

careum

Fit für die
Gesundheitswelt

Gesundheitskompetenz als zentrale Ressource für die Integrierte Versorgung

Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz

Dr. Anna-Sophia Beese

docSH Vernetzungsanlass // 16. September, Schaffhausen



Herausforderungen der Gesellschaft im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden

Viele **Herausforderungen**, die sich gegenseitig beeinflussen:

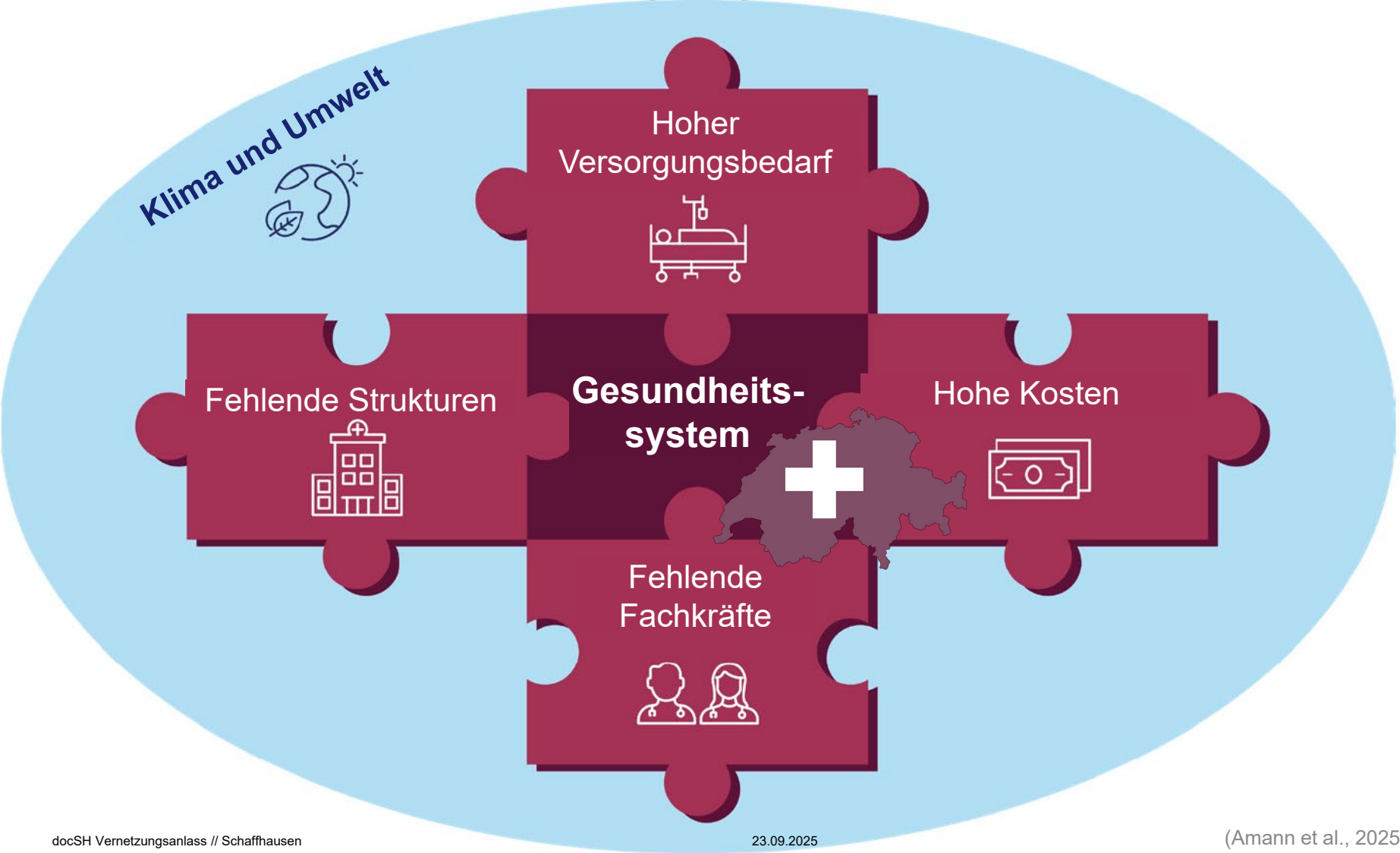
- **Schwierigkeiten, passende Informationen** bzw. Angebote rund um Gesundheit zu finden
- **Flut an Information**, darunter oft auch falsche, widersprüchliche, verwirrende und manipulierende Infos
- **Kompliziertes, unübersichtliches Gesundheitssystem**
- **Bevölkerung wird älter**, chronische Erkrankungen nehmen zu, Fachkräfte fehlen
- **Grosse Unsicherheiten** und **Misstrauen**
- **Umwelteinflüsse** auf die Gesundheit



