

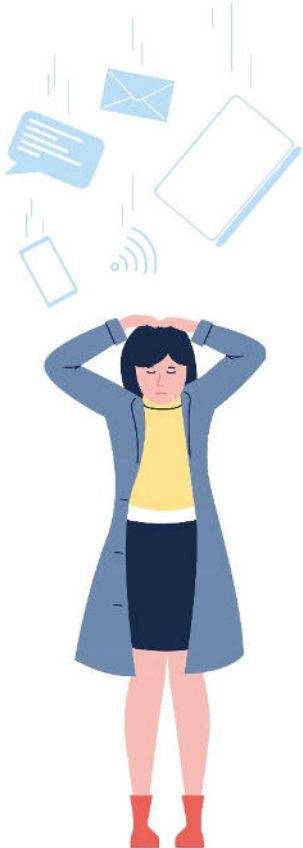
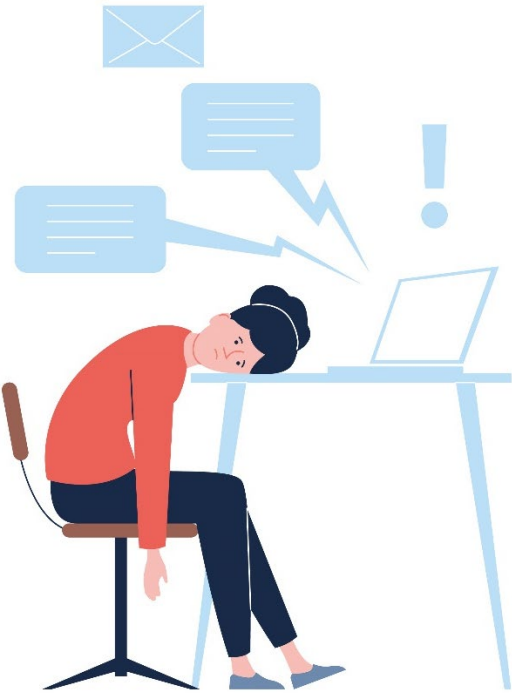
**careum**

# **Gesundheitskompetenz-Stärkung im Alltag**

Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz  
Dr. Anna-Sophia Beese

Generalversammlung Spitex Knonaueramt, 29. Mai 2024, 18:00 Uhr

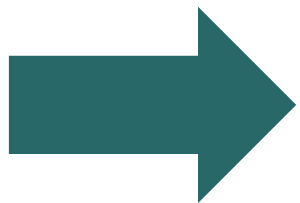
# Kommt Ihnen das bekannt vor?



# Herausforderungen im Alltag

Wir sind täglich mit gesundheitsbezogenen **Informationen**, **Dienstleistungen** und **Herausforderungen** konfrontiert.

Um mit diesen Herausforderungen richtig umgehen zu können, brauchen wir entsprechendes **Wissen**, **Fähigkeiten** und **Motivation**.



## Gesundheitskompetenz

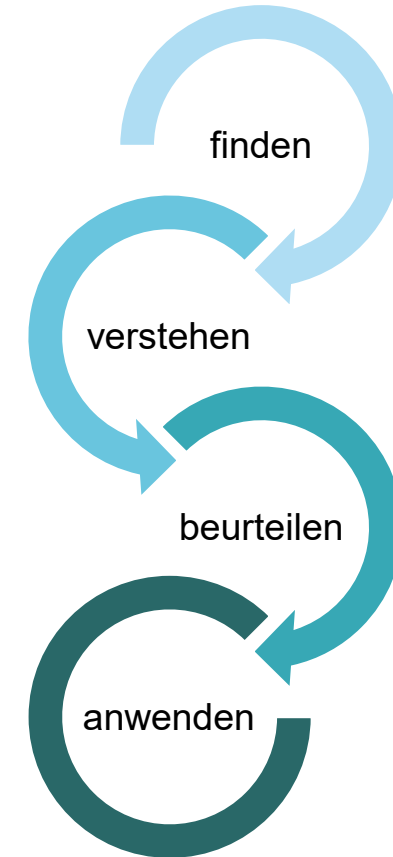
Dadurch werden Menschen befähigt, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden von sich und anderen zu kümmern.

**careum**

# **Das Konzept Gesundheitskompetenz**

# Gesundheitskompetenz

- Unter Gesundheitskompetenz versteht man die Fähigkeit, gesundheits-relevante Informationen und Dienstleistungen ... zu **finden**, ... zu **verstehen**, ... zu **beurteilen**, ... und auf die persönlichen Lebenssituation **anwenden** zu können; für sich selbst und für sein Umfeld.
- Eine gute Gesundheitskompetenz kann sich positiv auf die Gesundheit und die **Lebensqualität** auswirken.



# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

## Selbstsorge

*Wer gut über seine Gesundheit informiert ist und das Wissen im Alltag anwendet, tut sich selbst Gutes.*



Gesundheitskompetenz trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

## Gesunder Lebensstil

*Eine geringe Gesundheitskompetenz geht häufig mit einem ungesunden Lebensstil einher.*



Gesundheitskompetenz hat unter anderem Auswirkungen auf:

Gesundheits-  
zustand



Gesundheits-  
verhalten



Krankheits-  
verhalten



Medizinische  
Versorgung



# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

## Mitsprache

*Wer gut informiert ist und entsprechende Kompetenzen besitzt, kann sich aktiv an Entscheidungsprozessen beteiligen.*



Eine gute Gesundheitskompetenz erleichtert gemeinsame Entscheidungen.



# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

## Orientierung im Gesundheitssystem

*Wer gut informiert ist, kann sich im Gesundheitssystem zurechtfinden und sich zur angemessenen Zeit an die angemessene Stelle wenden.*

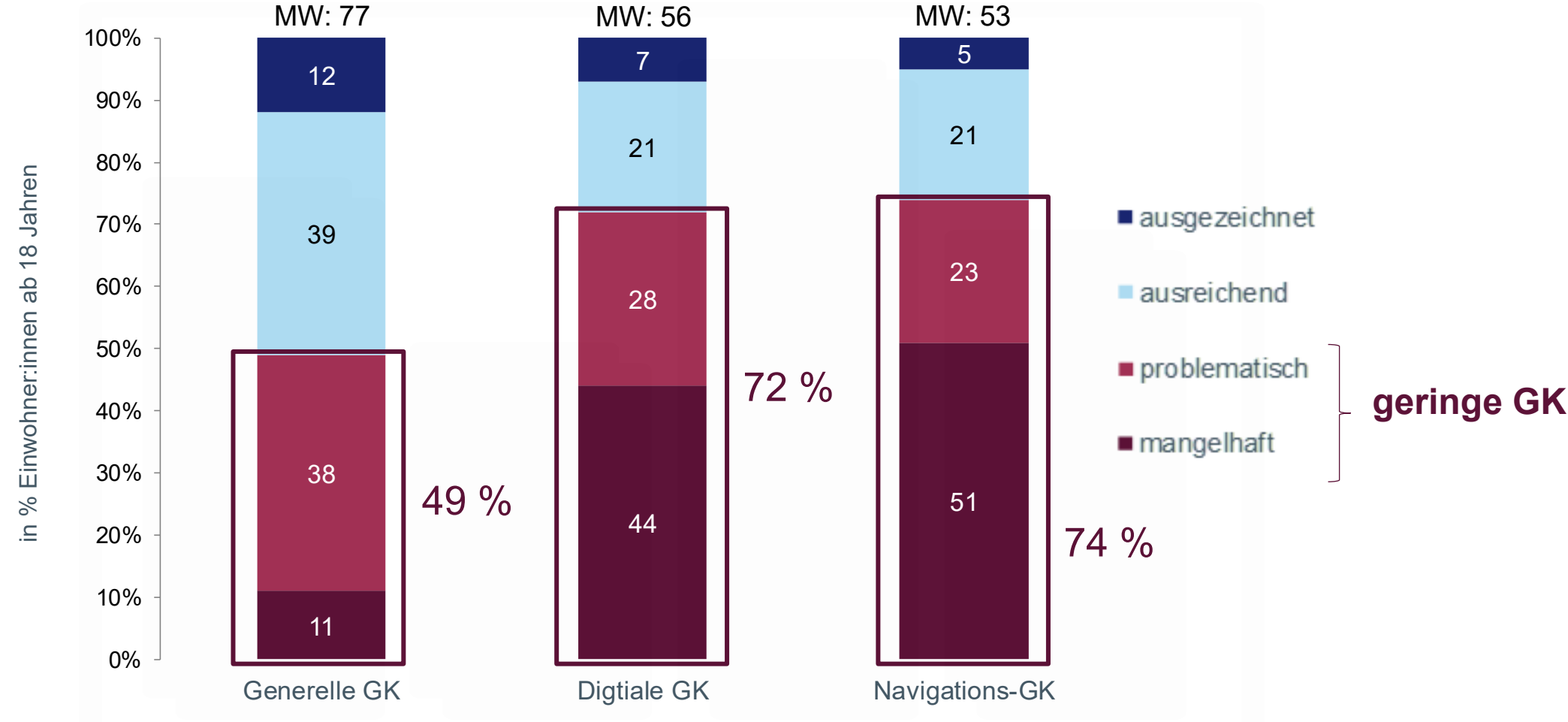


Eine gute Gesundheitskompetenz entlastet das System, stärkt Effizienz und kann Kosten und (Personal-)Ressourcen schonen.

