

# Willkommen zum Workshop **Gesundheitskompetenzen stärken – ein Leben lang**

**Allianz Gesundheitskompetenz**

Petra Beck, MSD Merck Sharp & Dohme AG

Iris Leu, FMH · Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte

# Wie gesundheitskompetent sind Sie?

Kann man von der Brotfarbe auf den Vollkorngehalt schliessen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Weiss nicht

Antwort: Nein, entgegen der landläufigen Meinung sind nicht alle dunkeln Brote Vollkornbrote, und umgekehrt müssen Vollkornbrote nicht immer sehr dunkel sein. Die Farbe des Brotes hängt von verschiedenen Faktoren ab und kann auch durch färbende Zutaten (z.B. Malzextrakt) beeinflusst werden. Der Vollkorngehalt eines Brotes lässt sich daher nur mit einem Blick auf die Zutatenliste und den Nahrungsfasergehalt (ersichtlich in der Nährwerttabelle) ableiten.

# Gesundheitskompetenz - Definition

Gesundheitskompetenz ist die **Fähigkeit** des Einzelnen, im täglichen Leben **Entscheidungen zu treffen**, die sich **positiv auf die Gesundheit auswirken** – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft ganz allgemein.

*(Kickbusch 2006)*

## Verschiedene Ausprägungen von Gesundheitskompetenz – Beispiele:

- «Mein Arzt schreibt, ich soll jeden Tag 30 Minuten körperlich aktiv bewegen, das sei gut für meinen Blutzuckerspiegel.»
- «Kann ich anstelle von 30 Minuten auch zweimal 15 Minuten Sport machen?»
- «Die Bewegung ist gut, aber wie kann ich mich in der Kantine gesünder ernähren?»

# Facts & Figures

Zwischen 35% und 46% der Befragten haben Mühe, die Informationen, die sie von ihrem Hausarzt bekommen zu verstehen

Nur 25% der Befragten finden Gesundheitsinformationen, die in den Medien publiziert werden, leicht verständlich

Die Ärzte unterschätzen dieses Phänomen oft

Eine Studie der WHO zeigt, dass zwischen 3% und 5% der Gesundheitskosten geringen Gesundheitskompetenzen zuzuschreiben sind



Gesundheitskompetenz fördern  
Ansätze und Impulse

Ein Action Guide der Allianz Gesundheitskompetenz

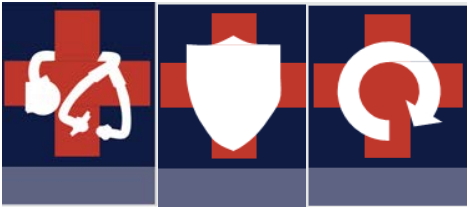
## Eine weitere Publikation - wozu?

- Ergänzend zum wissenschaftlichen und theoretischen Hintergrund der Solid Facts der WHO braucht es auch **praktische Ansätze und Impulse**
- Der **Action Guide der Allianz Gesundheitskompetenz** soll als Leitfaden dienen, um das Konzept Gesundheitskompetenz in der täglichen Praxis umzusetzen

# Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz - Übersicht



# Zwei Projekt-Beispiele

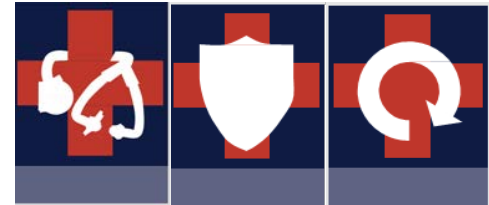


## Gesundheitscoaching

Gesundheitscoaching kann die Gesundheitskompetenz und die Patientenzufriedenheit fördern. Das macht es zu einem wichtigen Bestandteil der künftigen Primär- und Hausarztversorgung

## EKAS-Box und EKAS-Checkbox

In die Gesundheitskompetenz in der Arbeitswelt zu investieren, fördert das Wohlbefinden, reduziert Fehlzeiten und verbessert die Leistung bzw. das Engagement von Arbeitnehmenden



# Gruppenarbeit

- Haben Sie in Ihrem Alltag Berührungspunkte mit Gesundheitskompetenz und warum ist sie relevant für Ihre Arbeit?
- Haben Sie bereits Gesundheitskompetenzprojekte umgesetzt? Was waren Ihre Erfahrungen?
- Kennen Sie weitere Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz? Welche?
- Was sind die wesentlichen Faktoren, um ein Gesundheitskompetenzprojekt erfolgreich umzusetzen?





# Take home messages



- Ziele und Zielgruppen festlegen
- Mit bestehenden Strukturen verknüpfen
- Betroffene («peers») aktiv einbeziehen
- Vorhandene Kompetenzen und Ressourcen berücksichtigen
- Bedürfnisse der Zielgruppen beachten
- Auf individueller und System-Ebene ansetzen