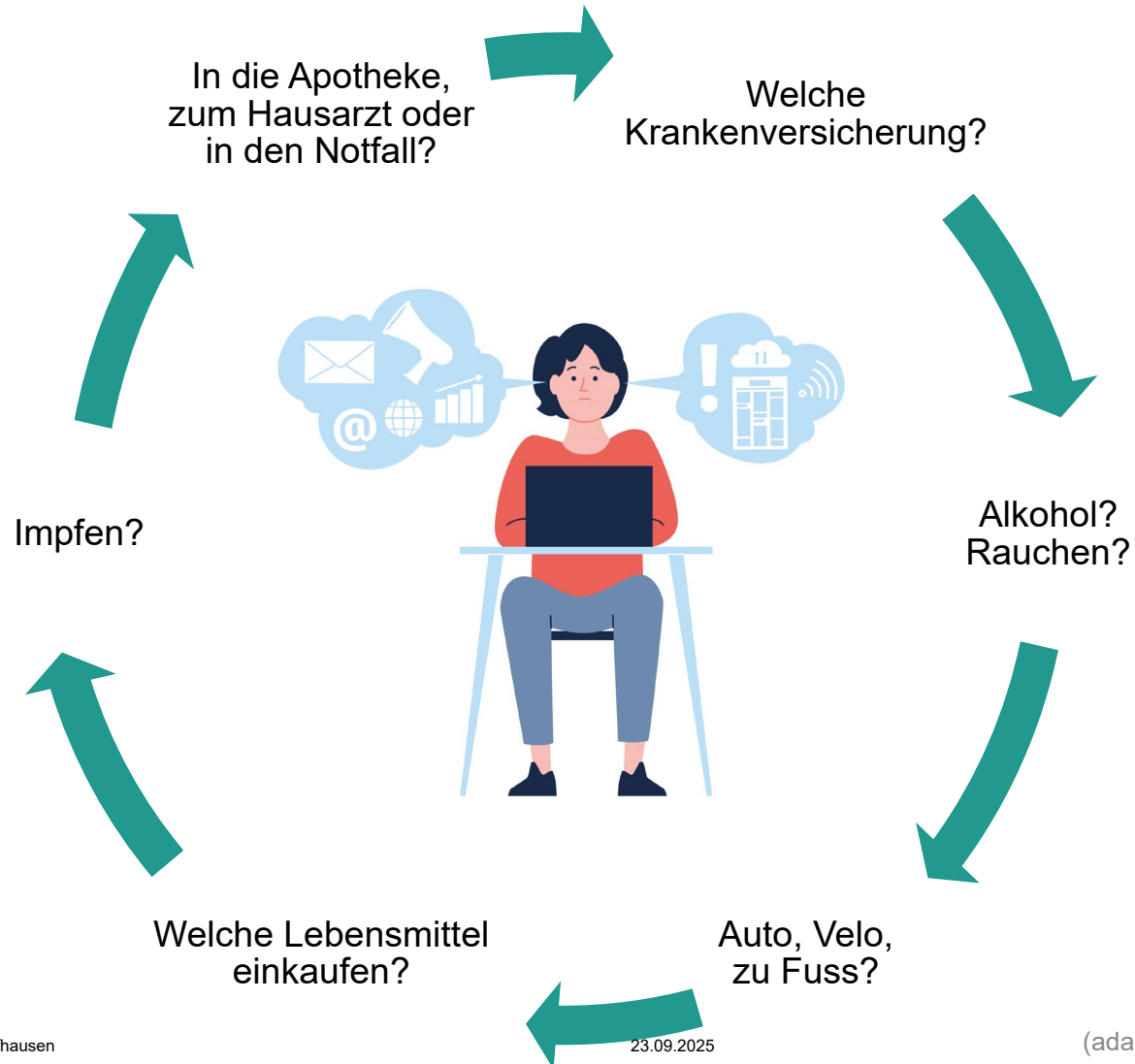
**Auswirkungen auf unsere
Gesundheit und das Wohlbefinden**



Herausforderungen des Gesundheitssystems aus einer System-Perspektive



Herausforderungen in unserem Alltag im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden



Herausforderungen: Wie können wir damit besser umgehen?

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

Wir benötigen bestimmtes **Wissen**, **Fähigkeiten** und auch **Motivation**, um damit umzugehen und uns um unsere **Gesundheit** und unser **Wohlbefinden kümmern** zu können!

➔ **GESUNDHEITSKOMPETENZ**



Das Schweizer Verständnis von

Gesundheitskompetenz



careum

allianz

Gesundheitskompetenz



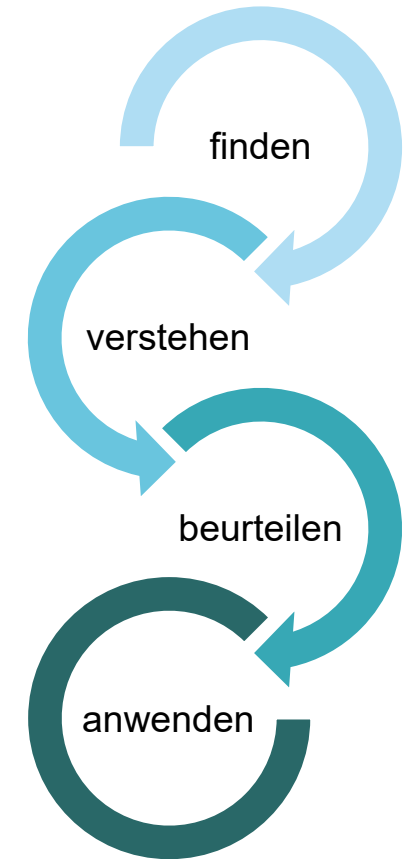
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Confederaziun svizra
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Gesundheitskompetenz

Ein theoretisches Konzept mit grosser Bedeutung für unser reales Leben

- Unter Gesundheitskompetenz verstehen wir die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen und Angebote
 - ... **finden**,
 - ... **verstehen**,
 - ... **beurteilen**,
 - ... und **anwenden** zu können.
- Damit können wir unsere **Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten, verbessern** oder im Falle einer Krankheit die Behandlung möglichst optimal unterstützen.
- Das gilt nicht nur für uns selbst, sondern **auch für unsere Mitmenschen** und unsere **Umwelt**.



