



# CITIZENS ACCELERATOR

Gesundheitskompetenz

Microlearning-Sitzung

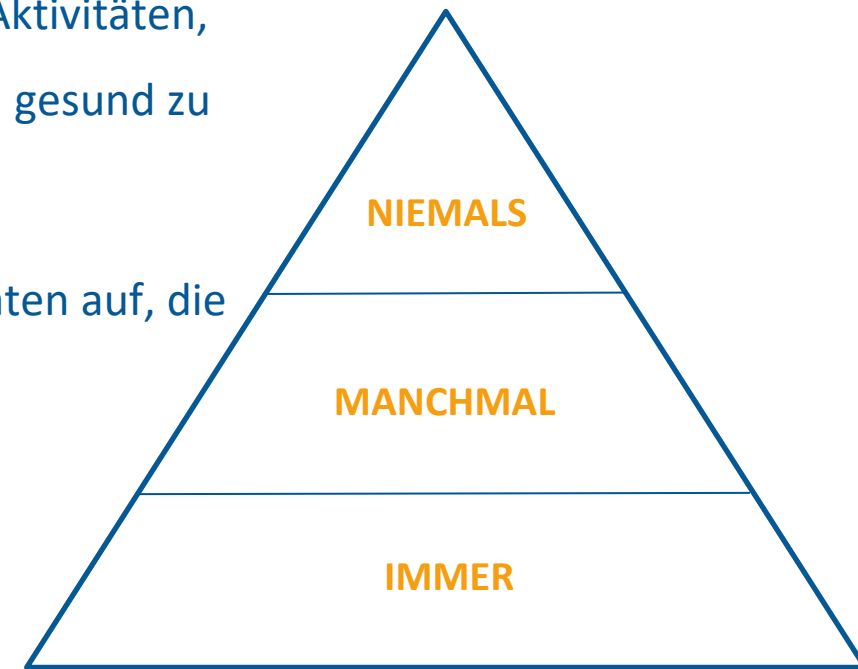


Co-funded by  
the European Union

# Was tun Sie, um Ihren Körper und Ihren Geist gesund zu halten?

# Meine gesunden Gewohnheiten

- Zeichne eine Pyramide.
- Schreiben Sie unten die Aktivitäten auf, die Sie **immer** tun, um Ihre Gesundheit zu verbessern.
- Schreiben Sie in die Mitte die Aktivitäten, die Sie **manchmal** machen, um gesund zu bleiben.
- Schreiben Sie oben die Aktivitäten auf, die Sie **fast nie** machen.



# Meine gesunden Gewohnheiten

HIER KLIKEN

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern können, lesen Sie die *Life Comp-Karte Wohlbefinden* und probieren Sie die Aktivität *Aufladen und Entspannen!*

- Wie würden Sie Ihre Gesundheitsgewohnheiten auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten? Gibt es Aktivitäten, die Sie gerne in Ihren Tagesablauf aufnehmen würden, um Ihre Gesundheit zu verbessern? Welche? Wo finden Sie Ideen, die Ihnen dabei helfen könnten?
- Wo finden Sie normalerweise Gesundheitsinformationen? Was oder wer ist Ihre Hauptquelle?
- Hatten Sie jemals Schwierigkeiten, bestimmte Gesundheitsinformationen zu verstehen? Wenn ja, wann?
- Sind Sie im Zusammenhang mit der Gesundheitsversorgung schon einmal auf Schwierigkeiten gestoßen (z.B. Arztbesuch, Einnahme von Medikamenten, Suche nach einem Gesundheitsdienst)? Wenn ja, können Sie uns konkrete Beispiele nennen?

**Gesundheitskompetenz** ist die Fähigkeit,  
Gesundheitsinformationen im Alltag  
**zu finden, zu verstehen und zu nutzen/anzuwenden,**  
um fundierte Gesundheitsentscheidungen  
für sich oder andere zu treffen.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

Was ist  
Gesundheitskompetenz?

# Was ist Gesundheitskompetenz?

## What is health literacy?

Health Literacy is:



your health



health & health care information



your health decisions



making decisions together



taking health action



feeling good about your health

AUSTRALIAN COMMISSION  
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

[www.safetyandquality.gov.au](http://www.safetyandquality.gov.au)



Co-funded by  
the European Union

CITIZENS XELERATOR

# Drei Stadien der Gesundheitskompetenz

## Ebene 1: Funktional

Sie verfügen über grundlegende Lese-, Schreib- und Rechenkenntnisse, die zum Verständnis von Gesundheitsinformationen erforderlich sind.

Sie sind z.B. in der Lage, den Beipackzettel für ein Medikament zu lesen und zu verstehen.

