

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement*: Was suchen wir eigentlich?

### Was?

Erwerb von

- Wissen
- Fähigkeiten
- Ressourcen

Strategien um

- Krankheit aktiv zu managen
- Eigenverantwortung zu stärken
- Wohlbefinden zu fördern



### Wo?

in den Bereichen

Umgang mit

- der Krankheit
- dem Versorgungssystem
- mit Gefühlen
- mit den sozialen Auswirkungen



### Wozu?

zur Steigerung von

- Selbstsicherheit
- Autonomie
- Empowerment
- Kontrolle
- Wohlbefinden

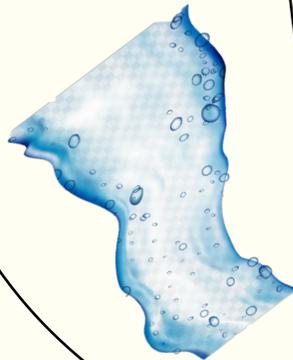
➤ **Lebensqualität**

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement*: auf der Suche nach den digitalen Helfern

Frage an Google: Wie viele Videos gibt es auf Youtube ...

Antwort

**781.000**



- zu Selbstmanagement (SM)

dazu passt

Artikel in PubMed 2022:

**Conclusions:** Mobile apps for people with PD have been developed and used, but **strategies for self-management** are **insufficient**.

**5.950**

- zu SM und Gesundheit

➤ da scheint es gar nicht so viel zu geben!!!

**780**

- zu SM und chronischer Krankheit

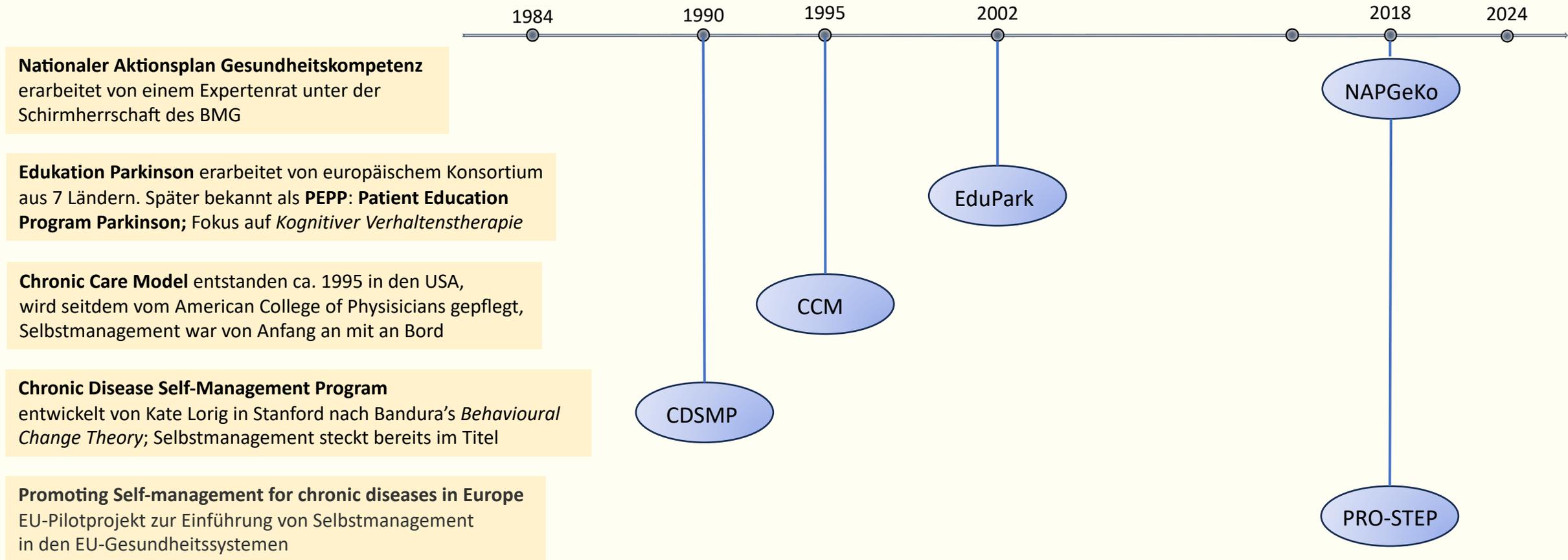
**54**

- zu SM und Parkinson



Historische Basis:

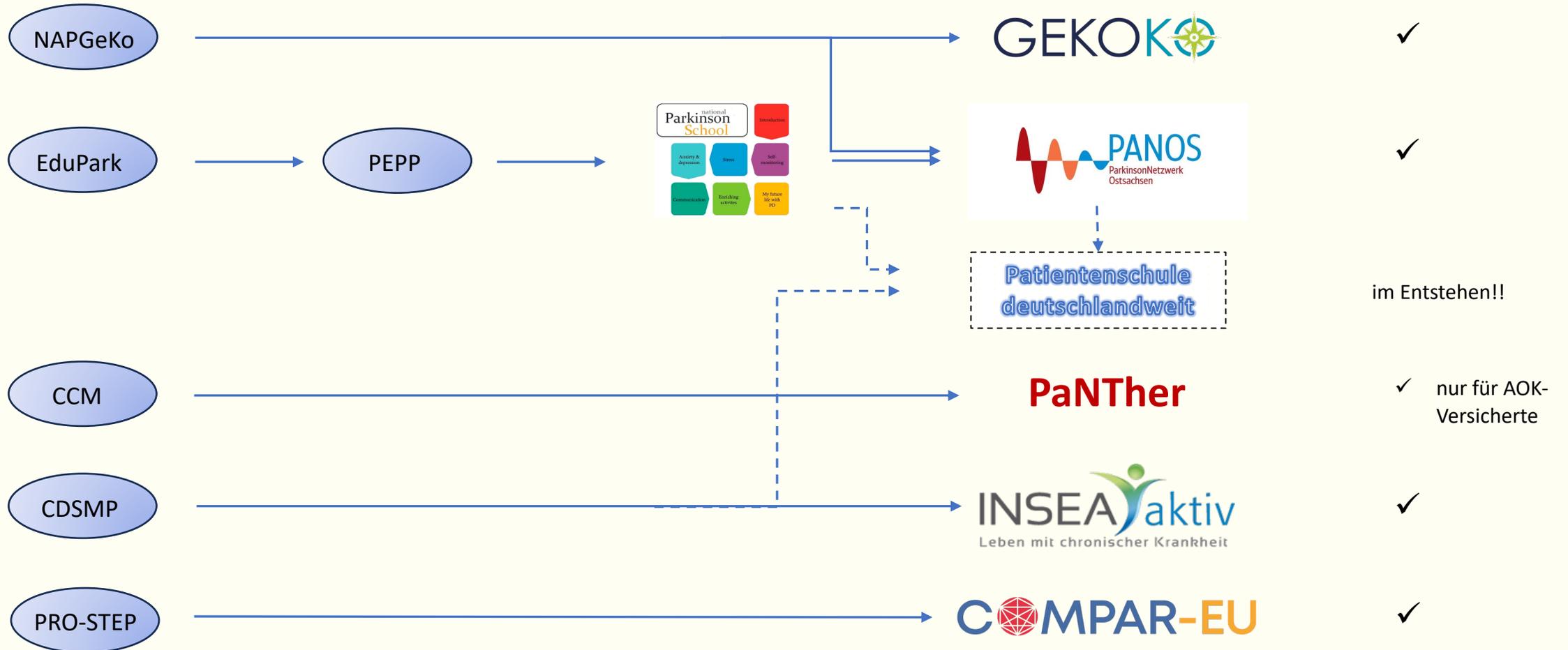
Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement*: Was gibt es an grundlegenden Konzepten?