**careum**

# **Datenlage in der Schweiz**

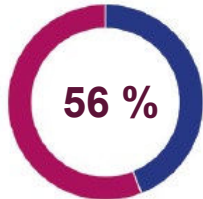
# Gesundheitskompetenz (GK) der Schweizer Bevölkerung



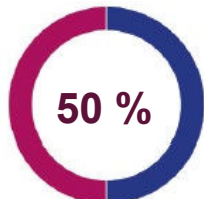
# Was sind die grössten Schwierigkeiten?

Der folgende Anteil der befragten Personen findet es (sehr) schwierig...

## Generelle GK

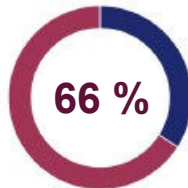


zu beurteilen, ob Informationen über Gesundheitsrisiken in den Medien vertrauenswürdig sind.

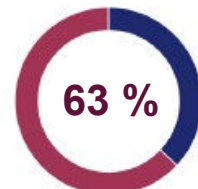


zu beurteilen, ob eine Zweitmeinung nötig ist.

## Digitale GK

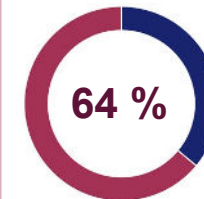


zu beurteilen, ob die digitalen Informationen vertrauenswürdig sind.

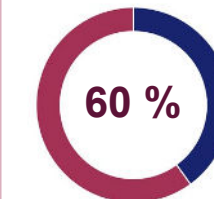


zu beurteilen, ob hinter den digitalen Informationen kommerzielle Interessen stehen.

## Navigations-GK



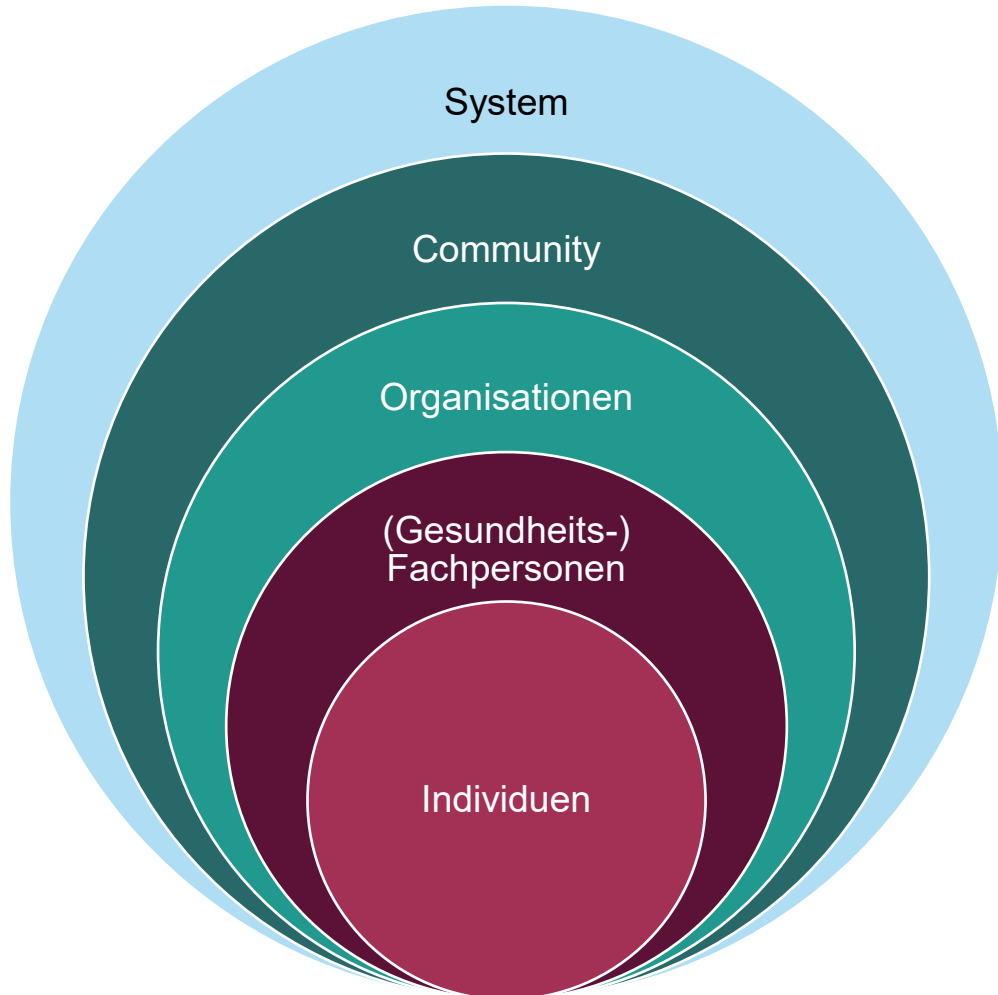
die eigenen Rechte als Patientin oder als Patient herauszufinden.



Informationen über aktuelle Gesundheitsreformen zu verstehen.