Warum ist Gesundheitskompetenz so zentral?

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

Lebensstil

Gesundheitskompetenz hat unter anderem Auswirkungen auf:



Gesundheits-
zustand



Gesundheits-
verhalten



Krankheits-
verhalten



Bedarf an med.
Versorgung



Gesundheitskompetenz ...

- trägt zu einem **gesünderen Lebensstil** und einem besseren **Umgang mit Krankheiten** bei – von sich und anderen.
- hilft **fundierte Entscheidungen** rund um Gesundheit zu treffen

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

Selbstfürsorge

Wer gut informiert ist und dieses Wissen im Alltag anwenden kann, tut sich selbst eher Gutes und trägt der eigenen Gesundheit und derjenigen des Umfelds mehr Sorge.



Gesundheitskompetenz ...

- trägt zu einer **besseren Gesundheit** und **Lebensqualität** bei

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

Selbstfürsorge

Wer gut informiert ist und entsprechende Kompetenzen hat, kann sich aktiver am Entscheidungsprozess und an Diskussionen beteiligen.



Gesundheitskompetenz ...

- ermöglicht mehr **Selbstbestimmung**,
- **stärkt Handlungsfähigkeit**, besonders in belastenden Situationen.

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

Orientierung im System

Wer gut informiert ist, kann sich im Gesundheitssystem besser zurechtfinden und sich bei Bedarf zur richtigen Zeit an die richtige Stelle wenden.



Gesundheitskompetenz

- verbessert **Behandlungsergebnisse**,
- erhöht die **Qualität** der Versorgung,
- **entlastet** das System
- und kann zur **Kostendämpfung** beitragen.

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Eine geringe Gesundheitskompetenz kommt häufiger bei bildungsfernen, älteren (digitale Gesundheitskompetenz) oder sozial benachteiligten Menschen vor.



Gesundheitskompetenz

- kann bestehende soziale und gesundheitliche **Ungerechtigkeiten ausgleichen** und **die soziale Teilhabe fördern**

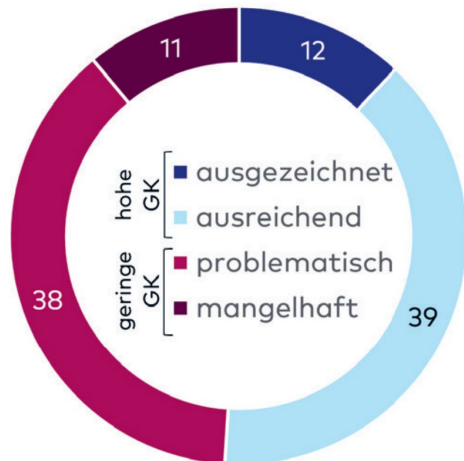
Datenlage Schweiz

Gesundheitskompetenz

Befragung der Bevölkerung in der Schweiz (HLS₁₉₋₂₁-CH)

- **Wer?** Careum ZGK mit gfs.bern im Auftrag des BAG
- **Wann?** März – April 2020
- **Teilnehmende?** 2'502 Personen ab 18 Jahren (wohnhaft in der Schweiz)
- **Wie?** Online-Fragebogen (90 Fragen)

Ergebnisse:



49 % der Bevölkerung haben eine **geringe Gesundheitskompetenz (GK)**



Der Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen ist für **72 %** der Schweizer Bevölkerung schwierig.



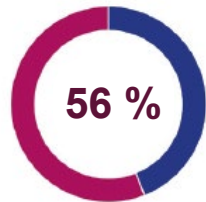
Sich im Gesundheitswesen zu orientieren und navigieren fällt dabei **74 %** der Bevölkerung schwer.

Gesundheitskompetenz

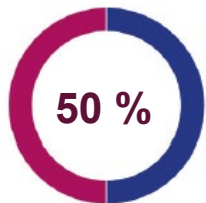
Wo liegen die grössten Schwierigkeiten?

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

Generelle GK

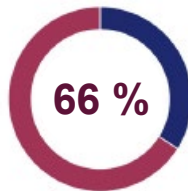


zu beurteilen, ob Informationen über Gesundheitsrisiken in den Medien **vertrauenswürdig** sind.

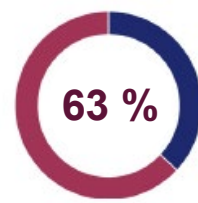


zu beurteilen, ob eine **Zweitmeinung** nötig ist.

Digitale GK

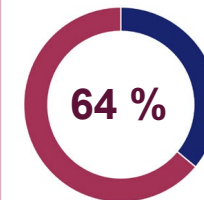


zu beurteilen, ob die digitalen Informationen **vertrauenswürdig** sind.

