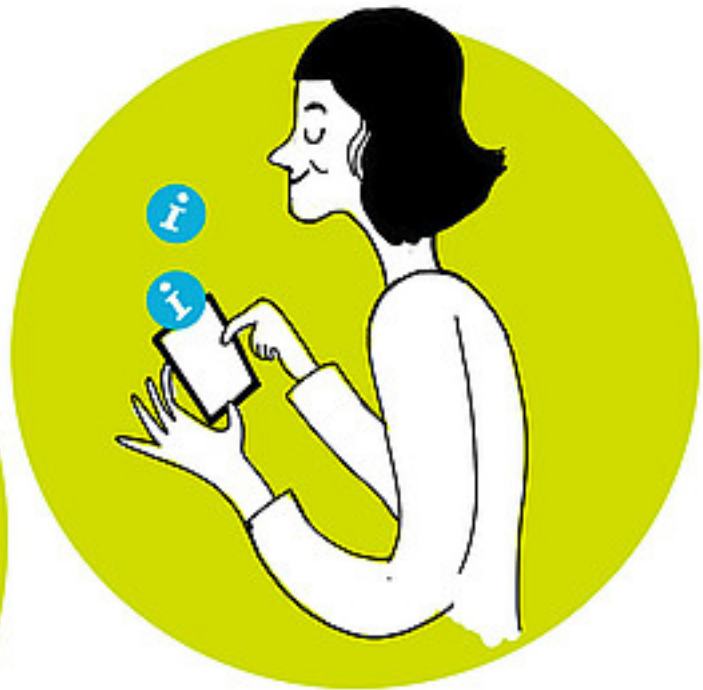


Gesundheitskompetenz



Die Gesundheitskompetenz nimmt in unserer Gesellschaft und somit im Alltag eines jeden Menschen eine immer größere Rolle ein. **Doch was ist eigentlich Gesundheitskompetenz?**

Die Gesundheitskompetenz basiert auf der allgemeinen Literalität und umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um in Alltag und in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlauf erhalten oder verbessern (Sörensen, 2012).

Laut Kickbusch (2006) ist Gesundheitskompetenz die Fähigkeit eines Individuums Entscheidungen im Alltag zu treffen, um seine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit richtet sich nicht nur auf die eigene Gesundheit, sondern schließt verschiedene Lebensbereiche eines jeden Einzelnen mit ein. Dies sind zum Beispiel die Familie, die Gemeinschaft in der das Individuum lebt, sein Arbeitsplatz, das Gesundheitssystem, der Gesundheitsmarkt sowie die Politik.

Nutbeam (2000) unterscheidet die Gesundheitskompetenz in drei Bereiche. Die funktionale, interaktive und kritische Kompetenz. Die funktionale Gesundheitskompetenz beinhaltet die Grundkompetenz im Lesen und Schreiben, um den

individuellen Alltag zu gestalten. Die interaktive bzw. kommunikative Gesundheitskompetenz bedeutet anhand der kognitiven und sozialen Kompetenzen aktiv am Alltag teilzunehmen. Diese Gesundheitskompetenz hilft die Informationen zu finden, die Interaktion mit anderen Menschen und Akteuren zu interpretieren und die Informationen auf andere Bedingungen anzuwenden. Die kritische Gesundheitskompetenz hilft, die erhaltenen Informationen kritisch zu analysieren, um Lebenssituationen besser kontrollieren zu können.

Laut Wild & Rödiger (o.D.) ergänzen sich die beiden Definitionen über das Konzept der Gesundheitskompetenz. Denn mit Blick auf die eigene Gesundheit kann Gesundheitskompetenz im Allgemeinen als eine Lebenskompetenz gesehen werden.

Pelikan (2018) teilt die Gesundheitskompetenz in personale und organisationale Kompetenz ein. Die personale Gesundheitskompetenz ist die persönliche Kompetenz (Literalität, Wissen, Motivation und Fähigkeit), die ein jeder Mensch mitbringt. Weiterhin hängt sie von der Komplexität der jeweiligen Umstände bzw. Situationen in denen sich ein Individuum befindet sowie seinen persönlichen Erfahrungen und Ressourcen ab. Die organisationale Gesundheitskompetenz sind die Bedingungen der Lebensumwelten (z.B. Arbeitsplatz, Schule, Gemeinden, etc.) in denen sich der Einzelne aufhält. Diese beiden Aspekte der personalen und organisationalen Gesundheitskompetenz beeinflussen und bedingen einander und können somit nicht getrennt voneinander gedacht werden.