# Stärkung von Gesundheitskompetenz

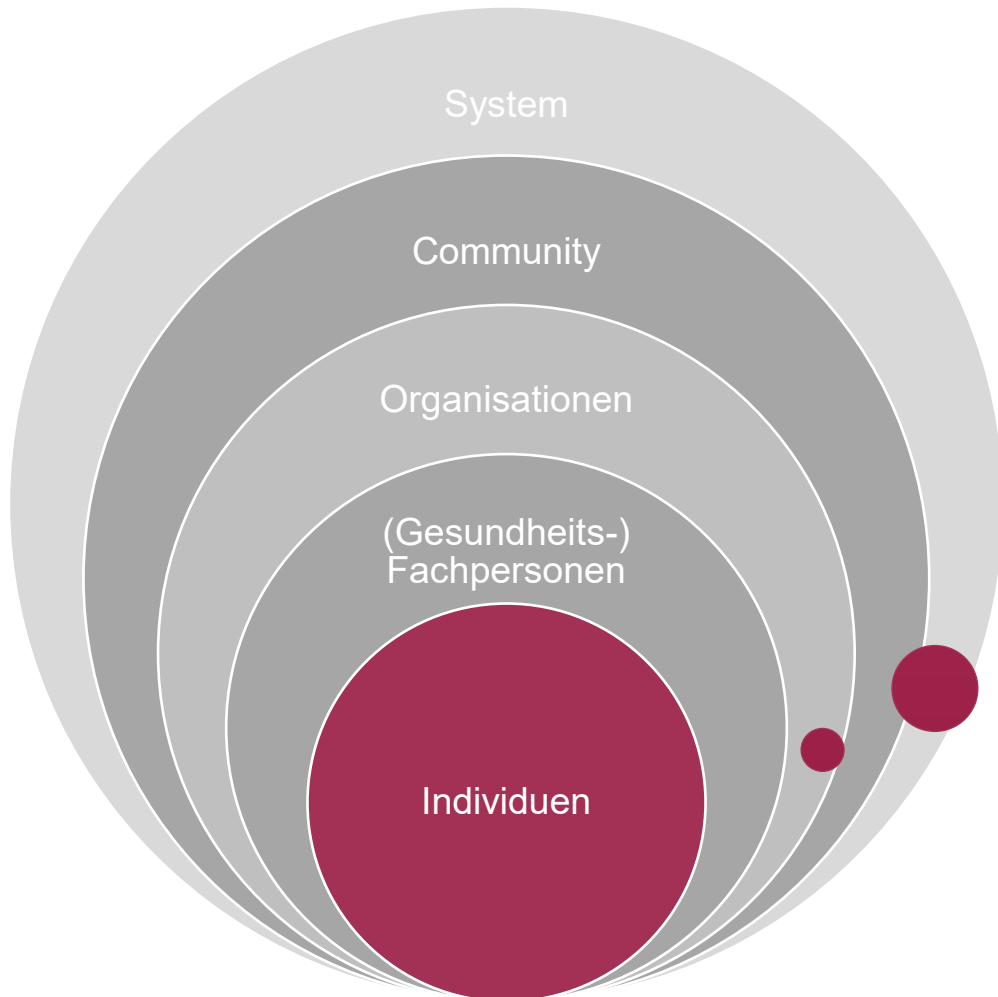
## Ansätze auf verschiedenen Ebenen



➔ vielseitige Systeme im Blickfeld von Gesundheitskompetenz

# Stärkung von Gesundheitskompetenz

## Ansätze auf verschiedenen Ebenen



Wie können WIR selbst in  
unserem Alltag  
Gesundheitskompetenz  
stärken?

**careum**

# **Tipps und Methoden**

# Gesundheitskompetenz stärken

## 3 mögliche Handlungsfelder im Alltag





# Unterstützung der Gesundheitskompetenz beim Arztbesuch

## Drei Fragen für meine Gesundheit



Aktiv werden und  
Fragen stellen

1



Aktivierung von Fragen für mehr Empowerment:

1. Was ist mein Hauptproblem?



Diagnose

2. Was muss ich tun?



Behandlung

3. Warum ist es wichtig, das zu tun?



Kontext

(Schmidt-Kaehler et al., 2017; <https://oepgk.at/drei-fragen-fuer-meine-gesundheit/>)

# Leitfaden Arztbesuch

## Hilfsmittel zur Vorbereitung und Begleitung von Arztbesuchen



Aktiv werden und  
Fragen stellen

1

### BEREITEN SIE SICH AUF IHREN ARZT-BESUCH VOR

STELLEN SIE FRAGEN,  
ES LOHNT SICH!

Beim Arzt-Besuch können Sie oft nur kurz mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen. Da vergisst man leicht eine wichtige Frage.

Überlegen Sie sich deshalb vor dem Arzt-Besuch:

- Was möchten Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sagen?
- Was möchten sie fragen?

