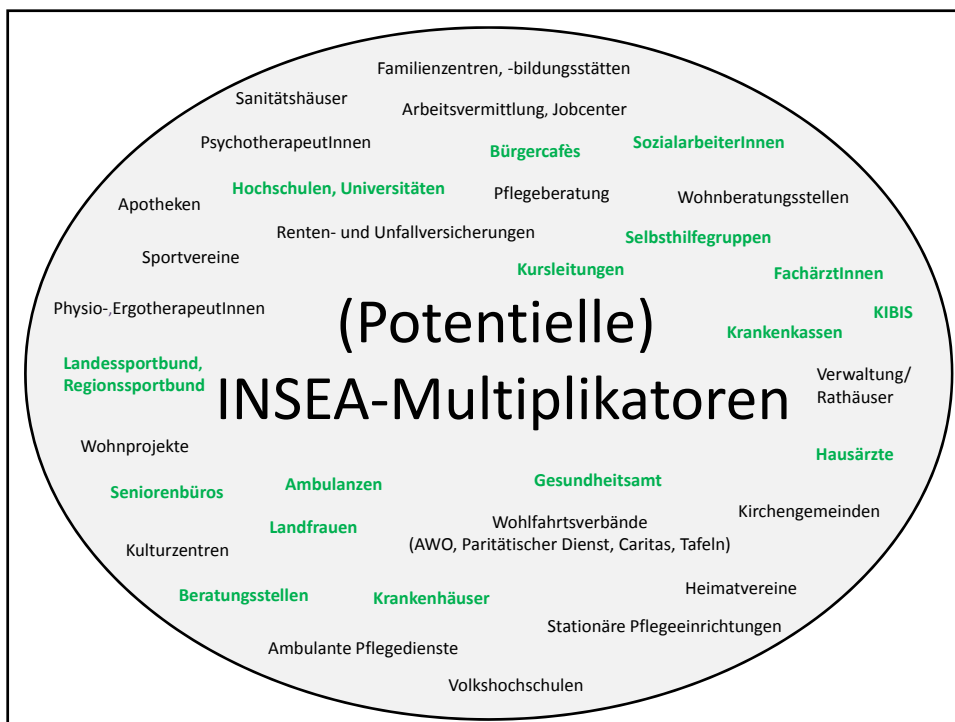
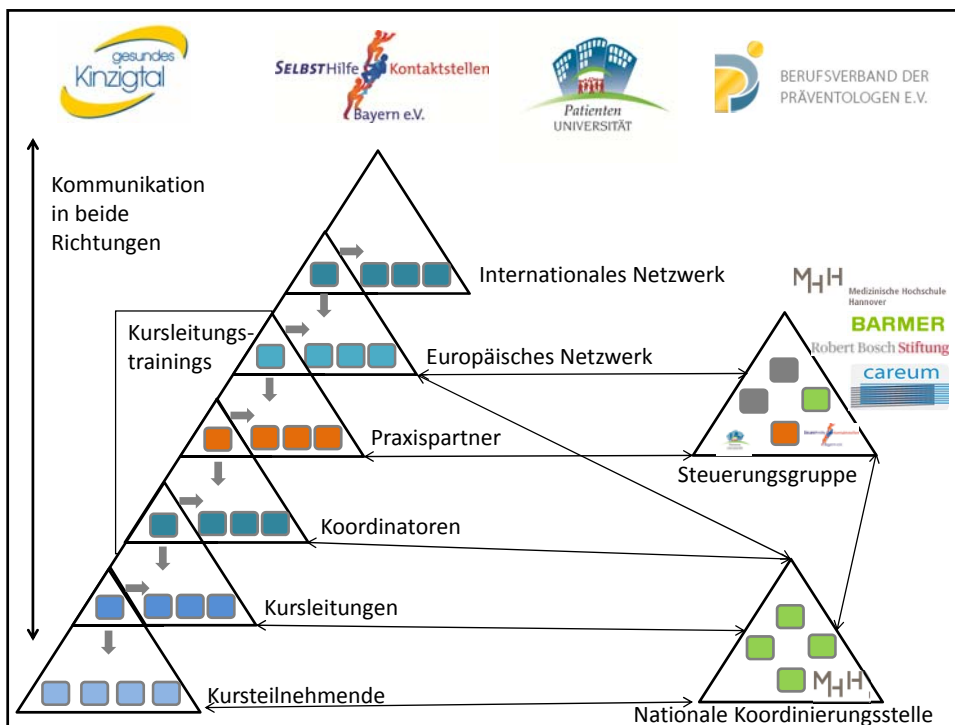