Bei wem liegt die Verantwortung Gesundheitskompetenz zu stärken?

Eine Stärkung der Gesundheitskompetenz kann, aufgrund der Gesellschaft und des komplexen Gesundheitssystems, nicht nur in der alleinigen Verantwortung des Einzelnen liegen, sondern muss vom gesamten (Gesundheits-)System ausgehen. Die Aufgabe, die Gesundheitskompetenz zu stärken, liegt somit ebenfalls beim medizinischen Personal, in den medizinischen Strukturen / Rahmenbedingungen und in der (Sozial-) Politik, also all die Bedingungen der Gesellschaft und Lebensumwelten, in denen sich der Einzelne aufhält (Schmidt, 2018 & Pelikan, 2018). Mehr als die Hälfte (54,3%) der deutschen Bevölkerung haben deutliche Schwierigkeiten mit gesundheitsrelevanten Informationen umzugehen (Schaeffer, Hurrelmann, Bauer & Kolpatzik, 2018).

Wie kann Gesundheitskompetenz gestärkt werden?

Die personale Gesundheitskompetenz kann durch Lernen erhöht werden. Dies erfordert aber vom Individuum die Motivation und Fähigkeit Neues erlernen zu wollen. Die Verbesserung der personalen Gesundheitskompetenz ist somit eine eigenverantwortliche Aufgabe (Pelikan, 2018 & Schmidt, 2018). Hierbei helfen Internetseiten oder Smartphones mit Gesundheitsapps. Die organisationale Gesundheitskompetenz kann nur durch entsprechende Organisationsentwicklung gesteigert werden. Es sollten Anreize für entsprechende Lernmöglichkeiten für die Bevölkerung geschaffen werden, welche hilfreich sind, damit das Individuum im entsprechenden /entscheidenden Momenten gesundheitskompetent entscheiden bzw. handeln kann (Pelikan, 2018). Im Zeitalter der Medien ist ein niedrigschwelliger, gut verständlicher, leicht zu bedienender aber auch qualitativ hochwertiger Internetauftritt für die Bevölkerung sinnvoll. Laut Schmidt (2018) kann dadurch die eigene Lebensqualität verbessert werden. Dem medizinischen Personal kommt die Rolle zu, gesundheitskompetent zu agieren. Dies bedeutet eine niederschwellige und gute Kommunikation mit dem Patienten zu entwickeln, Nachfragen zu zulassen und (höflich) zu beantworten. Ein wichtiger Punkt in der Stärkung der Gesundheitskompetenz ist ein guter Beziehungsaufbau zwischen Patient und medizinischem Personal bzw. das Arzt-Patienten-Verhältnis. Auch die medizinischen Strukturen sollten so aufgebaut bzw. verbessert werden, dass jedes Individuum sich darin zurechtfindet. Ein Beispiel hierfür kann sein, dass gesetzliche Regelungen, der Beipackzettel von Medikamenten oder auch medizinisches Informationsmaterial niederschwellig formuliert werden, damit die Bevölkerung dies versteht. Die (Sozial-) Politik auf Bundes- und Länderebene schafft die Rahmenbedingungen für Gesundheitskompetenz. Sie regelt gesetzlich die Ein- und Ausgaben für die Organisationsentwicklung im Land (z.B. Verteilung des Schulbudgets oder des kommunalen Haushalts). Somit hat die Politik die Aufgabe die Verhinderung von einer Über-, Unter-, aber auch Fehlversorgung zu steuern. Auch die Gesundheitsbehörden / -ämter spielen eine wichtige Rolle und sollen in die Gesundheitskompetenz mit eingebunden werden, da sie innerhalb ihrer Kommune den Überblick über die Verteilung von sozial Starken und Schwachen gewährleisten (Stutz Steiger, Gasser, Graf-Litscher, Weng & Rödiger, 2009). Der Nationale Aktionsplan der Gesundheitskompetenz belegt, dass ein niedriges Bildungsniveau, ein geringer sozialer Status, Menschen mit chronischen Erkrankungen und Migrationshintergrund, aber auch Menschen ab 65 Jahre eine geringe Gesundheitskompetenz aufweisen (Schaeffer, Hurrelmann, Bauer & Kolpatzik, 2018).