Manchmal müssen Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Entscheidung treffen. Zum Beispiel über Ihre Behandlung. Das ist einfacher, wenn Sie die nötigen Informationen haben.

Inhalt

- 1 Vor dem Arzt-Besuch  
So können Sie sich auf Ihren Arzt-Besuch vorbereiten.
- 2 Beim Arzt-Besuch  
Diese Tipps helfen Ihnen beim Arzt-Termin.
- 3 Nach dem Arzt-Besuch  
Diese Fragen helfen Ihnen nach dem Arzt-Besuch.

GESUNDHEITS  
KOMPETENZ  
ZÜRICH

### Vor dem Arzt-Besuch

Diese Seite hilft Ihnen, die Notizen für Ihren Arzt-Besuch vorzubereiten

Das möchte ich meinem Arzt oder meiner Ärztin sagen

Zum Beispiel:

- Das sind meine Beschwerden.
- Das ist besser oder schlechter seit meinem letzten Arzt-Besuch.
- Das sind Wirkungen und Neben-Wirkungen von meinen Medikamenten.
- Diese Sorgen oder Bedenken habe Ich in Bezug auf meine Gesundheit und Behandlung.

Das möchte ich meinen Arzt oder meine Ärztin fragen

Wählen Sie die Fragen aus, die für Ihren Arzt-Besuch wichtig sind.  
Ergänzen Sie diese Liste auch mit weiteren Fragen, die für Sie wichtig sind.

Was habe ich?

- Wie heisst meine Krankheit (Diagnose)?
- Wie verläuft die Krankheit? Kann sie geheilt werden?
- Welche Folgen hat die Krankheit für meinen Alltag und mein Leben?

Was kann ich tun?

- Welche Möglichkeiten zur Behandlung gibt es für meine Krankheit?
- Was kann ich selbst tun? Worauf soll ich achten?
- Was passiert, wenn ich meine Krankheit nicht behandle?

[Unterstützung beim Arztbesuch | Kanton Zürich \(zh.ch\)](#)



# Wie erkenne ich seriöse Gesundheitsinformationen?

2 Überprüfen, inwiefern  
Informationen  
seriös sind



Bei gesundheitlichen Problemen oder einfach aus Interesse greifen wir öfter mal auf Informationen im Internet zurück. Ohne Fachwissen ist es oft schwer, **seriöse Gesundheitsinformationen im Netz** von irreführenden zu unterscheiden.

## 7-Punkte-Checkliste:

Verlässliche Gesundheitsinformationen ...

**1** ... sind frei von Werbung.

**4** ... stammen von einer unabhängigen Einrichtung.

**6** ... geben an, wie gut oder schlecht sie wissenschaftlich abgesichert sind.

**2** ... informieren mich ausgewogen.

**5** ... geben detaillierte Quellen an.

**7** ... geben an, wann sie erstellt oder aktualisiert worden sind.

**3** ... verwenden Fachbegriffe sparsam und erklären sie.

Checkliste: [Infos ohne Nebenwirkung \(infos-ohne-nebenwirkung.at\)](https://www.infos-ohne-nebenwirkung.at)

# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

2 Überprüfen, inwiefern  
Informationen  
seriös sind



**Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht) vs. Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

Versehentliche  
Falschmeldungen

Fehlerhafte Meldungen  
(z.B. «Zeitungsente») entstehen oft  
aufgrund von Zeitdruck, Geldmangel  
oder ungenauen Recherchen

**Sensation!**

Geheime Tagebücher  
aufgetaucht!



# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

2 Überprüfen, inwiefern  
Informationen  
seriös sind



**Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht)** vs. **Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

Überspitzte,  
humoristische  
Darstellungen

Satire hat das Ziel  
Gesellschaftskritik zu üben  
und zu unterhalten



100% aller Kinder sind spielsüchtig.  
Eltern verzweifelt. Schule am Limit!

# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

2 Überprüfen, inwiefern Informationen seriös sind



**Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht) vs. Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

Reisserische oder absurde Überschriften

Beim sog. «Clickbaiting» sollen reisserische Überschriften die Zugriffszahlen und Werbeeinnahmen erhöhen

## Wunderdiät:

So verlieren Sie 10 kg in 10 Tagen!



Hier klicken!!

# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

2 Überprüfen, inwiefern Informationen seriös sind



Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht) vs. **Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

Erfundene Inhalte

Falschmeldungen  
Inhalte wie Studien oder  
sonstige Behauptungen  
können völlig frei erfunden  
sein, um z.B. die öffentliche  
Meinung zu manipulieren

Neue Studie zeigt: Das Trinken von  
Desinfektionsmitteln heilt COVID-19



# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

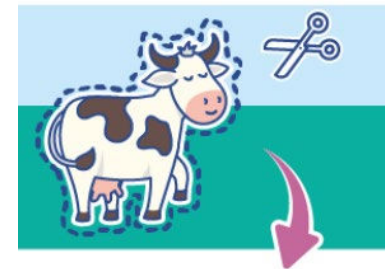
2 Überprüfen, inwiefern Informationen seriös sind



Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht) vs. **Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

Manipulierte Inhalte

Foto, Videos oder Audioaufnahmen können manipuliert und als «Deep Fakes» täuschend echt verbreitet werden.





