

## GESUNDHEITSKOMPETENZ

# Wissenslücken schließen

Patienten brauchen Zugang zu leicht verständlichen Gesundheitsinformationen rund um ihre Erkrankung. Die Selbsthilfe ist dafür genau der richtige Ort.

Seit den 1950er Jahren hat sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem festen Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland entwickelt. Hier geben chronisch Kranke oder ihre Angehörigen ihr Erfahrungswissen zu Erkrankung und Therapie verständlich weiter und informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krankheit umzugehen. Sie verbessern so die Lebensqualität der Betroffenen und entwickeln eine hohe Betroffenenkompetenz.

Was im Vergleich dazu versteht man nun unter Gesundheitskompetenz oder Health Literacy? Der Definition nach ist gesundheitskompetent, wer in der Lage ist, Gesundheitsinformationen zu



Passt richtig gut zusammen – Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe.

Foto: iStockphoto/instock

finden, zu verstehen und anzuwenden, um im Alltag angemessene Entscheidungen für die eigene Gesundheit und die seiner Familie zu treffen. Die Selbsthilfe bietet also genau den richtigen Raum zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz. Denn hier wird seit Jahrzehnten das praktiziert, was Politik und Krankenkassen sich wünschen:

die Aufklärung chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen über eine Erkrankung, sodass sie eigenverantwortlich und aktiv damit im Alltag umgehen können – auch im heutigen Medienzeitalter.

In den vergangenen zehn Jahren haben sich durch Internet und Smartphone das Kommunikationsverhalten, aber auch

Fortsetzung auf Seite 2

## GESETZGEBUNG

### Impfpflicht kommt

Das Kabinett hat im Sommer fünf neue Gesundheitsgesetze auf den Weg gebracht. So soll das MDK-Reformgesetz den Medizinischen Dienst organisatorisch von den Krankenkassen trennen. Außerdem werden damit die Möglichkeiten der Krankenkassen eingeschränkt, Abrechnungen der Krankenhäuser zu prüfen. Das Gesetz zur Stärkung der Vor-Ort-Apotheken soll dafür sorgen, dass für verschreibungspflichtige Arzneimittel in Versandapotheken der selbe Preis bezahlt werden muss wie in einer Apotheke um die Ecke. Rabatte auf rezeptpflichtige Arzneimittel werden verboten. Der Entwurf des Masernschutzgesetzes sieht vor, dass alle Kinder beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die von der Ständigen Impfkommision empfohlenen Masern-Impfungen vorweisen müssen. Apps auf Rezept und andere digitale Innovationen im Gesundheitswesen ermöglicht das Digitale-Versorgung-Gesetz. Mit dem Reha- und Intensivpflege-Stärkungsgesetz will die Bundesregierung Missstände im Bereich der Beatmungspatienten angehen. ●

## INHALT

### SEITE 2

#### GESUNDHEIT LÄSST SICH LERNEN

Gemeinsam mit der Ärztekammer Berlin hat die AOK „Was hab' ich?“ und zwei weitere Projekte mit dem Berliner Gesundheitspreis ausgezeichnet.

### SEITE 3

#### KEINE ANGST VOR MEDIZINERLATEIN

Das Projekt „Was hab' ich?“ übersetzt kostenlos Arztbefunde.

#### VÖLLIG ÜBERZUCKERT

Foodwatch hat den 12. August zum Kinderüberzuckerungstag erklärt

### SEITE 4

#### EXPERTEN IN EIGENER SACHE

Das Selbsthilfeprojekt CASCO vermittelt Referenten rund um das Themenspektrum „Behinderung“

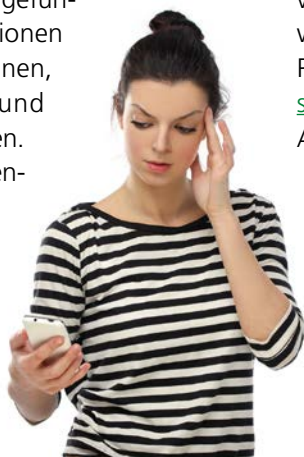
#### WER, WAS, WANN, WO

## Fortsetzung von Seite 1

der Informationsbedarf der Menschen deutlich verändert. Insbesondere für jüngere Menschen ist es völlig normal, jede gewünschte Information jederzeit im Internet zu recherchieren. Das gilt natürlich auch für junge chronisch kranke Menschen. Doch das Netz ist voll mit gefährlichen Halbwahrheiten – und oft fehlt den Nutzern das nötige Wissen, die gefundenen Informationen richtig einzuordnen, zu gewichten und für sich zu nutzen. Die heutige Patien-

Foto: iStockphoto/GWint

Gerade junge Menschen sind es gewohnt, über das Internet sehr schnell Informationen zu recherchieren.