Bei der Förderung der Gesundheitskompetenz hat, im Zusammenspiel mit dem, was Institutionen an Rahmenbedingungen vorhaben, die aktive Rolle das Individuum und somit den Einfluss auf die Kosten, Ressourcen und den Gesundheitszustand (Wild & Rödiger, o.D.). Dies sollte ein Ansporn sein, gemeinsam mit verschiedenen Akteuren aus Medizin, Politik, Sozialversicherungen, Vereinen Themen bzw. Projekte zu entwickeln, um sie der Bevölkerung zugänglich zu machen. Es ist das Anliegen der LGK gemeinsam mit Ihnen Gesundheitskompetenz im Bundesland Thüringen zu stärken.

Quellenverzeichnis finden Sie [hier](#).



Informationen zu Gesundheitskompetenz

In diesem Abschnitt haben wir für Sie weitere Internetseiten zusammengestellt, damit Sie selbst noch viel Wissenswertes über Gesundheitskompetenz nachlesen können. Viel Spaß beim Stöbern!

[Ergebnisse](#) zur Gesundheitskompetenz in der deutschen Bevölkerung, durchgeführt von der Uni Bielefeld.

[Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz](#) für Deutschland: hier erfahren Sie was Gesundheitskompetenz ist, einige interessante Fakten und Zahlen über die Gesundheitskompetenz der Deutschen und die Förderung und Empfehlungen von Experten.

Das [Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz e.V.](#) hat sich Anfang diesen Jahres gegründet, um die Gesundheitskompetenz in Deutschland voranzutreiben. Es gibt viel Wissenswertes sowie eine Literatursammlung Rund um das Thema Gesundheitskompetenz.

[Die Fakten](#) zum Thema Gesundheitskompetenz. Hier werden Fakten für Maßnahmen der Politik geliefert, um die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung zu verbessern.

[Hier](#) erhalten Sie Informationen über Health Literacy - Gesundheitskompetenz vulnerabler Gruppen - ein Ergebnisbericht.

[Gesundheitsberichterstattung des Bundes](#) vom Robert Koch Institut: Kompetenz und Souveränität im Gesundheitswesen.

[Gesundheitskompetenz mit Fokus auf Bildung](#) - ein Plädoyer von Frau Dr. med. Therese Stutz Steiger.

[Gesundheitskompetenz - ein vielschichtiger Begriff](#) ist ein Artikel, welcher sich mit dem Begriff und seinen Modellansätzen beschäftigt.

Auch der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit hat sich mit dem Thema der Gesundheitskompetenz auseinandergesetzt. In diesem [Themenblatt](#) wird sich mit der Gesundheitskompetenz kritisch auseinander gesetzt.

Materialien zur Gesundheitskompetenz

In diesem Abschnitt erhalten Sie Informationen wie Gesundheitskompetenz gesteigert werden kann.

Die Universität Bielefeld hat eine [Material- und Methodensammlung](#) herausgegeben, um über Gesundheitskompetenz verständlich zu informieren und zu beraten. Hier erfahren Sie unter anderem wie eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz zu erkennen ist, was zur Erstellung von Gesundheitsinformationen zu beachten ist und welche Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen.

Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz hat Strategiepapiere für die Bereiche [Bildung](#), [Medien](#), [Gesundheitssystem](#) sowie zur Versorgung [chronischer Erkrankungen](#) erstellt. Sie können sich die Strategiepapiere auch auf der [Internetseite](#) ansehen und herunterladen oder weitere Informationen dort erhalten.

[Patientenwegweiser](#) ist eine Internetseite, welche viele Informationen zum Thema Patientenrechte, Medikamente, Individuelle Gesundheitsleistungen, Selbsthilfe und Beratung sowie vieles mehr enthält. Zusammengestellt wird dies von Frau Prof. Dr. Sylvia Säger.

Unter [gesundheitsinformation.de - verstehen, abwägen, entscheiden](#) erwarten Sie viele Informationen zu verschiedenen gesundheitlichen Themen sowie nützliche [Informationsmaterialien und Broschüren](#) zur kostenlosen Bestellung.