Historische Basis:

Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement*: Was gibt es an Konzepten?

Was können wir nutzen?

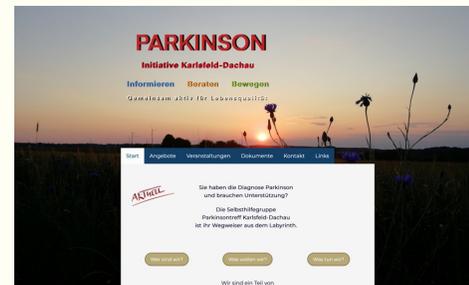


## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement*: Nützliche Plattformen

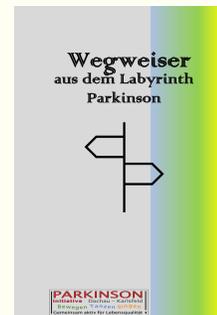


Viel Schulungsmaterial zum Thema Aufklärung

<https://parkinson-verbund.de/our-clinic/der-aufgeklaerte-patient/>



unter *Dokumente und PPT*:



<https://parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com/dokumente/>

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Nützliche Plattformen

Portal:



<https://gekoko.de>

betreut durch:



Dr. med. Saša Sopka



GEKOKO



Herzlich Willkommen beim Gesundheitskompetenz-Kompass!

Klicken Sie hier, um mehr zu erfahren.

Menschen in Gesundheitsberufen

Sie möchten wissen,  
wie Sie Ihre Organisation  
gesundheitskompetent machen?

Sie suchen nach Methoden  
für Ihre Arbeit im Gesundheitswesen?

Klicken Sie hier!



Patient:innen und Angehörige

Sie möchten wissen,  
was mit "Gesundheitskompetenz"  
gemeint ist?

Sie möchten praktische Hilfen  
zu Gesundheitsthemen erhalten?

Klicken Sie hier!



[Home](#) [Über uns](#) [Kontakt](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)

- vor allem die einführenden Videos im Patientenportal sind lehrreich!
- die aufgeführten Links erschließen eine Fülle von Informationen
- Einfacher niederschwelliger Zugang zu den Informationen
- gute Orientierungshilfe als Einstieg in die Thematik

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Nützliche Plattformen



<https://www.insea-aktiv.de>

➤ hat gute Kritiken von Teilnehmern und der Fachwelt!

➤ persönliche Erfahrung: Inhalte brauchen Facelift!

### Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben:

- ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, nicht speziell für Parkinson gedacht.
- Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER



- ein Kurs gliedert sich in 6 Termine
- es gibt Online- und Präsenz-Angebote
- die Teilnahme ist **kostenlos**
- wendet sich auch an Einsteiger

Kursinformationen

Kursthemen

Kursinformationen +

---

Zielgruppe +

---

Weiteres +

### Welche Themen und Aktivitäten gibt es?

- 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
- Brücken zur Selbsthilfe (nur in Bayern)

Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Nützliche Plattformen

# PaNTher

- Lokales Projekt der Schön Klinik Schwabing in Kooperation mit der AOK Bayern:
- Modellvorhaben zur Vernetzung von Physiotherapeuten und Fachärzten.
- Leitlinienbasierte Behandlungskonzepte.
- Wissenschaftliche Begleitung durch LMU