Robert Bosch **Stiftung** **BARMER**

Ziele von INSEA



- Übergeordnetes Ziel ist die Verbesserung der Situation von Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- Durch ein gemeinsames und abgestimmtes Handeln wollen wir unsere Ressourcen bündeln, ein einheitliches Auftreten fördern und die Qualität der Arbeit sichern.
- Wir wollen ein überregionales Netzwerk zur Förderung des Selbstmanagements für chronisch Erkrankte, ihrer Angehörigen und Freunde aufbauen und die „Gesund und aktiv leben Kurse“ durchführen.



Kath. Familienbildungs- stätte, Wohnstift, Stadtteilläden

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.**

KURSIONFORMATIONEN
Teilnehmer können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10-18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 6 Wochen.

KURSTERMINE
KURS - Mittwochs von 17.00 - 19.30 Uhr

- 07. Februar 2018
- 14. Februar 2018
- 21. Februar 2018
- 28. Februar 2018
- 07. März 2018
- 14. März 2018

ORT & TREFFPUNKT:
Katholische Familienbildungsstätte Hannover
Goethestr. 31
30169 Hannover

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.



In Hildesheim über Andrea Engels

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.**

KURSIONFORMATIONEN
Teilnehmer können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10-18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 6 Wochen.

KURSTERMINE
KURS - Donnerstags von 16.00 - 18.30 Uhr

- 11. Januar 2018
- 18. Januar 2018
- 25. Januar 2018
- 01. Februar 2018
- 08. Februar 2018
- 15. Februar 2018

ORT & TREFFPUNKT:
Städt. Treff „Juwel“
Hochmeisterstraße 1
31139 Hildesheim

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.



In Celle über Antja Grau

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.**

KURSIONFORMATIONEN
Teilnehmer können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10-18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 6 Wochen.

KURSTERMINE
KURS - Dienstags von 18.00 - 20.30 Uhr

- 13. Februar 2018
- 20. Februar 2018
- 27. Februar 2018
- 06. März 2018
- 13. März 2018
- 20. März 2018

Leitung: Antja Grau und Sabine Girsch

ORT & TREFFPUNKT: Capito e.V.
Hattendorffstr. 1 - 29225 Celle (Barrenhof)

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.



In Springe über Ortrud Michael und Iris Brandes

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.**

KURSIONFORMATIONEN
Teilnehmer können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10-18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 6 Wochen.


KURSTERMINE
KURS - Dienstags von 18.00 - 20.30 Uhr

- 13. Februar 2018
- 20. Februar 2018
- 27. Februar 2018
- 06. März 2018
- 13. März 2018
- 20. März 2018

Leitung: Antja Grau und Sabine Girsch


ORT & TREFFPUNKT: Capito e.V.
Hattendorffstr. 1 - 29225 Celle (Barrenhof)

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.





**An alle INSEA-Kursleiterinnen und Kursleiter
Danke für Eure Mitwirkung!**



Gesamtschau 1. Halbjahr 2018

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

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung
Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (mindestens zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

