

Sabine Scheidegger, dipl. Ergotherapeutin BSc  
Uta Dietz, dipl. Ergotherapeutin FH



\* **Lebensqualität - mehr als  
nur ein Schlagwort**

# \*Wer sind wir?

**Uta Dietz**

**uta.dietz@usz.ch**



**Sabine Scheidegger**

**sabine.scheidegger@usz.ch**



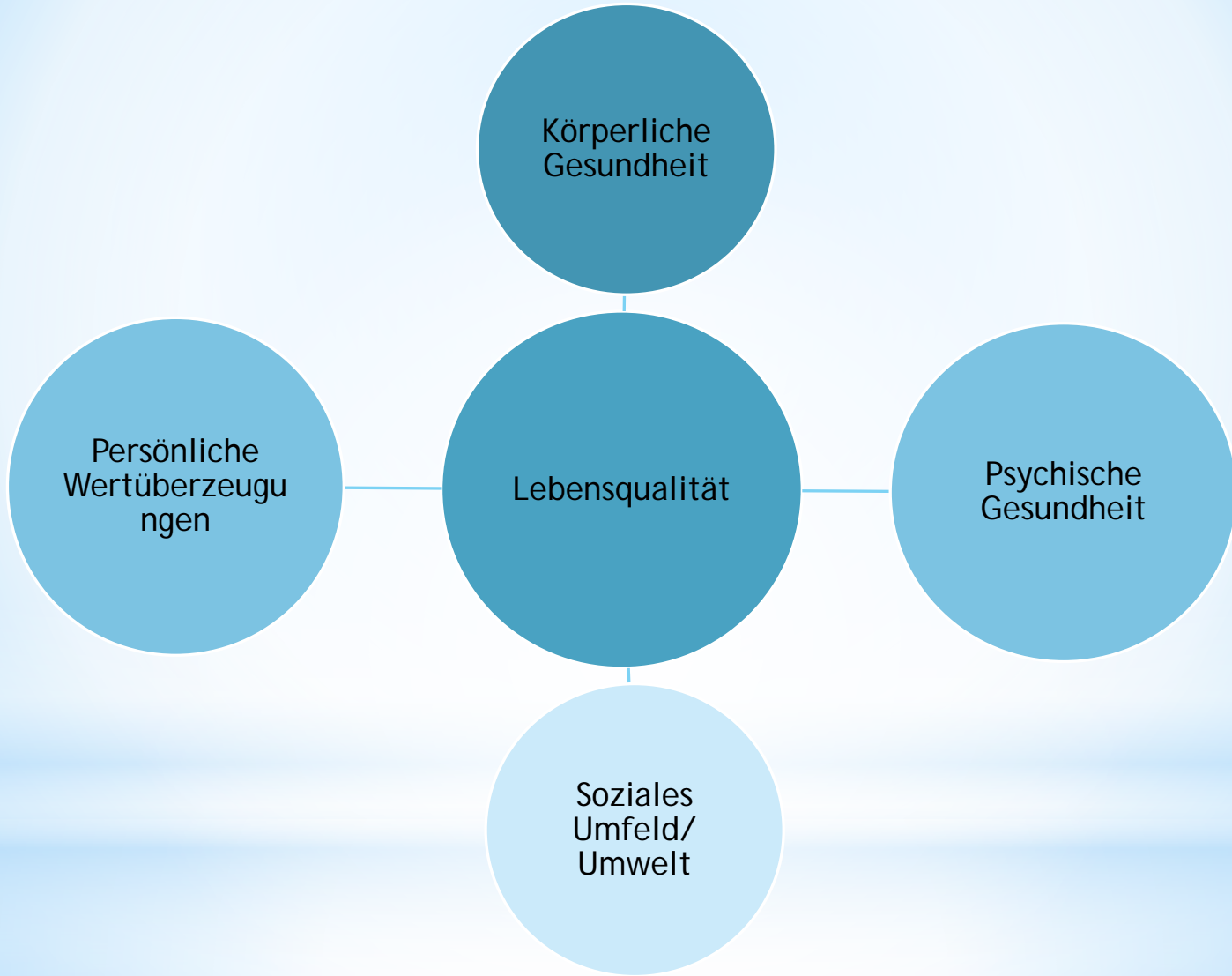
# \*Ziele des Vortrags

- ❖ warum dieses Thema heute?
- ❖ chronische Erkrankung und Auswirkungen auf den Alltag von Betroffenen
- ❖ Belastung Körper / Risikofaktoren
- ❖ Belastung Psyche
- ❖ AHV, reduzierte Arbeitsfähigkeit, Arbeitslosigkeit ...
- ❖ Eigene Strategien: nicht nur Medikamente, sondern selbst etwas tun 😊

# \* Lebensqualität - was ist das?

Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertesystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Massstäbe und Anliegen. Es handelt sich um ein breites Konzept, das in komplexer Weise beeinflusst wird durch die körperliche Gesundheit einer Person, dem psychischen Zustand, die sozialen Beziehungen, die persönlichen Überzeugungen und ihre Stellung zu den Eigenschaften der Umwelt

WHO, 1997





Lebensqualität ist individuell, subjektiv und nur begrenzt messbar.