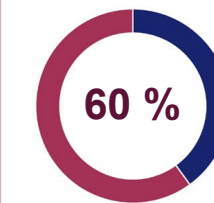


zu beurteilen, ob hinter den digitalen Informationen **kommerzielle Interessen** stehen.

Navigations-GK



die eigenen **Rechte als Patientin oder als Patient** herauszufinden.



Informationen über aktuelle **Gesundheitsreformen** zu verstehen.

Gesundheitskompetenz

Wer hat mehr Schwierigkeiten? Wie wirkt sich das aus?

Grössere Schwierigkeiten haben oftmals Menschen...



... mit finanziellen Schwierigkeiten.



... mit wenig sozialer Unterstützung.



... mit niedrigerer Bildung.



... mit Schwierigkeiten mit der Landessprache.

Menschen mit weniger Schwierigkeiten, das heisst einer hohen Gesundheitskompetenz...



... ernähren sich gesünder und bewegen sich mehr.



... fühlen sich häufiger gesund.



... gehen weniger oft zur Ärztin / zum Arzt oder ins Spital.

HLS-PROF-CH: Datenerhebung und Stichprobe in der Schweiz



2. Juni bis 31. Juli 2022



N= 1'613

- 309 Ärztinnen/Ärzte
- 692 Pflegekräfte
- 318 Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten
- 294 Apothekerinnen/Apotheker



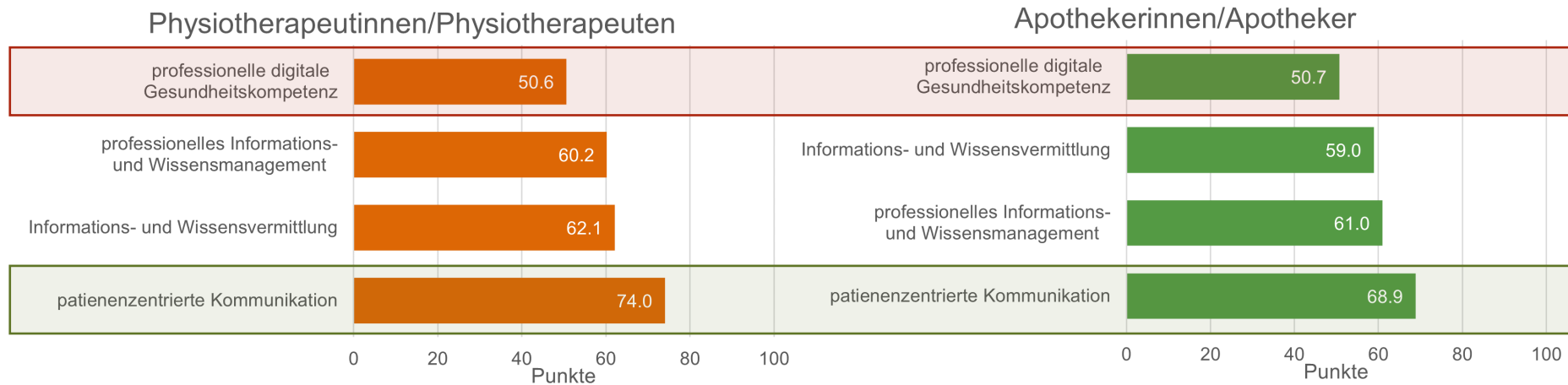
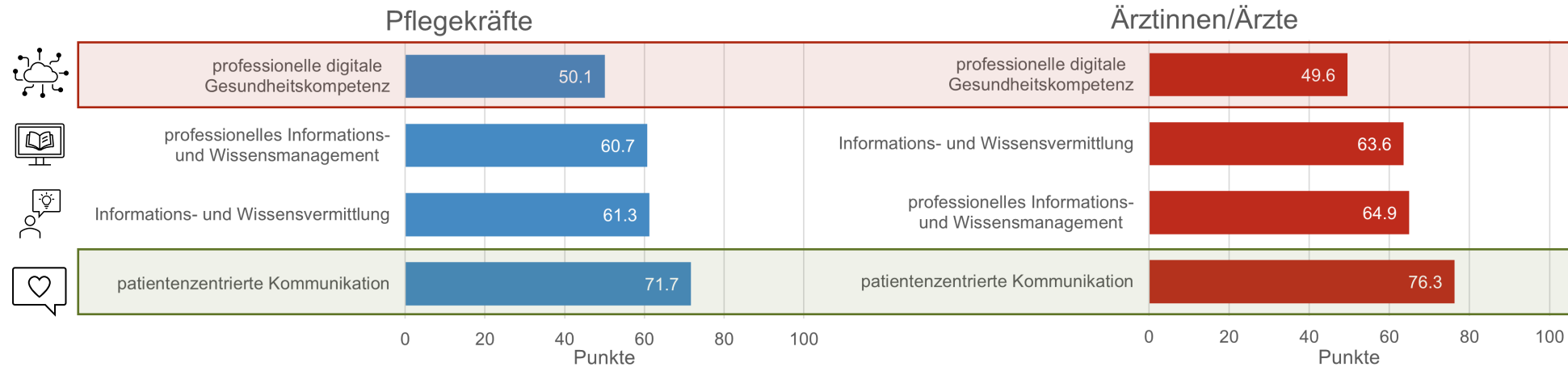
Online-Befragung (CAWI)