TEILNEHMER: 8-12 Teilnehmende pro Kurs

INSEA-Kursprogramm Hannover & Region I. Halbjahr 2018

<p>Do. 11. Januar 2018 6 x Donnerstags 16.00-18.30 Uhr Ort der Veranstaltung: "Städt. Treff „Juwel“ Hochmeisterstraße 1 31139 Hildesheim</p>	<p>Termin Kurs H-59: 11. Januar 2018 18. Januar 2018 25. Januar 2018 01. Februar 2018 08. Februar 2018 15. Februar 2018</p>
<p>Mi. 17. Januar 2018 6 x Mittwochs 16.30-19.00 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-61: 17. Januar 2018 24. Januar 2018 31. Januar 2018 07. Februar 2018 14. Februar 2018 21. Februar 2018</p>
<p>Di. 23. Januar 2018 6 x Dienstags 17.00-19.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-62: 23. Januar 2018 30. Januar 2018 06. Februar 2018 13. Februar 2018 20. Februar 2018 27. Februar 2018</p>
<p>Mi. 07. Februar 2018 6 x Mittwochs 17.00-19.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Katholische Familienbildungsstätte Goethestr. 31 30169 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-58: 07. Februar 2018 14. Februar 2018 21. Februar 2018 28. Februar 2018 07. März 2018 14. März 2018</p>
<p>Do. 08. Februar 2018 6 x Donnerstags 18.00-20.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-63: 08. Februar 2018 15. Februar 2018 22. Februar 2018 01. März 2018 08. März 2018 15. März 2018</p>
<p>Fr. 09. Februar 2018 6 x Freitags 10.00-12.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-64: 09. Februar 2018 16. Februar 2018 23. Februar 2018 02. März 2018 09. März 2018 16. März 2018</p>
<p>Di. 13. Februar 2018 6 x Dienstags 18.00-20.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Capito e.V. Hattendorffstr.1 29225 Celle</p>	<p>Termin Kurs H-70: 13. Februar 2018 20. Februar 2018 27. Februar 2018 06. März 2018 13. März 2018 20. März 2018</p>
<p>Do. 08. März 2018 6 x Donnerstags 09.00-11.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Wohnstift Hannover-Kleeefeld Osterfelddamm 12 30627 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-60: 08. März 2018 15. März 2018 22. März 2018 29. März 2018 05. April 2018 12. April 2018</p>
<p>Mi. 04. April 2018 6 x Mittwochs 10.00-12.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-45: 04. April 2018 11. April 2018 18. April 2018 25. April 2018 02. Mai 2018 09. Mai 2018</p>
<p>Mi. 04. April 2018 6 x Mittwochs 17.00-19.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-66: 04. April 2018 11. April 2018 18. April 2018 25. April 2018 02. Mai 2018 09. Mai 2018</p>
<p>Mi. 16. Mai 2018 6 x Mittwochs 16.30-19.00 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-67: 16. Mai 2018 23. Mai 2018 30. Mai 2018 06. Juni 2018 13. Juni 2018 20. Juni 2018</p>
<p>Fr. 18. Mai 2018 6 x Freitags 10.00-12.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-68: 18. Mai 2018 25. Mai 2018 01. Juni 2018 08. Juni 2018 15. Juni 2018 22. Juni 2018</p>
<p>Mo. 28. Mai 2018 6 x Montags 17.00-19.30 Uhr Ort der Veranstaltung: Patientenuniversität der MHH Karl-Wiechert-Allee 3 30625 Hannover</p>	<p>Termin Kurs H-69: 28. Mai 2018 04. Juni 2018 11. Juni 2018 18. Juni 2018 25. Juni 2018 02. Juli 2018</p>

WEITERE INFOS & ANMELDUNG
Anmeldung und weitere Kursorte unter:
www.insea-aktiv.de





Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig



INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

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

Kursthemen

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen, Bewegungsprogramm
- Ausgeglichen, gesund und gesunde Ernährung
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativer zu gestalten
- Selbstbewusstsein im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonal kommunizieren
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten

INSEA ist ein interdisziplinäres Programm, welches vom Zentrum für Chronisch-Dauerhafte Erkrankungen und Angehörige mit Ina-Klinik und Institut GBC.

Anmeldung und weitere Informationen:
www.inseaport.de

Veranstaltet von:
Patienten UNIVERSITÄT

PORT - Patientenorientierte Zentren zur Primär- und Langzeitversorgung

VERSORGUNG FÜR ALLE
SELBSTMANAGEMENT
TEAMWORK

INSEA MEETS PORT
PATIENTEN-SELBSTMANAGEMENT
IN DER AMBULANTEN VERSORGUNG
19.10.2017, BERLIN

PATIENT EMPOWERMENT
KOMMUNIKATION
WISSENSCHAFTLICHE ANBINDUNG
LEBENSQUALITÄT
E-HEALTH
GESUNDHEITSKOMPETENZ
PEER-TO-PEER
SELBSTVERTRAUEN
GUTE ZUSAMMENARBEIT
ALLTAG AKTIV GESTALTEN
NEUE IMPULSE
ÜBERLEITUNGSMANAGEMENT
TEILHABE
PATIENTEN IM FOKUS
PRÄVENTION
KOMMUNALE ANBINDUNG
VERNETZUNG
PATIENTENZUFRIEDENHEIT
RESSOURCEN
KOORDINATION
INTERPROFESSIONALITÄT