Sie ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden eines Menschen.

Körperliche Einschränkungen können unterschiedlich ausgeprägte Auswirkungen auf die Lebensqualität haben.

- ❖ Der Mensch strebt danach, sich sinnvoll zu betätigen; ohne Aktivität geht es dem Menschen nicht gut
- ❖ Es besteht nachweislich ein Zusammenhang zwischen Sinn- und Freude-stiftenden Betätigungen und einem positiven Lebensgefühl
- ❖ Betätigung hat eine direkte positive Einwirkung auf das psychische Wohlbefinden

Die individuelle Lebensqualität kann beeinflusst werden z.B. durch:

- ❖ mangelnde Energie / Müdigkeit
- ❖ eingeschränkte Teilhabe am sozialen Leben (z.B. Sportarten)
- ❖ Einschränkungen in der Arbeitsleistung
- ❖ Auseinandersetzung mit der Krankheit
- ❖ Medikamente einnehmen müssen
- ❖ ?



## Das Fehlen einer Struktur im Alltag ist «ungesund»

- ❖ regelmässige Betätigung trägt zur Gesundheit bei
- ❖ Rhythmus im Alltag
- ❖ Gefühl von Kontrolle und Sicherheit
- ❖ positiver Effekt für die Selbstwahrnehmung/  
Selbstvertrauen
- ❖ wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit
- ❖ Pflegen von sozialen Kontakten trägt zur Psychischen  
Gesundheit bei

# \* Lebensqualität - was kann ich tun?

Eigeninitiative ist gefragt!

- ❖ Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen - Profi für die individuelle Lebensqualität sein
- ❖ Analysieren: «was tut mir gut?» «was bereitet mir Freude?»
- ❖ Neues entdecken
- ❖ Austausch mit anderen Betroffenen
- ❖ Soziale Kontakte pflegen
- ❖ ?

# \* Lebensqualität - was kann ich tun?

Wie finde ich meine freudvolle Betätigung?

- ❖ Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?
- ❖ Was interessiert und motiviert mich? Was wäre ein erster kleiner Schritt in diese Richtung?
- ❖ Mit welchen Menschen umgebe ich mich gerne? Von wem möchte ich mehr erfahren? Mit wem kann ich so sein, wie ich bin?
- ❖ Habe ich etwas aufgegeben, was mir Freude bereitet hat?

# \* Lebensqualität - was kann ich tun?

Freudvolle Betätigung beibehalten - Belastung einteilen

- ❖ Lernen Sie ihre individuellen körperlichen Grenzen kennen - die Physiotherapeutin / der Physiotherapeut unterstützt Sie hierbei
- ❖ Berücksichtigen Sie Ihre aktuelle Tagesform
- ❖ Geben Sie nicht schnell auf
- ❖ Finden Sie eine gute Balance zwischen Aktivität und Erholung, planen Sie z.B. mit einem Wochenplan
- ❖ Behalten Sie eine gute Struktur des Alltags bei

# \* Lebensqualität - was kann ich tun?

Balance zwischen...

- ❖ ... Haushalt, Arbeit, Freizeit
- ❖ ... Aktivitäten und Ruhephasen - Belastung und Entlastung
- ❖ ... Aktivitäten die Freude machen, Aktivitäten die ich tun muss
- ❖ ... Aktivitäten für sich und  
Aktivitäten für andere



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							





\* **Murmelgruppe**

- ❖ Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?
- ❖ Was interessiert und motiviert mich? Was wäre ein erster kleiner Schritt in diese Richtung?
- ❖ Mit welchen Menschen umgebe ich mich gerne? Von wem möchte ich mehr erfahren? Mit wem kann ich so sein, wie ich bin?
- ❖ Habe ich etwas aufgegeben, was mir Freude bereitet hat?

\* **Murmelgruppe**

# \* Strategien für den Alltag

- ❖ erreichbare Ziele setzen
- ❖ Geniessen lernen - bewusst leben
- ❖ Aktivitäten fix in den Alltag einplanen
- ❖ kleine Erfolge feiern
- ❖ das Umfeld mit einbeziehen - Unterstützung annehmen

\* Wir sind  
verantwortlich für  
das, was wir tun,  
aber auch für das,  
was wir nicht tun...

Voltaire (1694 - 1778)



\* **Workshop**



# \*Entspannungsübung



**\*Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**