



## 10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein

### Stark bleiben! (Gesundheits-) Kompetenz im Alter fördern

#### Abstract

## Aktives Selbstmanagement chronischer Erkrankungen: Strategien und Instrumente aus dem INSEA-Programm

Chronische Erkrankungen stellen die Gesellschaft insgesamt, das Gesundheitssystem, Gesundheitsakteure und natürlich Betroffene und ihre Angehörigen vor zahlreiche Herausforderungen. Hinzu kommt, dass mit chronischen Erkrankungen auch Multimorbidität mit entsprechenden mehrfachen Belastungen verknüpft ist. Die Lebensqualität der Betroffenen wird erheblich beeinflusst. Für die Bewältigung chronischer Erkrankungen oder Behinderungen brauchen Betroffene Fähigkeiten und Fertigkeiten für einen angemessenen Umgang mit der Erkrankung. Dazu zählen gute Entscheidungen für sich und ihre Gesundheit zu treffen, Unterstützung im sozialen Netzwerk zu nutzen und so für sich eine bedingte gelingende Gesundheit zu realisieren. Nicht alle Menschen können dies aus eigener Kraft umsetzen, Unterstützung und hilfreiche Umgebungen sind für sie unerlässlich. Eine solche Unterstützung stellen Selbstmanagementprogramme (SMP) dar, die Werkzeuge und Methoden vermitteln, die den Umgang mit chronischer Erkrankung positiv beeinflussen, allerdings sind solche SMP im deutschen Gesundheitswesen bislang eine noch neue Erscheinung.

Seit 2015 wird ein überregionales Netzwerk zur Förderung von Selbstmanagement-fähigkeiten chronisch Erkrankter, ihrer Angehörigen und Freunde aufgebaut. Kernstück bildet das amerikanische indikationsübergreifende, evidenzbasierte, manualisierte „Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP)“, das unter dem Titel INSEA in Deutschland implementiert und evaluiert wird. Das SMP ist ein Peer-geleitetes Gruppenprogramm, in dem sich chronisch Erkrankte oder Angehörige über sechs Wochen 1 x wöchentlich für 2,5 Stunden treffen, um dort Wege und Methoden zum aktiven Umgang mit Ernährung, Bewegung, Entspannung, aber auch mit Medikamenten- und Schmerzmanagement und Kommunikationstechniken kennenzulernen und zu erproben. Zentral sind der Austausch mit den anderen Teilnehmenden und das wöchentliche Erstellen und Umsetzen von Handlungsplänen. Geleitet werden die Kurse von zwei ausgebildeten Kursleitungen von denen mindestens eine Person selbst chronisch erkrankt ist und aus dem Kreis der Teilnehmenden kommt.

#### Dr. Gabriele Seidel

*Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und  
Gesundheitssystemforschung Medizinische  
Hochschule Hannover*



Mitglieder des Netzwerks sind bisher: BARMER, Robert Bosch Stiftung, CAREUM-Stiftung (Schweiz), Selbsthilfekoordination Bayern e.V. (SeKo Bayern e.V.), das „Gesunde Kinzigtal“ GmbH und Medizinische Hochschule Hannover einschließlich der Patientenuniversität. Bis Ende 2019 haben 1.824 Personen an 190 SMP (Stand Ende 2019). Die Daten (Befragung zu Kursbeginn, Kursende und 6 Monate nach Kursende) zeigen, dass sich die Gesundheitskompetenz und die Selbstwirksamkeit der TN nennenswert erhöhen. Sie integrieren die „Werkzeuge“ des SMP in ihren Alltag und können selbstgesteckte Ziele besser erreichen als vorher.

Peergeleitete, indikationsübergreifende SMP können die selbstgesteuerte Krankheitsbewältigung von Menschen mit chronischer Krankheit nachhaltig stärken. In einem Gesundheitssystem, das auf Patientenbeteiligung setzt und mit einem Mangel an Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung umgehen muss, stellen das SMP eine bedarfsgerechte Ergänzung zur medizinischen Versorgung dar. SMP können innerhalb und außerhalb des Versorgungssystems angeboten sowie mit qualifizierten Laien durchgeführt werden. SMP arbeiten kurzfristig, strukturiert und zielorientiert, der indikationsübergreifende Ansatz hat sich bewährt. Dennoch haben SMP ihren speziellen Platz im Versorgungssystem noch nicht gefunden. Zwar wären prinzipiell die gesetzlichen Grundlagen für eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen oder andere Träger gegeben, aber die Besonderheiten der SMP und die etablierten Finanzierungsrichtlinien sind noch nicht gut aufeinander abgestimmt.

Bislang restriktiv gehandhabte Kann-Regelungen in den einschlägigen Gesetzbüchern sollten allerdings zugunsten der SMP angepasst werden, denn eine erfolgreiche Implementierung von SMP erfordert nachhaltige Strukturen und eine ausreichend gesicherte finanzielle Grundlage.