Robert Bosch Stiftung

Programm

9.30 Uhr Ankommen	11.20 Uhr Selbstmanagement für chronisch Kranke in Deutschland: Das Netzwerk der Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben INSEA Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Medizinische Hochschule Hannover	13.30 Uhr Workshops (parallel) – Erster Durchlauf
10.00 Uhr Begrüßung Dr. Bernadette Klapper, Robert Bosch Stiftung	11.50 Uhr PORT – Patientenorientierte Zentren zur Primär- und Langzeitversorgung Dr. Bernadette Klapper, Robert Bosch Stiftung	<ul style="list-style-type: none"> Workshop 1 Das INSEA-Programm einführen – was ist zu beachten? Dr. Gabriele Seidel / Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Medizinische Hochschule Hannover Workshop 2 INSEA ganz praktisch – Wie werden Selbstmanagement-Kompetenzen vermittelt? Marius Haack / Antje Meyer, Medizinische Hochschule Hannover Workshop 3 Wie kann Patientenzentrierung in der ambulanten Versorgung gelebt werden? Prof. Dr. Corinna Bergelt, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Workshop 4 Gesundheitsversorgung und Quartiersmanagement Gesundheitskollektiv Berlin e.V.
10.10 Uhr Einführung in die Veranstaltung Dr. Helmut Hildebrandt, Optimedix AG	12.15 Uhr Mittagspause mit Posterpräsentation der Programme »INSEA aktiv – Leben mit chronischer Krankheit« und »PORT – Patientenorientierte Zentren zur Primär- und Langzeitversorgung«	14.30 Uhr Workshops (parallel) – Zweiter Durchlauf
10.20 Uhr Implementing Self-Management in a Primary Care Center Surkhab Peerzada, South Riverdale Community Health Centre, Toronto		15.30 Uhr Präsentation und Diskussion der Workshops im Plenum
11.20 Uhr Keynotes mit Diskussion		16.00 Uhr Gemeinsam Rhythmus finden – Interaktive Percussion Tino Vetter, Vetter-Percussion
		16.30 Uhr Verabschiedung und Gelegenheit zum weiteren Austausch bei Kaffee und Kuchen



Gesundheitskollektiv Berlin

Warum Berlin? Warum der Rollberg?
PORT im urbanen Ballungsraumbezirk

Nach Zahlen gut versorgt

- Ca. 100% (Allg. med., Pädiatrie)
- Sehr viele lokale Initiativen
- Hohes Engagement des Bezirkes

Im Vergleich Defizite bei den Gesundheitsindikatoren

- (mit) geringste Lebenserwartung in Berlin
- erhöhte Rate an vermeidbaren Erkrankungen und Todesfällen
- höchste Säuglings- und Perinatalsterblichkeit in Berlin
- höchste Rate an Säuglingen mit niedrigem Geburtsgewicht


Soziale Determination von Gesundheit

Lokale, inhaltlich umfassende Gesundheitszentren, die die Primär- und Langzeitversorgung in einer Region abdecken können.

PORT-Gesundheitszentren

- unterstützen den Patienten im Umgang mit seiner Erkrankung,
- arbeiten als multiprofessionelles Team aus Gesundheits-, Sozial- und anderen Berufen auf Augenhöhe,
- nutzen neue Potentiale wie eHealth,
- schließen Prävention und Gesundheitsförderung mit ein,
- sind kommunal gut eingebunden.

Bisher sechs PORTS in der Gemeinde Büsum (Schleswig Holstein), in dem Landkreis Calw und der Gemeinde Hohenstein (Baden Württemberg), beim Gesundheitskollektiv Berlin e.V. (Berlin) und im Landkreis Waldeck-Frankenberg (Hessen) (<http://www.bosch-stiftung.de/content/language1/html/59803.asp>).



Kursleitungsschulungen 2017

17 Schulungsteilnehmende
Davon 2 auch aus dem
Gesundheitskollektiv



7 Schulungsteilnehmende
in Aarau, Schweiz



INSEA für bildungsferne Menschen mit und ohne Migrationshintergrund



Hier könnte ihr PARTNER LOGO stehen!