["Wissen was wirkt"](#) ist ein Internet-Blog von der Cochrane Deutschland Stiftung.

Die ["Gute Praxis Gesundheitsinformation"](#) ist ein Positionspapier, welches qualitativ hochwertige entscheidungsrelevante Informationen für die jeweiligen Zielgruppen vorantreiben möchte. Dadurch sollen Patienten selbstbestimmt gute Entscheidungen in Bezug auf ihre Gesundheit und Krankheit treffen können.

Die [AOK](#) hat eine Seite mit Faktenboxen zur Orientierung für die Gesundheit zusammengestellt. Diese geben wissenschaftlich fundierte Informationen Rund um das Thema Gesundheit.

Wie gut sind [individuelle Gesundheitsleistungen](#) (IGeL)? Es ist wichtig gut informierte Entscheidungen zu treffen, wenn medizinische Leistungen nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Auf der Internetseite [Was hab´ ich?](#) können Patienten ihren ärztlichen Befund einsenden und Medizinstudenten "übersetzen" ihn in eine einfache Sprache. Außerdem erhalten Sie unter der Rubrik [Tipps für ihren Arztbesuch](#) eine

Anleitung wie Sie sich auf Ihren nächsten Arztbesuch vorbereiten können.

[APPCHECK](#) ist ein Aktionsbündnis zur Patientensicherheit im Bereich der Digitalisierung. Hier können Sie sich über verschiedene Gesundheitsapps informieren und auch gleich herunterladen. Ebenso gibt es viele Informationen zum Thema Gesundheit.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat eine [Checkliste für die Nutzung von Gesundheitsapps](#) zusammen gestellt. Diese Broschüre bietet Ihnen Hilfe bei der Anwendung von Gesundheitsapps und gibt Ihnen Informationen was Sie dabei beachten sollen. Weiterhin sind die Vor- und Nachteile bei der Nutzung aufgelistet. Eine Kurzfassung der Checkliste finden Sie [hier](#).

Auf dieser Internetseite der [Weissen Liste](#) werden Ihnen anhand ausgewählter Beispiele Tipps zum Thema Entscheidungshilfen gegeben.

[Weisse Liste - Ihr Wegweiser im Gesundheitswesen](#) hilft Ihnen bei der Arzt und Krankenhaussuche.

[Hier](#) finden Sie Materialien und Bausteine für eine gute Arzt-Patienten-Kommunikation.

Unter dieser [Internetseite](#) finden Ärzte 7 Tipps um die Arzt-Patienten-Beziehung durch Kommunikation zu verbessern.

[Hier](#) finden Sie Informationen Rund um das Thema Impfen zu den Altersgruppen 0-17 Jahren, 18-59 Jahren und 60+ Jahren.

Es gibt eine Discern-Checkliste nach denen die Qualität von Publikationen bestimmt werden kann. Es gibt zwei Seiten welche einmal den Hintergrund der [Discern-Instrumente](#) und die [Discern-Qualitätskriterien](#) erläutern.

Choosing wisely heißt übersetzt klug (aus-)wählen. Patienten sollen gemeinsam mit ihrem Arzt entscheiden, welche Maßnahmen und Behandlung für den Patienten am besten und wichtig sind. Zu viel ist nicht immer das Beste. Dies setzt aber eine gute Gesundheitsinformation seitens des Patienten und eine Fachkompetenz des Arztes voraus. Hier finden Sie zwei Artikel, in denen choosing wisely dargestellt wird: [Wenn Medizin schädlich wird](#) und [Choosing wisely: Mut haben, etwas nicht zu tun](#).

[M-POHL](#) ist ein aktives Netzwerk aus verschiedenen EU-Staaten, welches die Bevölkerung misst und Gesundheitskompetenz in den einzelnen Ländern anhand der Europäischen Gesundheitsinformations Initiative (European Health Information Initiative) organisieren möchte.

Der Kooperationsverband Gesundheitliche Chancengleichheit hat eine [Materialliste](#) erstellt mit Artikeln, Publikationen, Aktuellen Forschungsprojekten und weiteren Projekten zu dem Thema Gesundheitskompetenz.