tengeneration will den Ärzten auf Augenhöhe begegnen. Dafür braucht sie das entsprechende Basiswissen. Um dieses Bedürfnis zu befriedigen, könnte es für das Weiterbestehen der Selbsthilfe nötig sein, sich noch stärker mit dem professionellen Gesundheitssystem zu vernetzen. Dabei sollte sich die Selbsthilfe auch für moderne Wege der Wissensvermittlung öffnen und Angebote nutzen wie „Was hab ich?“, den diesjährigen Preisträger des [Berliner Gesundheitspreises](#). Auf der anderen Seite sollten diese Anbieter und auch Ärzte, Therapeuten, Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspolitiker in ihre Überlegungen, wie sich die Gesundheitskompetenz in Deutschland verbessern lässt, unbedingt auch die Selbsthilfe stärker miteinbeziehen. Denn das Erfahrungswissen und die

Betroffenenkompetenz der Selbsthilfeeaktiven, gekoppelt mit dem medizinischen Fachwissen aus dem professionellen Gesundheitssystem, könnte ein ideales Fundament sein, die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken Menschen nachhaltig zu verbessern.

Um die Gesundheitskompetenz in Deutschland auch jenseits der Selbsthilfe zu stärken, sind aber weitere Anstrengungen nötig. Nach dem Vorbild anderer Länder wurde auch für Deutschland ein Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz vorgelegt. Im [Strategiepapier #2](#) des Nationalen Aktionsplans finden sich detaillierte Infos zum Thema Gesundheitskompetenz von chronisch kranken Menschen. ●



## BERLINER GESUNDHEITSPREIS

# Gesundheit lässt sich lernen

**Mit dem Projekt Patientenbrief hat „Was hab' ich?“ den Berliner Gesundheitspreis gewonnen. Gemeinsam mit der Ärztekammer Berlin hat die AOK dieses und weitere Projekte ausgezeichnet, die mit innovativen Ansätzen die Gesundheitskompetenz stärken.**

Gesundheitsinformationen zu finden, sie zu verstehen und für sich anzuwenden, fällt vielen Menschen nicht leicht. Das macht es für sie schwieriger, im Alltag gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen. Der [Berliner Gesundheitspreis 2019](#) hat deshalb in diesem Jahr Projekte ausgezeichnet, die mit innovativen Ansätzen die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung stärken. Der insgesamt mit 50.000 Euro dotierte Preis wird seit 1995 vom [AOK-Bundesverband](#), der [Ärztekammer Berlin](#) und der [AOK Nordost](#) vergeben und stand in diesem Jahr unter dem Motto „Gesundheit lässt sich lernen“. Insgesamt 41 Projekte aus dem ganzen Bundesgebiet hatten sich für den Preis beworben.

Den mit 25.000 Euro dotierten ersten Preis gewann in diesem Jahr das Projekt „Was hab' ich?“ (siehe auch Artikel auf Seite 3). Mit seinem Patientenbrief bietet das Sozialunterneh-



Foto: AOK-Bundesverband

Bei ScienceKids dürfen Schüler selbst Antworten finden auf Fragen zu gesunder Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden.

men den Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus verständliche Informationen, die sie befähigen, selbstbestimmt und gemeinsam mit dem Arzt Entscheidungen zu treffen. Der zweite und dritte Preis gingen an „[ScienceKids – Gesundheit entdecken](#)“ und die „[Patientenuniversität](#)“ an der Medizinischen Hochschule Hannover. ●



**Alle Preisträger und Projekte**

## MEDIZINISCHE BEFUNDE

# Keine Angst vor Medizinerlatein

Die Diagnostik ist abgeschlossen, endlich liegt ein Befund vor – und der Patient versteht kein Wort. Das Projekt „Was hab' ich?“ hilft verunsicherten Patienten beim Verstehen medizinischer Fachbegriffe.

Auf der Internetseite washabich.de können Patienten ihre Befunde anonym einsenden und erhalten kostenlos eine Übersetzung in eine leicht verständliche Sprache. Hunderte Mediziner engagieren sich seit 2011 beim Sozialunternehmen „Was hab' ich?“ und helfen den Patienten beim Verstehen Ihrer Befunde. Die Befund-Übersetzer sind ehrenamtlich tätige und geschulte Medizinstudenten und Ärzte, die bisher über 40.000 Befunde in eine patientenfreundliche Sprache übersetzt haben. Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es eine Warteliste, auf der täglich neue Plätze freigeschaltet werden.