Gelegenheitsstichprobe (Ad-hoc Stichprobe)

Rekrutierung via Mailversand durch Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
(z.B. Berufsverbände, Fachgesellschaften, Netzwerke oder Vereine)

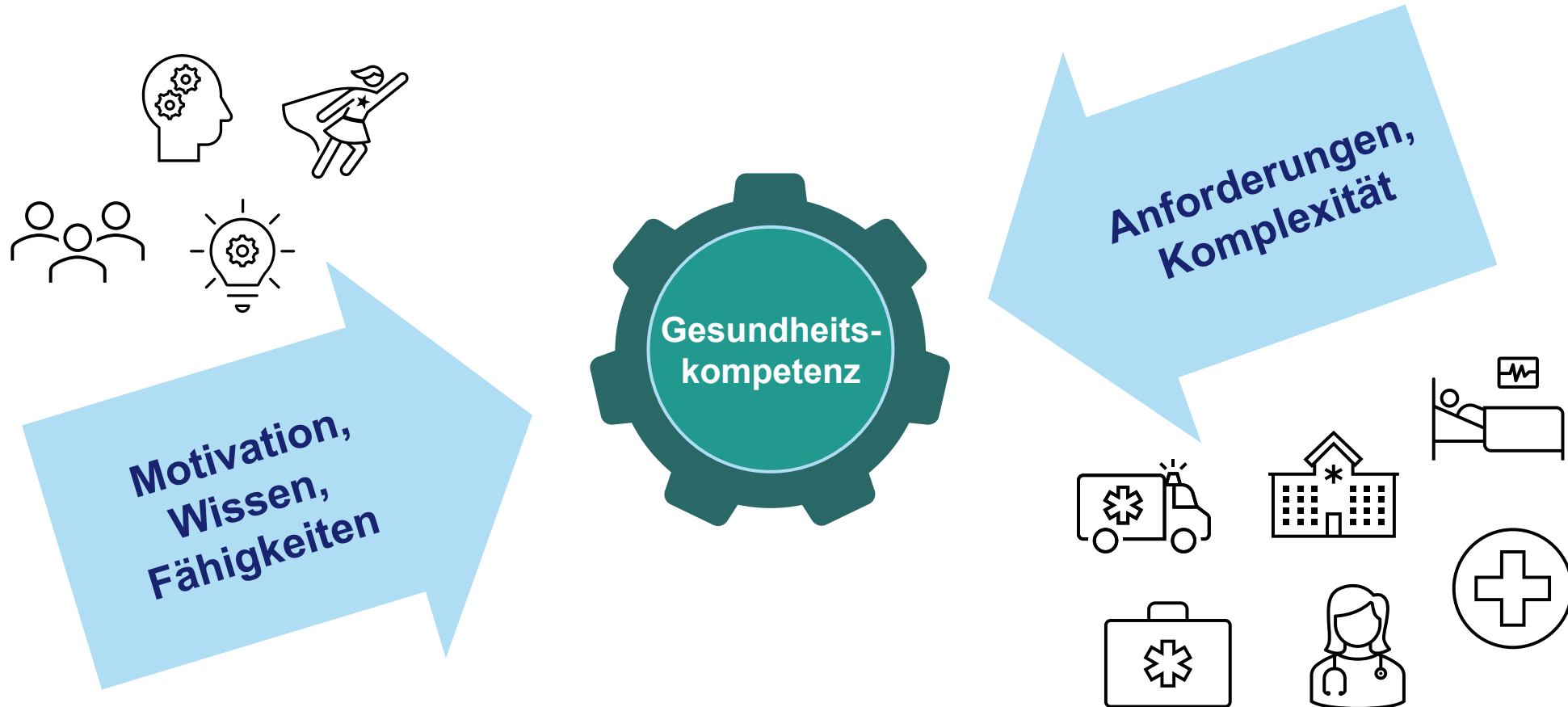
Professionelle Gesundheitskompetenz in der Schweiz



Bemerkung: Scores in den vier Aufgabenebereichen der professionellen Gesundheitskompetenz für vier Gesundheitsberufe, Wertebereich 0 bis 100 Punkte