Angebote in Thüringen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz

Die KV Thüringen hat eine neue [Internetseite](#) für Patienten erstellt, die in Thüringen leben und fragen Rund um das Thema Gesundheit haben. Wie ist die Versorgung in Thüringen? Wo finde ich Informationen zur Früherkennung und Vorsorge, Umgang mit Erkrankungen und Hilfe zur Selbsthilfe? Wo und welche Informations- und Beratungsstellen gibt es in Thüringen? Wie ist die Telefonnummer des Patiententelefonats? Was ist eine Terminvermittlungsstelle? All' die Fragen können unter der Patienteninternetseite der KV Thüringen gefunden werden.

Der [Landesseniorenrat Thüringen](#) bietet auf seiner Internetseite die Dokumentation Vorsorgeregelungen für ältere Menschen & Notfall-Ordner an. In diesem Heft geht es um die Gesundheits- und Vorsorgekompetenz. Die PDF kann in zwei Teilen heruntergeladen werden: [Teil 1](#) und [Teil 2](#) oder aber auch per Post zugeschickt werden. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Die [Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.](#) bietet Unterstützung und Hilfe für alle Altersgruppen an.

Gesundheitskompetenz in anderen Ländern

Ein Blick über die Grenzen Deutschlands hinaus: auch andere Länder beschäftigen sich mit dem Thema Gesundheitskompetenz.

Schweiz:

[Allianz Gesundheitskompetenz](#): hier gibt es viel zu entdecken. Einfach mal durchklicken.

[Gesundheitskompetenz im Gesundheitswesen](#): eine Impulsveranstaltung zum Nachlesen.

[HEALTH ON THE NET](#): diese Internetseite steht mit der WHO in Verbindung und fördert Transparenz und liefert zuverlässige Gesundheitsinformationen.

Österreich:

[Gesundheitskompetenz](#) in unserem Nachbarland Österreich. Hier erfahren Sie mehr über persönliche Kompetenzen, förderliche Rahmenbedingungen, Angebote und Informationen.

[Magazin für Gesundheitsförderung und Prävention](#): ein Magazin widmet sich dem Thema Gesundheitskompetenz. Lesenswert!

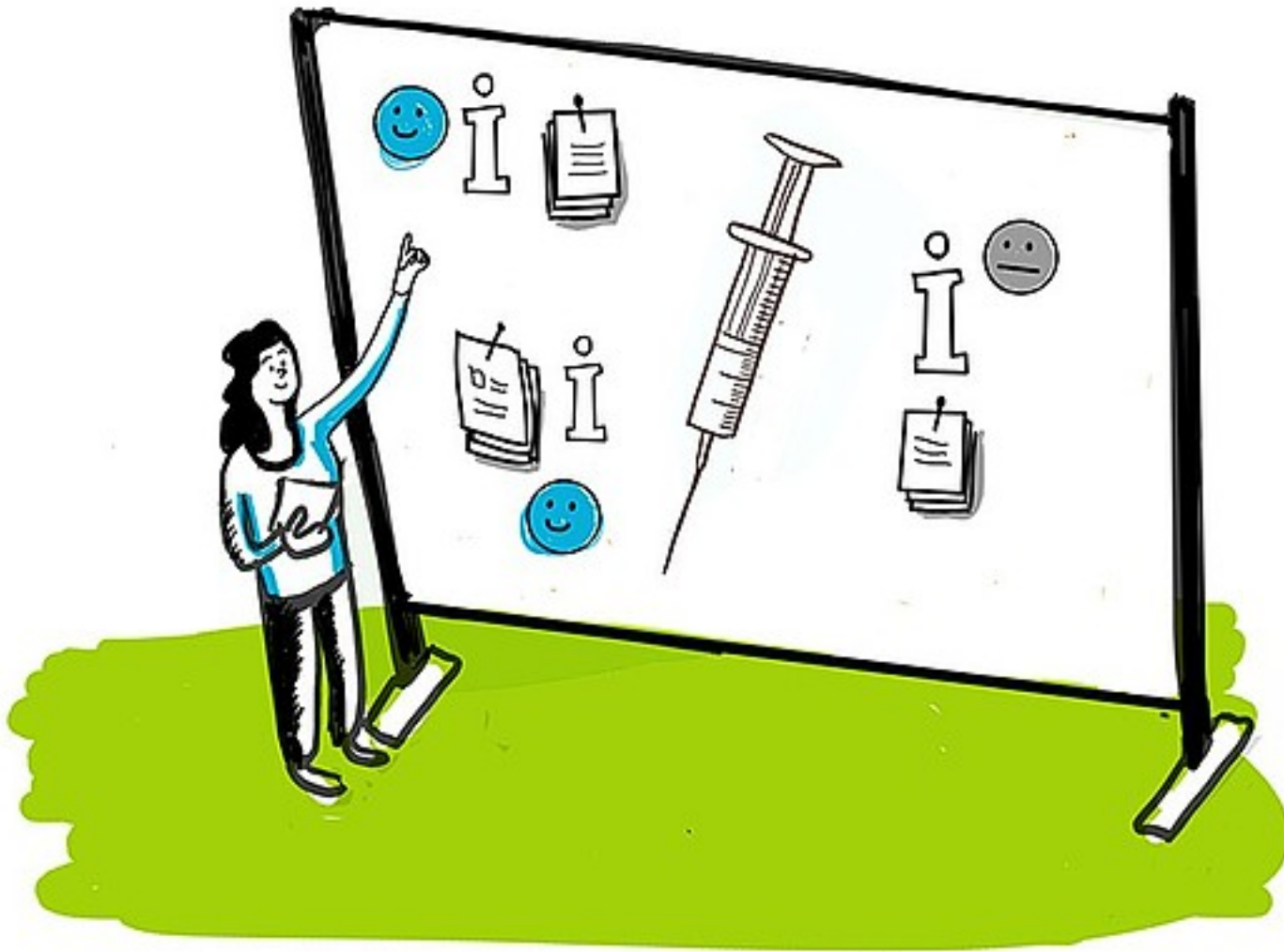
England:

[NHS](#): eine Seite mit vielen Informationen rund um die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Auch gibt es Links zu verschiedenen Apps.

USA:

[MedlinePlus](#): eine Internetseite auf der verschiedene Informationen über Gesundheit, Informationen über Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel und vieles mehr aufgelistet ist.

[healthfinder](#): Gesundheitsexperten geben evidenzbasierte Informationen zum Thema Prävention und Wohlbefinden für die ganze Familie.



Bücher, Videos und Poster zum Thema Gesundheitskompetenz

Buchtipp:

Ilona Kickbusch: „Die Gesundheitsgesellschaft: Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft“

Videotipp:

Frau Prof. Dr. Doris Schaeffer in einem [Interview](#) zum Thema Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz.

Auf der Seite der [Weissen Liste](#) finden Sie Tipps, in Form drei kurzer Videos von Eckart von Hirschhausen, zum Thema Arztbesuch.

Die Schweizer Seite [Helsana](#) hat kurze Video Clips zu verschiedenen Themen erstellt, um die Gesundheitskompetenz zu fördern. Hier finden Sie transparente Informationen unter anderem zu Gripeschutzimpfung, Antibiotikabehandlung oder Krebs-Früherkennungsuntersuchungen, damit Sie sich Ihre eigene Meinung bilden sowie Nutzen und Risiken abwägen können.

Poster:

[Hier](#) finden Sie eine Poster-Ausstellung zur Europäischen Impfwoche.

In diesem Abschnitt erhalten pflegende Angehörige und zu pflegende Personen wichtige Informationen rund um das Thema Pflege der Angehörigen.

[Hier](#) erhalten Sie wichtige Informationen zu organisatorischen Schritten, rechtliche und finanzielle Vorsorgen, Wissen über die richtige Pflege sowie Entlastungsangebote.

Auf dem Onlineportal [Pflege durch Angehörige](#) werden Ihnen Informationen über Pflegegrade, Pflegeleistungen, Mobilität, Hilfsmittel und Pflege zu Hause und im Heim vermittelt

Auch auf [dieser Seite](#) finden Sie Wissenswertes zur Hilfe bei pflegenden Angehörigen.

Die [Deutsche Rentenversicherung](#) gibt Auskunft über die Entlohnung für Angehörige, wenn ein Familienmitglied gepflegt wird.

[Pflegekurse für Angehörige](#) sind wichtig für pflegende Angehörige und zu pflegende Personen.

[Achtsamkeit](#) ist auch für pflegende Angehörige wichtig bei der Betreuung und Pflege.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[Netzwerk Patienten- und Familienedukation in der Pflege e.V.](#)

[Patienten-Information.de](#) - Kurzinformationen für Patienten