



Informationen zu seiner Gesundheit zu finden und vor allem auch zu verstehen, ist im alltäglichen Leben wichtig. Dazu gehören auch Informationen wie Gesundheit erhalten oder verbessert werden kann. Für viele Menschen kann sich die Suche nach diesen Informationen schwierig gestalten, besonders für diejenigen mit geringer Lesekompetenz. Was tun?

# Informationen zur Gesundheit verstehen... keine Selbstverständlichkeit



## Allianz Gesundheitskompetenz

Iris Leu, FMH Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, [www.allianz-gesundheitskompetenz.ch](http://www.allianz-gesundheitskompetenz.ch)



## Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben

Brigitte Aschwanden, Verein L+S D-CH, [www.lesenschreiben.ch](http://www.lesenschreiben.ch)

Situationen, in denen Menschen Mühe haben mit Lesen oder Schreiben oder Verstehen von Informationen sind uns allen bekannt: Der Mann, der das Formular nicht ausfüllen kann, weil seine Schrift unleserlich sei; die Brille, die dummerweise zuhause liegen geblieben ist, weshalb die kleinen Buchstaben nun nicht gelesen werden können. Die fehlende Ruhe in der Praxis, die dazu führt, dass das Formular lieber zuhause ausgefüllt wird oder die Arm- und Schulterschmerzen, die ein Ausfüllen des Formulars unmöglich machen. Überhaupt, die Unlust zu schreiben, der Horror vor dem ganzen Papierkram.

In der Schweiz leben 800 000 Personen zwischen 15 und 65, die sich schwer tun mit Lesen und Schreiben. Die Hälfte von ihnen ist in der Schweiz geboren und hier zur Schule gegangen. Wenn trotz regulärem Schulbesuch die Anforderungen, die die Gesellschaft an die Lese- und Schreibkompetenzen stellt, nicht erfüllt werden, spricht man von Illettrismus.

Für von Illettrismus betroffene Menschen ist es beispielsweise schwierig, ein Formular auszufüllen oder eine Packungsbeilage richtig zu verstehen. Doch es hat noch viel weitreichendere Konsequenzen. Wenn Informationen zur Gesundheit nicht richtig verstanden werden, hat dies einen starken Einfluss auf die Gesundheitskompetenzen und somit auf den Gesundheitszustand der betroffenen Personen.

Gesundheitskompetenzen bezeichnen die Fähigkeit, im Rahmen des täglichen Lebens Entscheidungen treffen zu können, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben – zuhause, bei der Arbeit, im Gesundheitswesen und in der Gesellschaft.

Eine Person mit guten Gesundheitskompetenzen weiss, wo und wie sie Informationen findet. Sie kann diese

verstehen, Schlüsse daraus ziehen und entsprechend handeln.

In der Schweiz gibt es momentan keine aktuellen Zahlen zum Wissenstand der Bevölkerung bezüglich Gesundheitskompetenzen. Eine erste Umfrage dazu wird 2015 durchgeführt. Diese wird auf einem Fragebogen basieren, der bereits 2008 in acht europäischen Ländern eingesetzt wurde. 2014 wurden mit diesem Fragebogen auch in Deutschland die Gesundheitskompetenzen der Bevölkerung untersucht. Die Resultate dieser Umfragen sind interessant, aber gleichzeitig auch beunruhigend: Bei durchschnittlich 45 % der befragten Personen (ab 15 Jahren) wurden die Gesundheitskompetenzen als ungenügend eingestuft.

Für 44 % der Befragten war es schwierig, die Angaben auf Lebensmittelverpackungen zu verstehen, für 14,7% sogar sehr schwierig. Mehr als die Hälfte der Befragten tut sich schwer mit dieser Gesundheitsfrage, der man im täglichen Leben oft begegnet und die grossen Einfluss auf das Wohlbefinden hat.

Eine Entscheidung zu fällen auf Grund der Informationen, die sie vom Arzt erhalten haben, ist für einen Viertel der befragten Personen schwierig. Für 40% der Studienteilnehmer ist es schwierig, bis sehr schwierig, zu beurteilen, wie verlässlich Informationen zu Gesundheitsthemen in den Medien sind.

Diese Studie zeigt auch auf, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Gesundheitskompetenzen und dem Gesundheitszustand gibt. Erwachsene Personen mit hohen Gesundheitskompetenzen haben eine positivere Wahrnehmung ihres physischen und psychischen Gesundheitszustandes. Das heisst, wenn Gesundheitsinformationen besser verstanden werden, wirkt sich dies positiv auf die Gesundheit der Person und auf deren Umfeld aus.