# Welche Arten von Falschmeldungen gibt es?

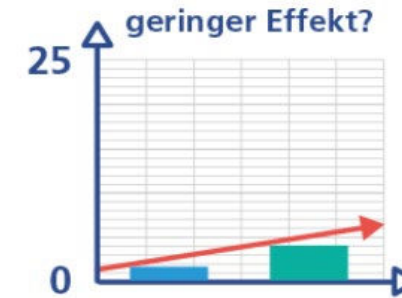
2 Überprüfen, inwiefern Informationen seriös sind



Fehlinformationen (keine Täuschungsabsicht) vs. **Desinformationen (gezielte Täuschungsabsicht)**

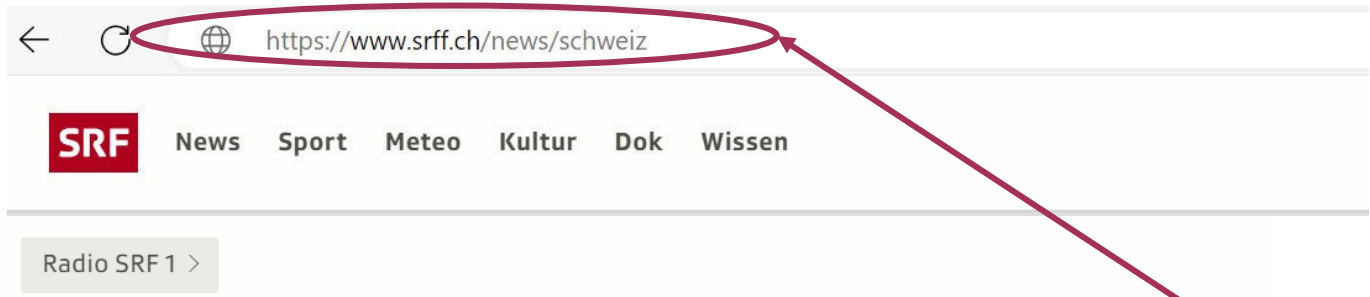
Aus dem Kontext gerissene Inhalte

Zitate können verkürzt oder aus dem Zusammenhang gerissen und Statistiken so visualisiert werden, dass der Inhalt eine ganz andere Bedeutung bekommt.



# Beispiel

## Woran können Sie erkennen, dass dieser Artikel eine Desinformation ist?



Rezeptideen aus dem Netz

### WHO empfiehlt jährliche Spargel-Diät von 2 Wochen

Die WHO Spargel-Diät trägt zur Entgiftung des Körpers bei, da Spargel reich an Antioxidantien und harntreibenden Eigenschaften ist. Zudem liefert Spargel wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit fördern. Durch den geringen Kaloriengehalt und den hohen Ballaststoffanteil unterstützt eine Spargel-Diät auch beim Abnehmen und fördert eine gesunde Verdauung.