**Kontakt:**

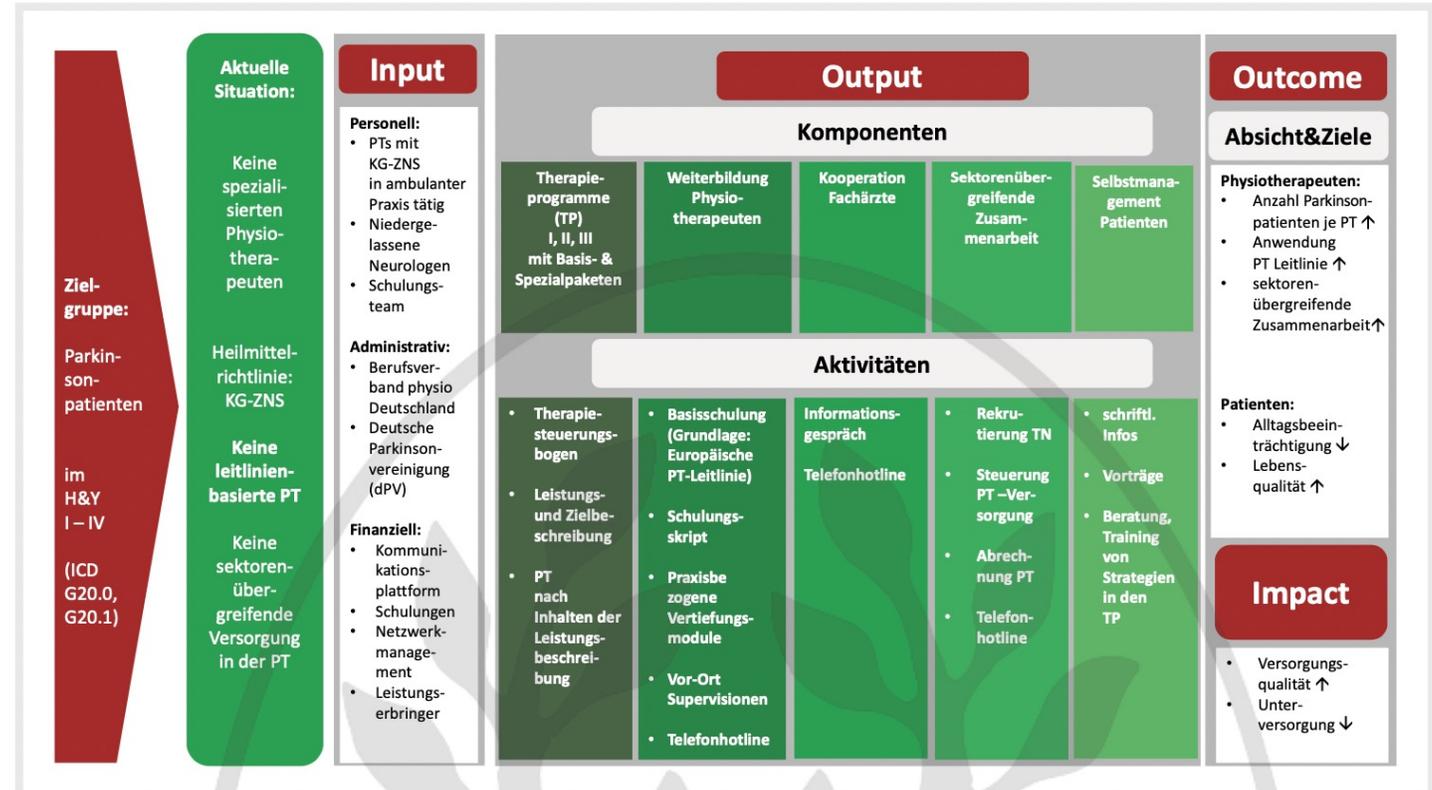
Kerstin Ziegler, Projektleitung

T: 089/36087-267

e-mail: [MuenchnerPANTHER@schoen-klinik.de](mailto:MuenchnerPANTHER@schoen-klinik.de)

Verena Loidl, MPH, LMU IBE

e-mail: [Verena.Loidl@med.uni-muenchen.de](mailto:Verena.Loidl@med.uni-muenchen.de)



▶ **Abb. 1** Logisches Modell der komplexen Intervention PaNTher nach Schlicht & W. K. Kellogg Foundation [56, 57]; H & Y: Hoehn & Yahr Stadium; TP: Therapieprogramm; PT: Physiotherapie; KG-ZNS: Krankengymnastik-Zentrales Nervensystem

Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Was gibt es sonst noch?

