

Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter:  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

INSEA ist eine Initiative für  
Selbstmanagement und aktives Leben.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online ([www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)) anmelden.

### **Pflegedienst Polat**

Osterwalder Straße 8  
30827 Garbsen

### **Kontaktperson: Sevtap Polat**

**Tel.:** 05131 – 980 93 95

**E-Mail:** [info@pflagedienst-polat.de](mailto:info@pflagedienst-polat.de)

**Internet:** [www.pflagedienst-polat.de](http://www.pflagedienst-polat.de)

## ORT & TREFFPUNKT

Pflegedienst Polat  
Osterwalder Straße 8  
30827 Garbsen

## WEITERE INFOS & ANMELDUNG

Besuchen Sie uns auf  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)



## WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

**BARMER** **EVIVO**  
netzwerk

  
**Robert Bosch  
Stiftung**




**Kurstermine  
Garbsen 2019**

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

Veranstaltet von:

  
**PFLEGEDIENST POLAT**



## Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

**Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.**

Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

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 (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist kostenlos.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

### KURSIONFORMATIONEN

Teilnehmen 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 H-90 - Montags von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr**

**29. April 2019, 06. Mai 2019, 13. Mai 2019,  
20. Mai 2019, 27. Mai 2019, 03. Juni 2019**

**KURS H-91 - Montags von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr**

**02. September 2019, 09. September 2019  
16. September 2019, 23. September 2019,  
30. September 2019, 07. Oktober 2019**

### ORT & TREFFPUNKT:

#### Pflegedienst Polat

Osterwalder Straße 8, 30827 Garbsen

### KONTAKT:

**Sevtap Polat** - Tel.: 05131 – 980 93 95

E-Mail: [info@pflegedienst-polat.de](mailto:info@pflegedienst-polat.de)

**Weitere Informationen & Kursanmeldung**  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)