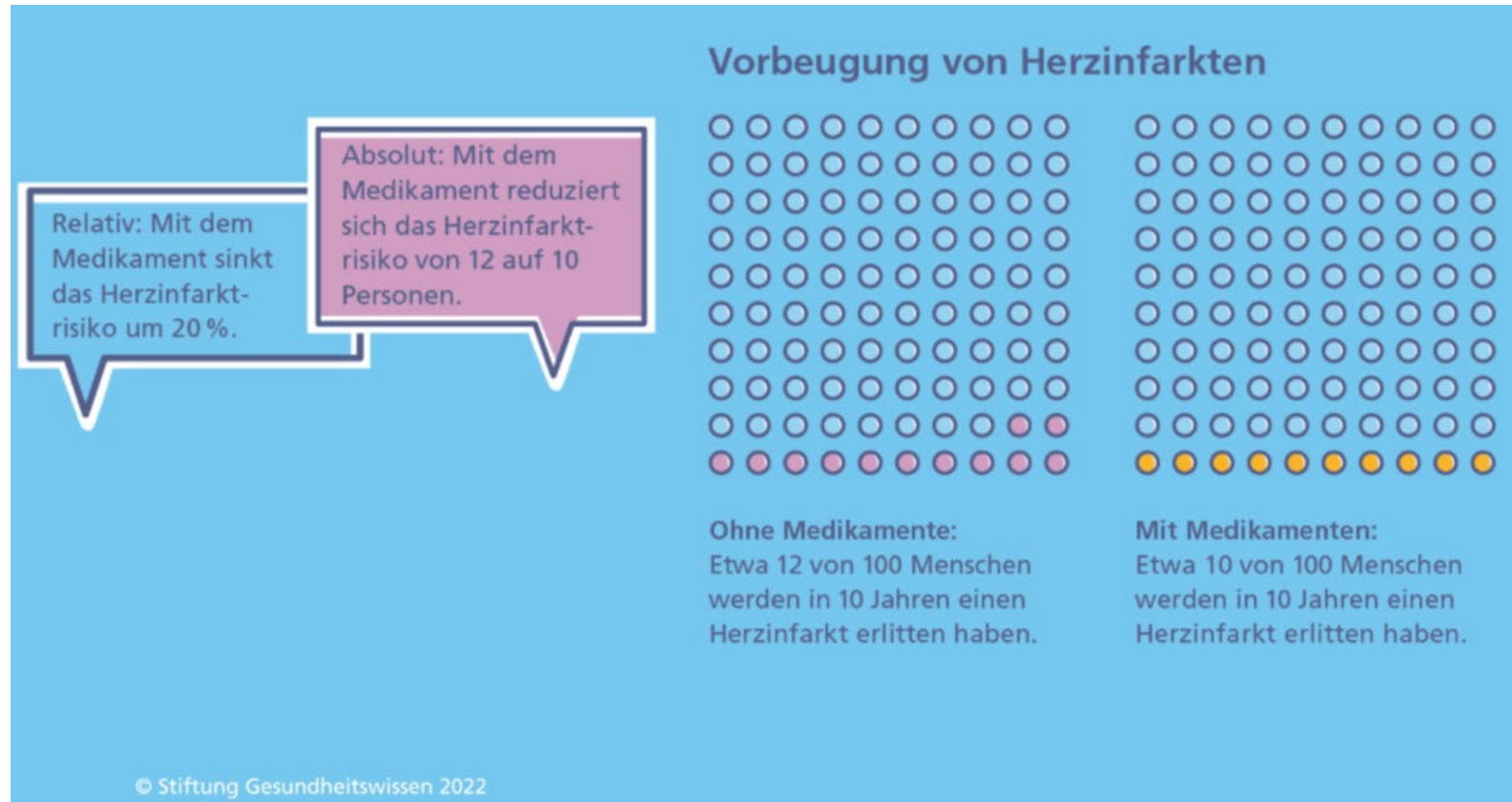
A: Spargel ist gar nicht so gesund

B: Die Nachricht stammt nicht von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) selbst

C: An der Adresse der Website (URL)

# Vorsicht bei Grafiken und Statistiken

## Schummeln mit Zahlen



# Hilfreiche Angebote kennen und im Alltag anwenden können

3 Angebote kennen und nutzen 

Zum Beispiel:

## Gesundheitswegweiser Schweiz



<https://www.migesplus.ch/publikationen/gesundheitswegweiser-schweiz>

## BAG: Krankheiten A-Z

Der Bundesrat > FDI > BAG > Kontakt Medien Jobs Leitlinie Sprache Gebärdensprache DE FR IT EN

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Suche

Begriff A-Z

Das BAG Gesund leben Krankheiten Medizin & Forschung Versicherungen Strategie & Politik Berufe im Gesundheitswesen Gesetz & Benutzungen Zahlen & Statistiken

Bundesamt für Gesundheit BAG > Krankheiten > Krankheiten A-Z

Bundesamt für Gesundheit BAG

### Krankheiten A-Z

**Krankheiten**

**Krankheiten A-Z**

Infektionskrankheiten: Ausbrüche, Epidemien, Pandemien

Infektionskrankheiten bekämpfen

**Übertragbare Krankheiten oder Infektionskrankheiten (z.B. Grippe, Masern, HIV, Borreliose) und nichtübertragbare Krankheiten (z.B. Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen): Informationen finden Sie in dieser Rubrik.**

Nächstehend, alphabetisch aufgeführt, finden Sie Krankheiten, die in unserem Fokus stehen. Dazu gehören nicht alle; wir konzentrieren uns auf die von der Politik vorgegebenen Schwerpunkte.

**Infektionskrankheiten (übertragbare Krankheiten)**

Verschiedene Erreger wie Bakterien, Pilze oder Viren können eine Infektionskrankheit (auch ansteckende oder übertragbare Krankheit) auslösen. Die wichtigsten Infektionskrankheiten sind in dieser Rubrik beschrieben.

**Nichtübertragbare Krankheiten**

Unter diese Gruppe fallen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen, psychische Störungen, seltene Krankheiten. Informationen dazu finden Sie hier.

Informationen zu Prävention und Prophylaxe finden Sie unter der Rubrik «Gesund leben».