Arkadas - ein Verein, im Bereich der interkulturellen Sozial-, Bildungs- und Kulturarbeit tätig ist

Jüdische Gemeinde mit viele russischsprachigen Mitgliedern

Netzwerktreffen 2017

- Kibis
- Landesvereinigung
- Region Hannover
- Migrationsbeauftragte usw.
- Mehrsprachige Kursleitungen werden ausgebildet
- Homepage wird mehrsprachig




Hier könnte ihr PARTNER LOGO stehen!




Larissa und Gabi in dem ersten zweisprachigen INSEA Kurs





Leben mit chronischer Krankheit




Medizinische Hochschule Hannover

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung


HELFEN SIE SICH SELBST

mit dem Handlungsplan

Zusatzangebot
in leichter Sprache




Herausgeber:



Patienten universität der Medizinischen Hochschule Hannover
 Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
 Telefon nummer: 05 11 532 8425
 E-Mail: kontakt@patienten-universitaet.de
 Internet: www.patienten-universitaet.de


In Kooperation mit:



Universität Hildesheim
 Forschungsstelle Leichte Sprache
 Telefon nummer: +49 5121 883-30950
 E-Mail: leichte.sprache@uni-hildesheim.de
 Internet: <https://www.uni-hildesheim.de/leichtesprache/>

Inhalt

1	Chronisch krank	5
2	Selbstmanagement	6
3	Darum geht es in diesem Heft	7
4	Entscheiden Sie sich	8
5	Die Schritte für gutes Selbstmanagement	10
	1. Erkennen Sie Ihr Problem	11
	2. Finden Sie Handlungsmöglichkeiten	16
	3. Planen Sie Ihre Handlungen	22
	4. Setzen Sie Ihren Handlungsplan um	36
	5. Prüfen Sie Ihren Handlungsplan	38
	6. Passen Sie Ihren Handlungsplan an	40
	7. Belohnen Sie sich	43
6	Notizen	46
7	Partner	47



Medizinische Hochschule Hannover



Pfad-Finder Gesundheit

Internetadressen • Praxistipps • Checklisten



www.patienten-universitaet.de



Medizinische Hochschule Hannover

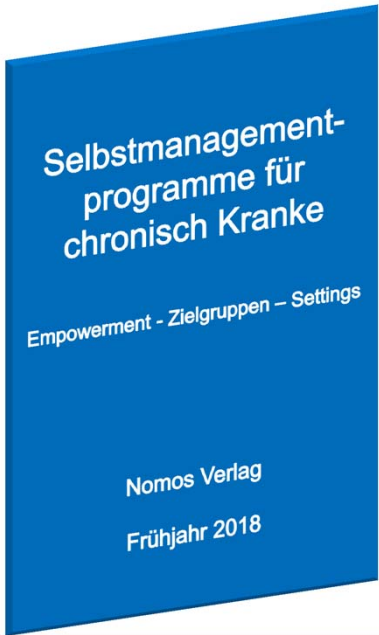
2018

- Mehr Kurse
- Mehr Standorte
- Kursleitungstreffen
- ...



Springer Medizin Springer Pflege

MHH
Medizinische Hochschule
Hannover



Kapitel 1
Einführung

Kapitel 2
Grundlagen und Konzepte

Kapitel 3
Das INSEA Netzwerk -
Strukturen und Arbeitsweisen

Kapitel 4
Internationale Erfahrungen mit
dem CDSMP

Kapitel 5
Selbstmanagementprogramme

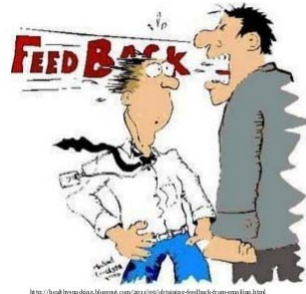
Kapitel 6
Perspektiven

MHH
Medizinische Hochschule
Hannover

Was erwartet Euch in 2018?

Kollegiale Hospitation bei einer Kurseinheit

Meint nicht



Was erwartet Euch in 2018?

Kollegiale Hospitation bei einer Kurseinheit dient der Güte



- In Absprache mit den Kursleitungen
- Gegenseitiger Vertrauensvorschuss
- Austausch über den Kursinhalt
- Interaktion mit den Teilnehmenden
- Reflexion über die eigene Kursleitungstätigkeit – Beobachtet wird, was von Interesse ist.
- Zusammenarbeit mit Kollection
- Schwierigkeiten
- Positive Erfahrungen
-

Wie?



Wertschätzung

Empathie

Sachlichkeit