Geringe Gesundheitskompetenzen haben auch Konsequenzen auf die Gesundheitskosten. Eine Studie der WHO zeigt, dass zwischen 3% und 5% der Gesundheitskosten geringen Gesundheitskompetenzen zuzuschreiben sind. Wenn man diese Zahlen auf die Schweiz überträgt, macht dies zwei bis drei Milliarden Franken pro Jahr aus.

Diese Zahlen zeigen, dass Handlungsbedarf besteht. Aus diesem Grund lancieren die Allianz Gesundheitskompetenz und der Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben zusammen mit den medizinischen Praxisassistentinnen eine Sensibilisierungskampagne. Dazu braucht es auch Ihre Unterstützung!

Die Kampagne hat zwei Ziele. Das erste ist die Sensibilisierung der medizinischen Praxisassistentinnen für das Thema Gesundheitskompetenzen und Illiterismus. Im Praxisalltag können auch Sie im Umgang mit Menschen, die von Illiterismus betroffen sind auf einige Punkte achten:

- Schaffen einer freundlichen Atmosphäre
- Genügend Zeit aufwenden für das Gespräch
- Ermutigen, Fragen zu stellen
- Einfache Wortwahl und wichtige Informationen wiederholen
- Nicht zögern, die Patienten zu fragen, ob sie die Informationen verstanden haben und sie bitten, diese zu wiederholen
- Erklärungen mit Zeichnungen, Schemas, Modellen oder mit Piktogrammen veranschaulichen

Auf der anderen Seite ist es wichtig, Menschen, die von Illiterismus betroffen sind und ihr Umfeld zu erreichen. Es soll aufgezeigt werden, dass Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben nicht als unveränderliches Schicksal hingenommen werden müssen. Organisationen wie Lesen und Schreiben bieten Kurse an, die allen Erwachsenen die Möglichkeit geben, ihre Kompetenzen zu verbessern und sie unter anderem dabei unterstützen, Gesundheitsinformationen besser zu verstehen. Dazu wurde ein Flyer erarbeitet (siehe Abbildung). Diesen können Sie bestellen und im Wartezimmer auflegen. Damit tragen Sie dazu bei, die Gesundheitskompetenzen und somit die Gesundheit Ihrer Patienten/innen zu verbessern.

Des Weiteren nehmen dieses Jahr verschiedene Weiterbildungsveranstaltungen das Thema Gesundheitskompetenz und Illiterismus auf. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit sich vertieft damit zu beschäftigen. Die Veranstaltungen werden in der Agenda des Verbandes publiziert.

**Bestellen Sie Flyer für Ihr Wartezimmer:**

031 508 36 17 oder  
 vermittler@lesen-schreiben-schweiz.ch



Lohmann & Rauscher

## Wunden professionell versorgt Workshops für die Praxis 2015.



Sie interessieren sich für Wundversorgung und Kompressionstherapie und möchten sich in diesem Bereich aus- und weiterbilden?

Wir möchten Ihnen mit diesen Workshops anhand theoretischer Grundlagen und praktischer Übungen die Behandlung chronischer und akuter Wunden, sowie venöser Stauungen in Ihrem Alltag erleichtern. Bleiben Sie fit im Wundmanagement und profitieren Sie von unserem Fortbildungsangebot.

**Kosten/Leistungen:**  
 CHF 105.00 p.P. Tagesworkshop inkl. Zertifikat, Dokumentation und Verpflegung

**Dauer:**  
 Ganztags, von 09.00 bis ca. 16.30 Uhr oder:  
 zweimal einen halben Tag, von 12.30 bis ca. 16.30 Uhr

- Kursdaten:**
- W1 23.04.2015 Basel, Hotel Radisson Blu (ganztags)
  - W2 30.04.2015 Zürich, Hotel Central Plaza (ganztags)
  - W3 11.06.2015 St. Gallen, Hotel Walhalla (halbtags)
  - 25.06.2015 St. Gallen, Hotel Walhalla (halbtags, Fortsetzung vom 11.06.2015)
  - W4 17.09.2015 Thun, Congress Hotel Seepark (ganztags)
  - W5 01.10.2015 Olten, Hotel Olten (halbtags)
  - 08.10.2015 Olten, Hotel Olten (halbtags, Fortsetzung vom 01.10.2015)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.lohmann-rauscher.ch](http://www.lohmann-rauscher.ch) oder [info@ch.LRmed.com](mailto:info@ch.LRmed.com)

Lohmann & Rauscher AG · Oberstrasse 222 · CH-9014 St. Gallen