Mit dem Wissen aus den Befunden können Patienten ihrer Krankheit bewusster entgegentreten. Die Übersetzungen nehmen unnötige Sorgen und helfen dabei, im Arztgespräch gezielt Fragen zu stellen und gemeinsam Entscheidungen treffen zu können. Das Wissen über die eigene Gesundheit ist für alle Patienten wichtig. Deshalb arbeitet das Unternehmen außerdem an weiteren Projekten, wie dem Medizin-Lexikon „[Befunddolmetscher](#)“. „Was hab' ich?“ entwickelt darüber



Foto: Tobias Ritz

Medizinische Experten erklären, was genau im Befundbericht steht.

hinaus automatisch erstellte Entlassbriefe für Patienten nach einem Klinikaufenthalt. Ein entsprechendes Pilotprojekt startete 2019 am Herzzentrum Dresden. ●



**Das Projekt „Was hab ich?“**

## MEDIENTIPP 1

### Gesundheitskompetenz stärken



Im Praxishandbuch „Gesundheitskompetenz im Fokus“ lädt die AOK zum aktiven Dialog ein, wie sich Gesundheitskompetenz

stärken lässt. Es präsentiert vorbildliche Projekte und Initiativen aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen. Das Buch gibt es in verschiedenen regionalen Varianten – es liefert Ideen, gibt Impulse und motiviert zur Nachahmung. ●



**Das Buch zum Download**

## MEDIENTIPP 2

### Mehr Personal in der Pflege



Bis 2030 werden in Deutschland allein aufgrund der demografischen Entwicklung zusätzlich rund 130.000 Pflegekräfte

in der Langzeitpflege gebraucht. Das zeigt eine aktuelle Analyse, die das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) im Rahmen des [Pflege-Reports 2019](#) durchgeführt hat. Der Pflege-Report analysiert Ursachen der Personalnot und präsentiert mögliche Maßnahmen. ●



**Pflege-Report 2019 zum Download**

## VERBRAUCHERSCHUTZ

### Völlig überzuckert



Die Verbraucherorganisation foodwatch hat den 12. August zum „Kinder-Überzuckerungstag“ erklärt. Kinder und Jugendliche in Deutschland haben an diesem Tag rechnerisch bereits so viel Zucker konsumiert, wie eigentlich für ein ganzes Jahr empfohlen wird. Überzuckerungstag der Männer ist der 20. September 2019. Frauen dürfen noch etwas länger naschen: für sie ist der Überzuckerungstag der 8. Oktober. ●



**„Kinder-Überzuckerungstag“**

## BEHINDERTENPOLITIK

### Experten in eigener Sache

„CASCO – vom Case zum Coach“ ist ein Selbsthilfe-Projekt zur Vermittlung von Referenten rund um das Themenspektrum Behinderung.

34 Referentinnen und Referenten sind über CASCO buchbar – beispielsweise für Weiterbildungen von Mitarbeitern der Sozialverwaltungen. Ihr Alleinstellungsmerkmal: CASCO-Referenten sind sowohl fachlich qualifiziert als auch aufgrund ihrer Behinderungen Experten in eigener Sache. Sie können daher über ihr Fachthema au-



Foto: privat

Mit dem zweiten Ausbildungsdurchgang stehen jetzt 16 weitere hochqualifizierte CASCO-Referenten zur Verfügung.

thentisch und kompetent aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus referieren. CASCO – Vom Case zu Coach“ ist ein

Projekt der „Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL“. Menschen mit Behinderungen werden hier qualifiziert, um ihre bereits vorhandenen Peer-Kompetenzen mit fachlichem Know-how zu verbinden. So können sie Veranstaltungen durch ihr einmaliges Kompetenzspektrum authentisch und fachlich mit dem Anspruch „Nichts über uns ohne uns!“ bereichern. ●



**Referentenpool CASCO**

## WER • WAS • WANN • WO

### • Patienteninfos zur Selbsthilfe

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin hat erstmalig eine Patienteninformation über Selbsthilfegruppen veröffentlicht. Entwickelt wurde die Information gemeinsam mit der [NAKOS](#).

**Mehr Infos**

### • Zehn Jahre Selbsthilfefreundlichkeit

Das 2009 gegründete Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit feiert Ende November sein zehnjähriges Bestehen mit einem Festakt und anschließender Tagung.

**Infos zur Jubiläumstagung**

### • Neue Drogenbeauftragte

Daniela Ludwig ist neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung. Die 44-jährige Juristin ist seit 2002 Mitglied im Deutschen Bundestag und verkehrspolitische Sprecherin der CDU/CSU-Bundestagsfraktion.

**Drogenbeauftragte**

## CARTOON



## ABONNIEREN

**FEEDBACK Lob oder Kritik?** Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: [inkontakt@bv.aok.de](mailto:inkontakt@bv.aok.de)

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT **kostenlos abonnieren. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de/abo](http://www.aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.**