



# Senior:innen Seite

## Mit Gesundheitskompetenz Gesundheit verstehen

„Mal eben die komplizierten Worte, die der Arzt oder die Ärztin verwendet hat, im Internet nachschauen. So einfach ist das gar nicht. Zum einen erinnert man sich kaum noch an die Begriffe und zum anderen weiß man nicht, wo man eine verlässliche Quelle dazu findet. Selbst wenn diese ersten Hürden geschafft sind, weiß man oft nicht was man mit diesen Informationen anfangen soll.“ (Losheim lebt gesund: Gesundheitstipp)

Was dafür notwendig ist, ist Gesundheitskompetenz. Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit bzw. Motivation, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, sie zu verstehen, zu beurteilen und anwenden zu können. Für die Gesundheitskompetenz sind viele Faktoren einflussreich: der Zugang zu Informationen, das Alter, der soziale Status, das Bildungsniveau. Um die Gesundheitskompetenz zu entwickeln und in den Alltag integrieren zu können, ist es notwendig, die Informationen und den Zugang einfach, altersgerecht und zielgruppenspezifisch zur Verfügung zu stellen.



Warum brauchen wir Gesundheitskompetenz?

Die Gesundheitskompetenz hat Einfluss auf verschiedene Aspekte des Lebens

- Prävention und Früherkennung: Gesundheitskompetenz führt dazu, dass eher präventive Maßnahmen ergriffen werden und Krankheiten frühzeitig erkannt werden.
- Krankheitsmanagement: Aufgrund des eigenen Wissens können effektivere Entscheidungen über die Behandlung und das Management der Erkrankung getroffen werden.
- Gesundheitsverhalten: Eine hohe Gesundheitskompetenz fördert ein positives Gesundheitsverhalten, hinsichtlich Ernährung, Bewegung, Schlaf, u.v.m.
- Interaktion mit Gesundheitsdienstleistern: Personen mit hoher Gesundheitskompetenz können innerhalb des Gesundheitssystems besser agieren und mit den Dienstleistern kommunizieren.

Die Gesundheitskompetenz ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Wohlbefinden.

Welche Strategien gibt es um die Gesundheitskompetenz zu entwickeln oder zu erhöhen?

- Bildung und Information: Die im Laufe des Lebens erlangte Bildung beeinflusst die Gesundheitskompetenz. Aber auch der Zugang zu verlässlichen, geprüften

Informationen und Quellen ist entscheidend.

- Förderung des Selbstmanagements: Aufgeschlossen zu sein, an Schulungen teilzunehmen, oder die Nutzung von technischen Mitteln helfen die eigene Gesundheit zu kontrollieren und managen.
- Stärkung der Kommunikation mit Gesundheitsakteuren: Die Patient:innen sollen darin bestärkt werden, aktiv am Gespräch teilzunehmen, Fragen zu stellen und zu Entscheidungen befähigt werden.
- in Gemeinschaft das Thema Gesundheit angehen. Ob beim gemeinsamen Sport, in einem Kochkurs oder einem Vortrag zu einem bestimmten Krankheitsbild.
- Medienkompetenz: Gesundheitskompetenz geht einher mit Medienkompetenz. Die Medienkompetenz befähigt gesicherte Informationen zu erhalten und Fehlinformationen erkennen zu können.

Interessante Seiten für Gesundheitsinformationen

Bundesministerium für Gesundheit: [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Gemeinde Wadgassen Gesundheit: <https://tinyurl.com/26v2fbfk>

Das Saarland lebt gesund: [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

Vortrag zur HerzSchlag-Kampagne von „Das Saarland lebt gesund“ am 25. September, 18:00 Uhr, im Kulturhaus Hostenbach.

**Senioren-Koordinatorin**

**Anke Martin**

**Telefon: 06834/944 145**

**E-Mail: [anke.martin@wadgassen.de](mailto:anke.martin@wadgassen.de)**