App:



Swiss Parkinson App:

Dr. Julia Müllner, Inselspital Bern

enthält viele wichtige Funktionen,  
 derzeit das Beste, was ich kenne

kostenlos erhältlich:



in:



## Kompetenz-Erwerb *Zeitmanagement* : Mit Parkinson in die ALPEN



- **Aufgaben:** Termine und geplante Aktivitäten notieren
- **Länge** schätzen
- **Pufferzeiten** einplanen
- **Entscheidungen** treffen
- **Nachkontrolle**

**Ziel: Ausarbeitung eines Moduls *Zeitmanagement* in Form von Gruppenübungen als Angebot für diejenigen, denen die Zeitplanung immer aus dem Ruder läuft**

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Was gibt es sonst noch?

### Bücher:



Die Mañana-Kompetenz: Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben  
von [Gunter Frank](#) , [Maja Storch](#)  
als e-Book und Paperback



Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen  
von [Gabriele Seidel et al](#)  
als e-Book und Paperback  
vor allem für Referenten geeignet



Lars Bobach: Definition von Selbstmanagement  
und weitere Videos zu Grundkonzepten von Selbstmanagement

<https://www.youtube.com/watch?v=y-oqMdYm5q4>



Lars Bobach: Fokussieren, Planen, Frei sein

<https://larsbobach.de/>

➤ nach Selbstmanagement suchen

Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Empfehlungen

Empfehlung I: Aufklärung

Empfehlung II: Selbstmanagement

Strukturiertes Angebot

Schulungs-  
Angebote  
von

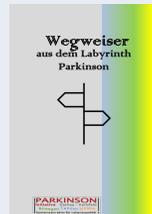


+

Lars Bobach



+



+



+



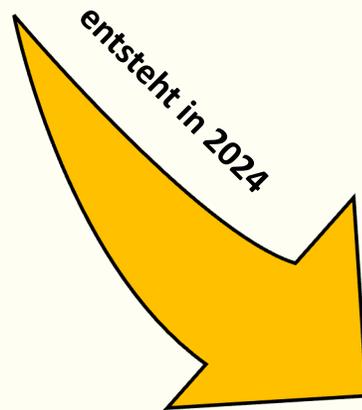
Weitere Angebote zu  
Selbstmanagement  
im Lauf von 2024

Folien als Begleitung und Anregung

## Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* : Strukturiertes Angebot

Selbstmanagement: Konzept zum Kompetenz-Erwerb

Der inhaltliche Aufbau orientiert sich an folgender Gliederung und unterscheidet zwischen Angeboten mit Überblicks-Charakter (Punkt 1) und Detailthemen (Punkt 2-5):



### Überblick

- 1. Überblicksthemen und Methodenwissen**  
 Selbstmanagement/Selbsteinbringung, Methodenkoffer für den Alltag

### Detailthemen

- 2. Umgang mit der Krankheit**  
 Management der therapeutischen Verordnungen, Umgang mit Empfehlungen, Gebrauch von (auch digitalen) Hilfsmitteln, partizipatorische Entscheidungsfindung (shared decision making SDM)
- 3. Umgang mit Gefühlen**  
 wie Depressionen, Frustrationen, Progredienz-Ängsten, Stress
- 4. Umgang mit dem Versorgungssystem**  
 Nutzung der Angebote, Auswahl an Unterstützungsleistungen
- 5. Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag**  
 also die Gestaltung des Alltags unter den Bedingungen der gesundheitlichen Situation

Uff! Geschafft!

Noch Fragen?

v.i.S.d.P. : Karlheinz Reinfrank, Hermann-Stockmann-Str. 48, 85221 Dachau, parkinson-karlsfeld@magenta.de