**Krankheiten A-Z**

Suchbegriff

Art der Krankheit

Alle Arten

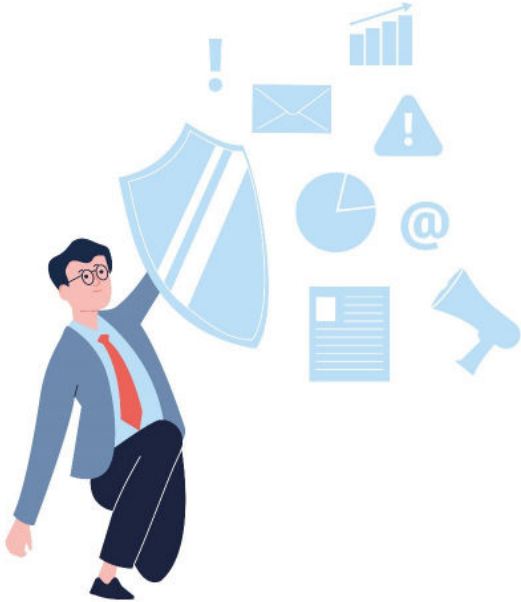
Suchen

[Krankheiten A-Z \(admin.ch\)](https://www.admin.ch/krankheiten-a-z)

**careum**

**Fazit**

# Gesundheitskompetenz = Lebenskompetenz



# Handlungsmöglichkeiten für Zuhause



- Gesundheitsrelevante Informationen **kritisch hinterfragen** und **überprüfen** (z.B. mit der 7-Punkte-Checkliste).
- **Nachfragen** wenn ich meine Ärztin / meinen Arzt oder mein/e Apotheker:in nicht verstehe.
- Mich auf einen Arztbesuch **vorbereiten** / wichtige Punkte oder Fragen aufschreiben (z.B. mit dem Leitfaden Arztbesuch).
- Informationen aus mehreren Quellen **vergleichen**
- **Vertrauenswürdige Angebote** wie seriöse Faktenblätter und Faktenboxen **nutzen**, sofern diese vorhanden sind.
- ...

**careum**

**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit.**

**Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz**  
Pestalozzistrasse 3, CH-8032 Zürich, Schweiz  
T +41 43 222 50 00, [info@careum.ch](mailto:info@careum.ch), [careum.ch](http://careum.ch)



# Literaturverzeichnis

- Allianz Gesundheitskompetenz (2018). Praxisleitfaden Gesundheitskompetenz
- Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies  
<https://fgoe.org/glossar/gesundheitsdeterminanten>
- De Gani, SM., Beese, A.-S., Guggiari, E., Jaks, R. (2023). A concept paper on health literacy. Careum Center for Health Literacy, Zurich. On behalf of the Swiss Federal Office of Public Health (FOPH), Berne. DOI: 10.13140/RG.2.2.28408.01283
- De Gani, Saskia Maria & Jaks, Rebecca (2023): Professionelle Gesundheitskompetenz ausgewählter Gesundheitsprofessionen/-berufe. Ergebnisse für die Schweiz. In: Professionelle Gesundheitskompetenz ausgewählter Gesundheitsprofessionen/-berufe. Ergebnisse einer Pilotstudie in der Schweiz, Deutschland und Österreich (HLS-PROF). HLS-PROF Konsortium (Hrsg.). Careum, Hertie School/Universität Bielefeld/Stiftung Gesundheitswissen, Gesundheit Österreich GmbH, Zürich – Berlin/Bielefeld – Wien. Kap. 4.
- De Gani, S. M., Jaks, R., Bieri, U. & Kocher, J. P. (2021). Health Literacy Survey Schweiz 2019-2021. Schlussbericht im Auftrag des Bundesamt für Gesundheit. Zürich. Careum Stiftung.
- Parker, R. (2009): Measuring Health Literacy: What? So What? Now What? PowerPoint presentation at the Institute of Medicine workshop on measures of health literacy; Washington, DC.
- Schmidt-Kaehler, S., Vogt, D., Berens, E. - M., Horn, A., & Schaeffer, D. (2017). Gesundheitskompetenz - verständlich informieren und beraten: Material- und Methodensammlung zur Verbraucher- und Patientenberatung für Zielgruppen mit geringer Gesundheitskompetenz. Bielefeld: Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften. doi:10.2390/0070-pub-29081993
- Sørensen, Kristine; Van Den Broucke, Stephan; Fullam, James; Doyle, Gerardine; Pelikan, Jürgen; Slonska, Zofia; Brand, Helmut (2012): Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. In: *BMC public health* 12, S. 80. DOI: 10.1186/1471-2458-12-80.
- World Economic Forum (2023): The Global Risks Report 2023. Hg. v. World Economic Forum. Cologne/Geneva. Online verfügbar unter <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-2023/>, zuletzt geprüft am 24.02.2023.
- World Health Organization. Regional Office for Europe, Sørensen, Kristine, Trezona, Anita, Levin-Zamir, Diane, Kosir, Urska. et al. (2019). Transforming health systems and societies by investing in health literacy policy and strategy. *Public health panorama*, 5 (2-3), 259 - 263. World Health Organization. Regional Office for Europe.