## Ebene 2: Interaktiv

Ihre kommunikativen und sozialen Fähigkeiten ermöglichen es Ihnen, mit anderen über Gesundheitsfragen zu sprechen.

Sie sind z. B. in der Lage, mit Ihren Freunden oder Ihrer Familie über gesunde Ernährung zu sprechen.

## Ebene 3: Kritisch

Sie verfügen über die erforderlichen Fähigkeiten, um Gesundheitsinformationen kritisch zu bewerten, fundierte Entscheidungen zu treffen oder Faktoren (sozialer, politischer oder wirtschaftlicher Art), die die Gesundheit beeinflussen, zu verändern.

Während der Corona-Virus-Pandemie haben Sie z. B. die verfügbaren Informationen geprüft und deren Zuverlässigkeit und Wahrheitsgehalt bewertet.

(Nussbaum 2000/2017, zitiert in Okan, 2023)

# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

- **Verstehen von** Informationen über Gesundheit und Wohlbefinden (z.B. den eigenen Behandlungsplan verstehen)
- **Einfache und klare Kommunikation** mit Ärzten oder anderen Gesundheitsexperten über Ihre Gesundheit oder die Gesundheit Ihrer Familie
- **Suche nach** Gesundheitsinformationen (z.B. Suche nach einem Hausarzt in Ihrer Stadt)
- **Verhinderung** negativer gesundheitlicher Folgen (d.h. Krankheiten)
- **Verbesserung** der körperlichen und geistigen Gesundheit
- **Gut informierte Entscheidungen** zu Ihrer Gesundheit **treffen**
- **Kontrolle** über Ihre Gesundheit **übernehmen**  
(Gesundheitsfürsorge wird zu einem Teil Ihrer täglichen Routine)



# Wie Sie Ihre Gesundheitskompetenz verbessern können

**Bereiten Sie sich** auf einen Arzttermin vor. Schreiben Sie die Themen auf, die Sie besprechen oder die Fragen, die Sie stellen wollen. So verhindern Sie, dass Sie einige Themen, über die Sie mehr erfahren möchten, auslassen.

**Stellen Sie Fragen**, wenn Sie nicht verstehen, was Ihr Arzt sagt oder Ihnen erklärt. Sie sollten den Raum verlassen und wissen, was Sie tun müssen, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

**Gehen Sie kritisch mit** Gesundheitsinformationen um, die Sie im Internet finden. Beurteilen Sie, ob sie zuverlässig und wahr sind.

**Besuchen Sie** eine Veranstaltung, ein Seminar oder einen Workshop zu einem Gesundheitsthema, das Sie interessiert. Verbessern Sie Ihr Wissen und treffen Sie gut informierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit.

# eHealth- Kompetenz

**eHealth Literacy** ist die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen aus elektronischen Ressourcen zu finden und zu verstehen und diese Informationen zur Lösung von Gesundheitsproblemen anzuwenden.

(Norman und Skinner, 2006)

## Warum eHealth Literacy?

- im Internet nach gesundheitsbezogenen Informationen zu suchen
- die Zuverlässigkeit und Qualität von Online-Informationen zu bewerten
- einige der zahlreichen online verfügbaren Gesundheitsressourcen und -informationen nutzen
- schneller zuverlässige Informationen zu finden

Wie beurteilen  
Sie die  
Zuverlässigkeit  
und Qualität  
von Online-  
Informationen?

### **Autoren/Anbieter**

Prüfen Sie, ob es Informationen über die Autoren und ihre beruflichen Qualifikationen gibt.

### **Ziel**

Lesen Sie die Informationen und prüfen Sie, ob klar ist, an wen sich die Informationen richten und zu welchem Zweck.

### **Aktualität**

Finden Sie heraus, wann die Informationen veröffentlicht/erstellt wurden und ob sie aktuell sind.

### **Verständlichkeit**

Prüfen Sie, ob die Informationen verständlich und klar sind. Fachbegriffe sollten erklärt und Fakten neutral dargestellt werden.

### **Finanzierung**

Vergewissern Sie sich, dass die Finanzierung der Informationen (durch Sponsoren, Werbung bei Kunden usw.) offengelegt wird.

(Okun, 2023)

# Ressourcen

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023, 11. Juli). *What is Health Literacy?* Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (2022, 18. November). *Improving Your Health Literacy*. Breastcancer.org. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Health Promotion. (n.d.). *Health Literacy*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). EHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a New World. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (2023, 23. Juni). *Webinar. Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Präsentationfolien]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München.

# Partner



**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

**You are free to:**

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

**Notices:**

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.  
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

**Under the following terms:**

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by  
the European Union

Vielen Dank!