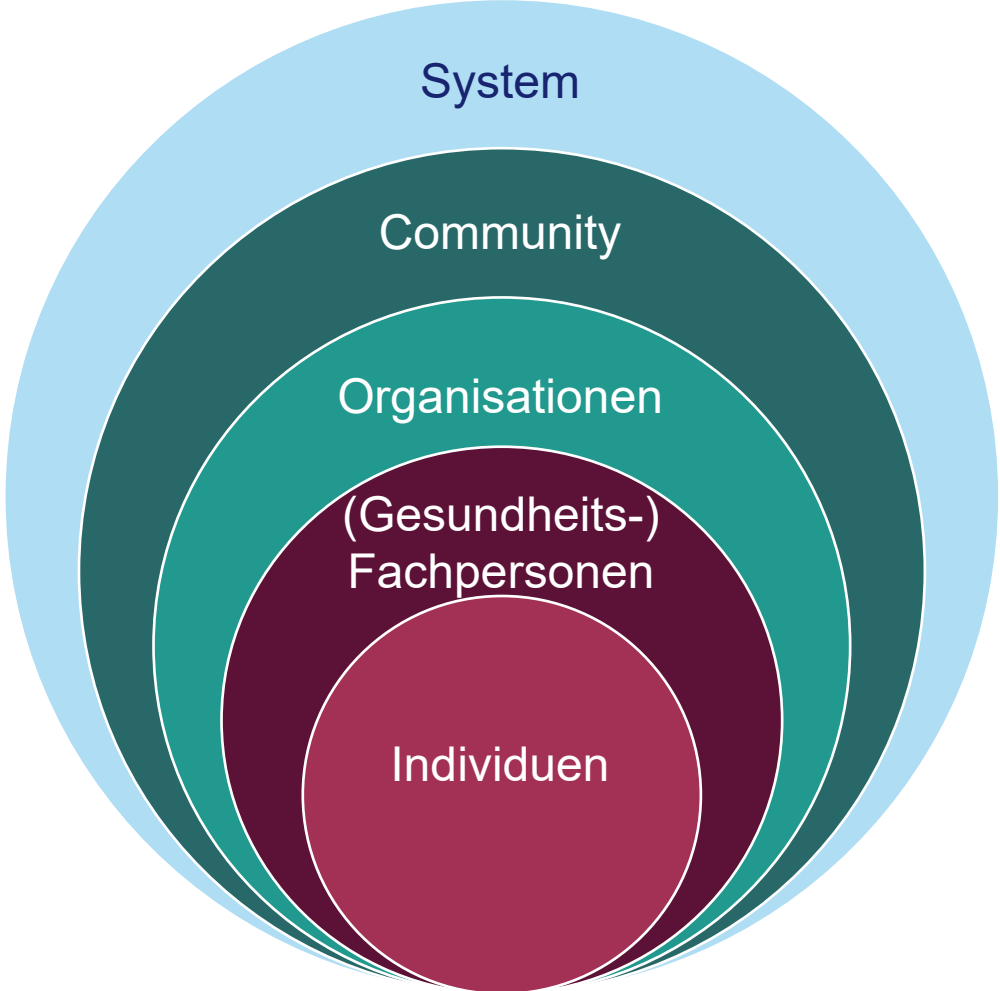
Gesundheitskompetenz-Stärkung

Zusammenspiel von persönlichen Kompetenzen und Anforderungen des Systems



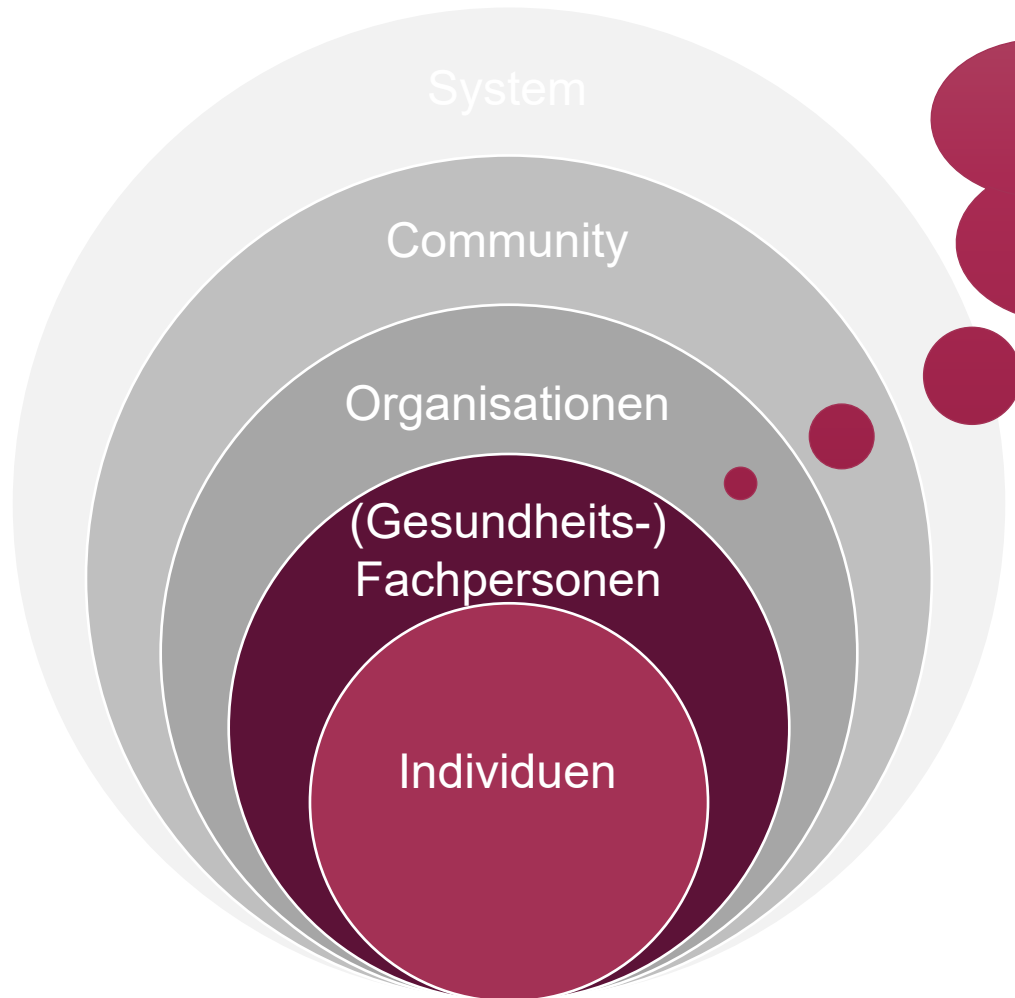
Gesundheitskompetenz-Stärkung

Ansätze auf verschiedenen Ebenen



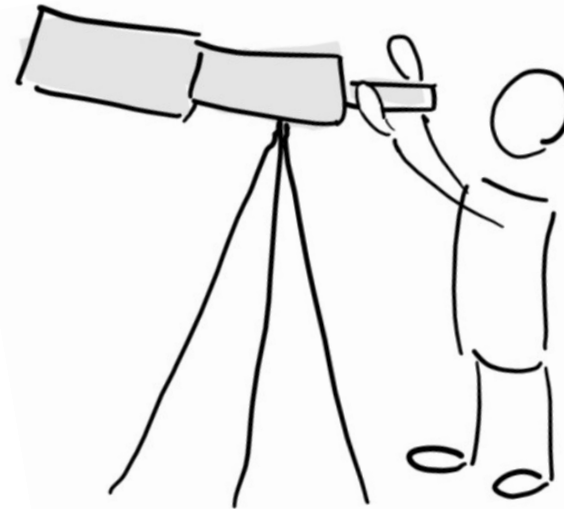
Gesundheitskompetenz-Stärkung

Ansätze auf verschiedenen Ebenen



Mitreden, mitwirken, mitentscheiden –

- Was können die **betroffenen Menschen** beitragen?
- Was die **Fachleute**?



Mitreden, mitwirken, mitentscheiden ... seitens Bevölkerung

Gesundheitskompetenz-Stärkung

Drei wichtige Handlungsfelder im Alltag



Aktiv werden und
Fragen stellen

1

2

Überprüfen, inwiefern
Informationen
seriös sind



3

Angebote kennen
und nutzen



Gesundheitskompetenz-Stärkung

Im Gespräch mit einer Gesundheitsfachperson



Aktiv werden und
Fragen stellen

1



«Drei Fragen für meine Gesundheit»

1. Was ist mein Hauptproblem? →
2. Was muss ich tun? →
3. Warum ist es wichtig, das zu tun? →

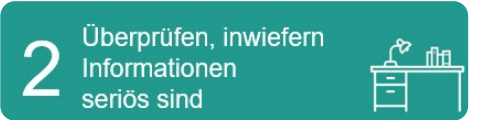
Diagnose

Behandlung

Kontext

Gesundheitskompetenz-Stärkung

Bei der Suche nach vertrauenswürdigen Gesundheitsinfos



Bei Fragen zur Gesundheit, bei gesundheitlichen Problemen oder einfach aus Interesse nutzen wir oft Informationen aus dem Internet. Dabei fällt es uns schwer, **vertrauenswürdige und korrekte Gesundheitsinformationen** von falschen und potenziell gefährlichen zu unterscheiden.

7-Punkte-Checkliste: Verlässliche Gesundheitsinformationen ...

- 1 ... sind frei von Werbung.
- 2 ... informieren ausgewogen.
- 3 ... verwenden kaum Fachbegriffe oder erklären sie.
- 4 ... stammen von einer unabhängigen Institution.
- 5 ... geben detaillierte Quellen an.
