

Das ressourcenorientierte Gesundheitsförderungsprogramm für LymphödempatientInnen -

eine notwendige Ergänzung zu den Rehabilitationsmaßnahmen

Mag^a. Waltraud Sawczak

Vortrag Lymphologica 2009 Universität Klagenfurt



- Warum ressourcenorientierte Gesundheitsförderung mit LymphödempatientInnen?
- Theorie und Methode
- Ergebnisse aus 3 Trainingsgruppen am Zentrum für Lymphologie
- Schlussfolgerungen



Ausgangssituation



oft lange Krankheits- und Leidensgeschichte

- hohe psychische Belastung
- schlechte gesundheitsbezogene Lebensqualität

Rehabilitation/Behandlungszeit



adäquate Krankheitsbehandlung

- psychische Belastung sinkt
- gesundheitsbezogene Lebensqualität steigt
- Motivation für Selbstbehandlungsmaßnahmen



6 - 8 Monate nach dem Rehabilitationsaufenthalt



Transferschwierigkeiten im pers. Alltag

- psychische Belastung steigt wieder an
- gesundheitsbezogene Lebensqualität sinkt wieder
- Motivation für Selbstbehandlungsmaßnahmen?

Fokussierung am Defizit/Erkrankung - krankheitsorientiert



"Nicht für das Lymphödem leben, sondern mit dem Lymphödem" Zitat Prim. Dr. Walter Döller

Einführung der Ressourcenperspektive

- Fokussierung auf vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen der PatientInnen

Ressourcenorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm

- sinnvolle und notwendige Ergänzung zu den Rehabilitationsmaßnahmen



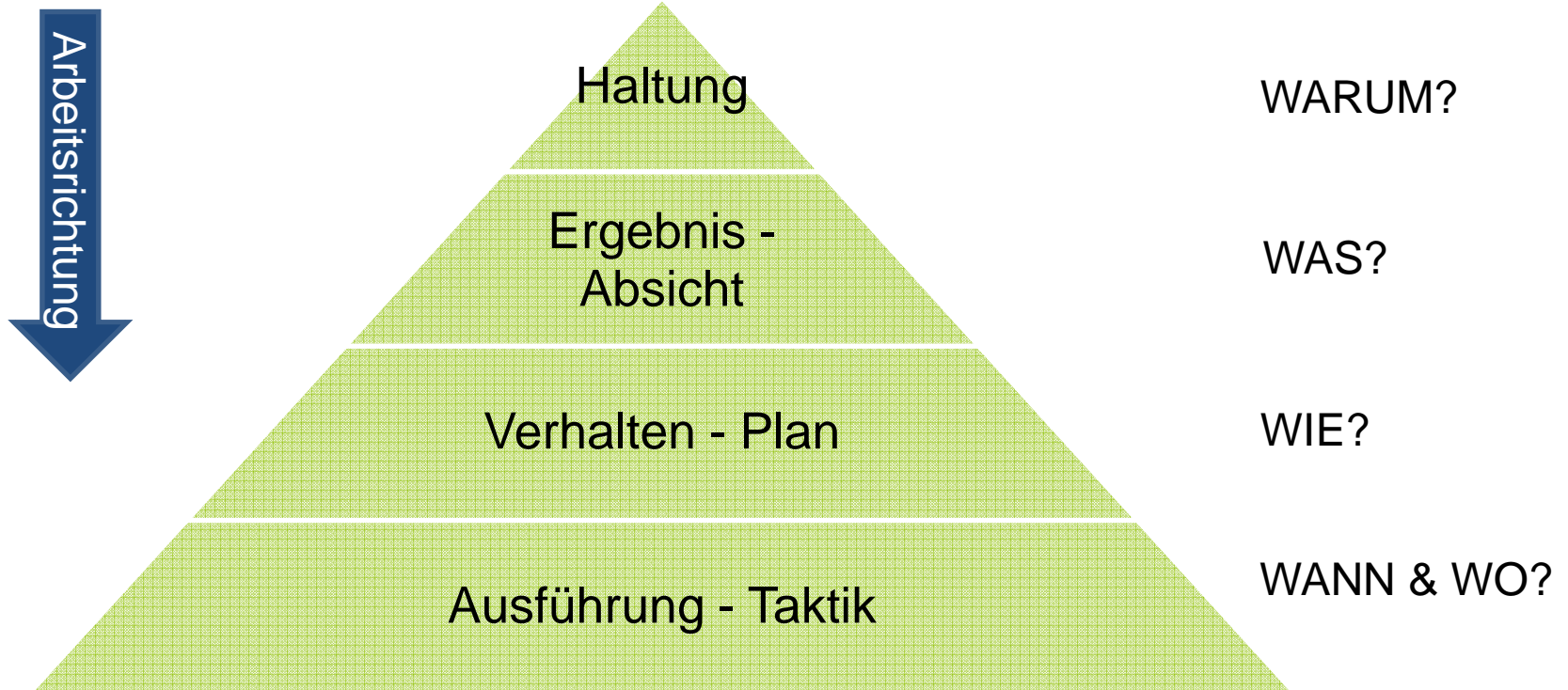
- Selbstmanagementtraining in der Gruppe erprobt, evaluiert und auf wissenschaftlichen Hintergrund basierend
- 5 Module + follow up
- Motivationspsychologie - Rubikon Prozess
- Neurowissenschaften - Neuroplastizität, somatische Marker
- Psychotherapie und Coaching
- *"Machen Sie was sie WOLLEN !"*



Verbesserung der biopsychosozialen Gesundheit und gesundheitsbezogenen Lebensqualität

- Entdecken und Nutzen eigener Stärken und Ressourcen
- Entwicklung neuer Handlungsmuster
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums
- Stärkung des Selbstwirksamkeitserleben
- "ExpertIn in eigener Sache" → Einfluss auf persönliche Lebensqualität und Gesundheit
- Verbesserung im Umgang mit der Erkrankung und den Selbstbehandlungsmaßnahmen





Ergebnisse aus den Interviews

biopsychosoziale Gesundheit und gesundheitsbezogene Lebensqualität

- verbesserte Gesamtbefindlichkeit
- positive Veränderung der Lebenseinstellung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- verbesserter Umgang mit Lymphödemerkrankung



Ergebnisse aus SWLS - Satisfaction with Life Scale

Lebensqualität

- signifikante Verbesserung der Lebensqualität im Laufe des Gesundheitsförderungsprogramms bei 90% der PatientInnen



Schlussfolgerungen

Um ein hohe gesundheitsbezogene Lebensqualität und Motivation zur Durchführung der Selbstbehandlungsmaßnahmen aufrecht zu erhalten, ist es notwendig neben dem problemorientierten Zugang in der Behandlung auch eine ressourcenorientierte, an den Stärken der PatientInnen orientierte Perspektive in die Behandlung einzuführen!

