

## WAS IST GESUNDHEITSKOMPETENZ?

Gesundheitskompetente Personen sind in der Lage, relevante Gesundheitsinformationen zu nutzen, um im Alltag Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf ihre Gesundheit auswirken. Gesundheitskompetente Organisationen unterstützen dabei, bei Gesundheitsfragen informiert und selbstbestimmt zu handeln und sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden.

### **Gut informiert entscheiden**

Je besser wir informiert sind, desto besser können wir entscheiden. Dies gilt für alle Lebensbereiche, also auch dann, wenn es um Gesundheit und Lebensstil geht. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Freizeit, im Gesundheitssystem: Wer kompetent Entscheidungen trifft, kann aktiv die eigene Gesundheit erhalten oder verbessern oder auch mit bestehenden Krankheiten besser umgehen. Dies betrifft gesunde Ernährung genauso wie ausreichende Bewegung, verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten oder das Wissen um Therapiemöglichkeiten.

### **Wie wird Gesundheitskompetenz definiert?**

Eine in Europa weit verbreitete Definition besagt: Gesundheitskompetenz basiert auf allgemeiner Bildungskompetenz und umfasst das Wissen, die Motivation und die Kompetenzen von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. So können im Alltag bei Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung und Krankheitsprävention Urteile gefällt und Entscheidungen getroffen werden, welche die Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. (nach Sørensen et al. 2012)

### **Kompetent handeln trotz Informationsflut**

Es ist nicht einfach, sich im Informationsdschungel zurechtzufinden und bewusste Entscheidungen zu treffen. Gerade das Internet liefert eine Unmenge an Informationen unterschiedlichster Qualität, die sich manchmal auch widersprechen. Zudem lässt der rasante medizinische Fortschritt Empfehlungen und Therapien schnell veralten. Im Austausch mit Fachpersonen muss man eigene Fragen, Zweifel und Vorschläge formulieren können. Sonst verlässt man die Arztpraxis mit mehr Fragen als Antworten. Oftmals muss man sich in sehr kurzer Zeit das nötige Wissen aneignen, sich eine eigene Meinung bilden und komplexe Entscheidungen treffen.

### **Es kommt nicht nur auf die persönlichen Fähigkeiten an ...**

... sondern es geht um das Zusammenspiel von Individuen, Organisationen und Situationen. Sind Gesundheitsinformationen zum Beispiel kompliziert formuliert, benötigt man beim Lesen andere Fähigkeiten als bei einem einfachen Text. Deshalb sollten Informationen so vermittelt werden, dass sämtliche Bevölkerungsgruppen sie gut verstehen können.

### Gesundheitskompetenz wirkt positiv

Studien belegen Zusammenhänge zwischen dem Grad der Gesundheitskompetenz der Menschen und ihrem Gesundheits- bzw. Krankheitsverhalten und der Art der Nutzung des Gesundheitssystems. Darüber hinaus wirkt sich eine gestärkte Gesundheitskompetenz von Einzelnen auch auf das gesamte Gesundheitssystem positiv aus. Die gesundheitliche Chancengerechtigkeit kann damit verbessert werden.

Mehr Personen mit hoher Gesundheitskompetenz heisst: mehr Personen können gut informierte Entscheidungen treffen – mit positiver Wirkung auf ihre Gesundheit. Auch sind mehr Personen in der Lage, sich gut im Gesundheitswesen, in seinen Strukturen und Institutionen, zurechtzufinden. Umgekehrt kostet eingeschränkte Gesundheitskompetenz viel Geld: Untersuchungen zeigen, dass etwa 3 bis 5 Prozent der jährlichen Gesundheitsausgaben durch eine höhere Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung vermieden werden könnten.

Fachpersonen wie Ärzte oder Pflegende und die Gesundheitsinstitutionen (z. B. Spitäler, Arztpraxen, Spitexorganisationen) spielen eine zentrale Rolle. Sie können wichtige Gesundheitsinformationen leicht zugänglich machen und patientenorientiert kommunizieren. Oder sie können Wege aufzeigen, wie chronisch Kranke besser mit ihrer Erkrankung umgehen können. Je höher die Gesundheitskompetenz von Organisationen und Fachpersonen, desto besser unterstützen sie ihre Patientinnen und Klienten dabei, selbstständig zu handeln und zu entscheiden.



Vom Individuum bis zur Gesellschaft: alle profitieren von hoher Gesundheitskompetenz.

### «Gesundheitskompetenz Zürich»

Unter der Trägerschaft der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich und der Careum Stiftung will das Programm «Gesundheitskompetenz Zürich» die Gesundheitskompetenz der Einwohnerinnen und Einwohner wie auch der Gesundheitsorganisationen im Kanton Zürich stärken – für einen gesundheitskompetenten Kanton Zürich!

**Mehr erfahren:** [www.gesundheitskompetenz-zh.ch](http://www.gesundheitskompetenz-zh.ch)

**Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns:** [info@gesundheitskompetenz-zh.ch](mailto:info@gesundheitskompetenz-zh.ch)