- 6 ... geben an, wie gut oder schlecht sie wissenschaftlich belegt sind.
- 7 ... geben an, wann sie erstellt oder aktualisiert worden sind.

Gesundheitskompetenz-Stärkung Bei Fragen und Bedarf

Gesundheitswegweiser Schweiz (SRK)



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

3 Angebote kennen und nutzen 

Vertrauenswürdige Faktenblätter

Drei goldene Regeln für Hitzetage


So kommen Sie und Ihre Angehörigen gut durch die heissen Tage! Heisse Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere und (chronisch) kranke Menschen, Kleinkinder, Säuglinge und Schwangere.

Vorausschauend handeln: Beachten Sie die Hitzewarnungen von MeteoSchweiz.

1



2




Körperliche Anstrengungen meiden

- Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.
- Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.
- Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf, wenn Sie draussen sind.

Hitze fernhalten, Körper kühlen

- Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern, lüften Sie nachts und früh morgens.
- Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken auflegen, kalte Fuss- und Handbäder nehmen.
- Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien.

3



Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen

- Trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag). Meiden Sie gesüsste und alkoholhaltige Getränke.
- Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung. Sprechen Sie mit einer Fachperson über Ihre Ernährung.
- Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente mit einer Fachperson ab.

Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Schattigen/kühlen Ort aufsuchen
- Sich hinlegen
- Arzt/Ärztin oder 144 rufen!

Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun Svizra Confederaziun Svizra
 Bundesamt für Gesundheit BAG Bundesamt für Umwelt BAFU Bundesamt für Raubbewirtschaftung BBR Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz
 Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitze» www.hitze.ch © 2024. Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch BBL Bestellnummer: 31.330.0

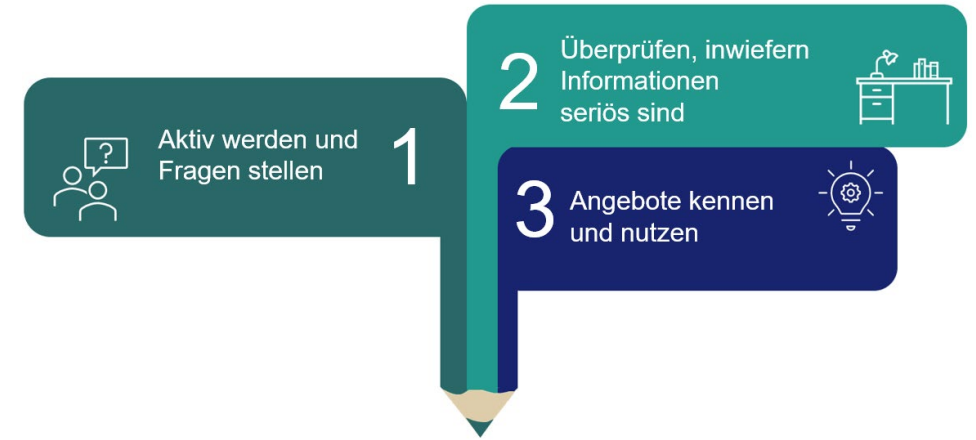
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>

Handlungsmöglichkeiten im Alltag

Was können Sie tun?

Wenn Sie sich (z. B. im Internet) informieren:

- **Hinterfragen** Sie die Informationen und Angebote **kritisch und überprüfen** Sie diese (z. B. mit der 7-Punkte-Checkliste).
- **Vergleichen** Sie die gefundenen Informationen mit weiteren Informationen aus anderen Quellen.
- **Suchen und nutzen Sie vertrauenswürdige Angebote** wie Informationsbroschüren, die Ihnen Fachpersonen mitgeben, oder seriöse Faktenblätter anerkannter Institutionen.
- **Diskutieren** Sie die Informationen mit Ihrem Umfeld oder **fragen** Sie bei **Fachpersonen** nach.



Wenn Sie einen Arztbesuch haben:

- **Fragen Sie nach**, wenn Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder andere medizinische Fachpersonen nicht verstehen.
- **Bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor** und schreiben sie wichtige Punkte oder Fragen auf (z. B. mit dem Leitfaden Arztbesuch).
- Nehmen Sie eine **vertraute Person** mit zu Ihrem Arztbesuch.

**Mitreden, mitwirken, mitentscheiden
... seitens (Gesundheits-)Fachpersonen**

Unterstützung der Gesundheitskompetenz in Beratungssituationen «Teach-Back»



Überprüfen, ob die Informationen bei den Patient:innen richtig angekommen ist mit Hilfe des „**Zurückerklärens**“ (Teach-Back). Dazu **wiederholen** die Patient:innen sinngemäss das von Ihnen Gesagte.

Dieses Vorgehen überprüft das **Ergebnis eines Gesprächs** und untersucht, welche Informationen im Anschluss an die Beratung abgerufen werden können.

Beispielfrage:

«Darf ich Sie bitten, die Möglichkeiten der Behandlung, die wir besprochen haben, nochmals in Ihren Worten zu wiederholen?»

Unterstützung der Gesundheitskompetenz von Klient:innen

«Motivierende Gesprächsführung»



- Zielt auf die Veränderung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen ab
- Klientenzentrierter Beratungsansatz für den Aufbau von innerer Motivation für eine Verhaltensänderung
- Klient:innen stehen im Zentrum und sind Fürsprecher:innen der eigenen Veränderung, indem sie die eigene Bedeutung, Wichtigkeit und Fähigkeit zur Veränderung herausarbeiten

(<https://motivationalinterviewing.org/>; Allianz Gesundheitsförderung, 2018, Miller & Rollnick, 2013)

Handlungsmöglichkeiten für Fachpersonen

z.B. Gesundheitskompetente Gesprächsführung

Um ein Gespräch wirksam zu führen, kann die Anwendung folgender Aspekte hilfreich sein:

- Empathische Grundhaltung einnehmen
 - Augenkontakt herstellen
 - Vorwissen und Erfahrungen erfragen
 - Aktiv zuhören und Fragen stellen
 - Langsam und deutlich sprechen
 - Alltagssprache verwenden
- Kurze und einfache Sätze bilden
 - Anzahl der Botschaften begrenzen
 - Informationen in «Häppchen» aufteilen
 - Handlungsanleitungen geben
 - Nächste Schritte erklären
- Visuelle Medien einsetzen
 - Schriftliche Informationen bereitstellen
 - Teach-Back-Methode einsetzen
 - Patient:innen ermutigen, Fragen zu stellen
 - Wichtige Punkte betonen, wiederholen

(adaptiert von Allianz Gesundheitskompetenz, 2019)

Gemeinsam Gesundheitskompetenz stärken!

Mitverantwortung übernehmen für unsere Gesundheit



**Wir alle sind gefordert,
denn wer sich besser auskennt,
kann besser mitreden, mitwirken und
mitentscheiden!**

careum

Fit für die
Gesundheitswelt

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit.**

MEHR ERFAHREN
[careum.ch](https://www.careum.ch)

