Gesunde Gemeinde

— gut informiert —

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

THEMA: GESUNDHEITSKOMPETENZ

Gut informiert?! Gesund entscheiden!

Gesundheitskompetenz meint, dass wir Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können: Wie kann ich meine Gesundheit erhalten? Was muss ich tun, um eine Krankheit zu bewältigen? Wie kann ich mich vor Krankheiten schützen?

Informationen finden, verstehen, beurteilen, und anwenden

Umfragen zeigen, dass es schwierig ist, zu beurteilen, ob wir einer Information vertrauen können. Herausfordernd ist auch, Angaben auf Beipackzetteln von Medikamenten zu verstehen. Und viele wissen nicht, an wen sie sich bei bestimmten Fragen wenden sollen. Es liegt nicht nur an uns selbst, wie kompetent wir handeln, auch die Anforderungen unserer Umgebung tragen dazu bei: Stehen uns Infos in lesbarer Schrift, übersichtlich, ohne versteckte Werbung und leicht auffindbar zur Verfügung? Im Alltag hilft uns Gesundheitskompetenz dabei, gesunde Entscheidungen zu treffen.

Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum die Ordination verlassen und schon wieder vergessen, was der Arzt gesagt hat. Wer kennt das nicht? Besser einmal zu oft nachfragen, als ratlos nach Hause zu gehen und dann Dr. Google zu befragen. Gesundheitsinfos im Internet sind nicht immer seriös. Bleiben Sie also wachsam und hinterfragen Sie kritisch, ganz besonders dann, wenn es um wichtige Entscheidungen geht.

Bilder: Styria vitalis-Andrea Holzer, Remling

Gute Gesundheits-informationen erkennen

5 Tipps

Wie Sie vertrauenswürdige von fragwürdigen Webseiten unterscheiden können.

1 **Überprüfen Sie, wer die Informationen bereitstellt!** Die Gesundheitsinformationen sollten von unabhängigen Einrichtungen stammen, z.B. vom Gesundheitsministerium, von Expertenorganisationen oder von Krankenkassen (siehe Infobox).

2 **Vorsicht vor Werbung!** Gute Gesundheitsinformation ist frei von Werbung. Achten Sie darauf, ob für Behandlungen oder Produkte geworben wird, die Geld kosten. Wer für eine bestimmte Behandlung oder für ein Produkt wirbt, informiert nicht unabhängig.

3 **Bewerten Sie die Aktualität!** Auf seriösen Webseiten ist es ersichtlich, wann die Gesundheitsinformation erstellt oder aktualisiert wurde. Informationen sollten auf dem neuesten Stand sein, denn medizinisches Wissen und Empfehlungen können sich im Laufe der Zeit ändern.

4 **Beurteilen Sie die Ausgewogenheit!** Auf verlässlichen Seiten wird man nicht einseitig, sondern ausgewogen informiert. Es wird erwähnt, dass die Behandlung neben Vorteilen auch Risiken oder Nebenwirkungen hat, oder dass es meist mehr als eine Behandlungsmöglichkeit gibt.

5 **Achten Sie auf einen neutralen Ton!** Seriöse Gesundheitsinformationen sind sachlich und frei von übertriebenen Behauptungen oder Angstmache.

Hier finden Sie verlässliche, unabhängige und verständliche Informationen zu Gesundheit und Krankheit:

www.gesundheit.gv.at: Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

www.medizin-transparent.at: Donau-Universität Krems

https://evi.at/evi-fuer-patientinnen/:
Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Forschung der MedUni Graz

www.gesundheitsinformation.de:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesenin Deutschland

www.patienten-information.de:
Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung in Deutschland

https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/: Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V.

Bild: strichfiguren-stock.adobe.com

Vorbereitung ist das A & O

Warum es sinnvoll ist, sich auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt gut vorzubereiten und worauf man dabei achten sollte, erklärt Veronika Graber, Expertin für Gesundheitskompetenz bei Styria vitalis.

Warum kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt herausfordernd sein?

Die Zeit für das Gespräch ist sehr begrenzt – durchschnittlich dauert es 8 Minuten. In diesem kurzen Zeitraum werden wichtige Informationen zu Diagnose, Untersuchungen und Medikamenten besprochen. Mit Blick auf ein volles Wartezimmer oder weil wir aufgrund von Schmerzen oder Sorgen vielleicht ohnehin in einer Ausnahmesituation sind, nehmen wir Informationen nicht so gut auf. Fachbegriffe, die im Gespräch fallen, werden nicht oder falsch verstanden. Beim Nacherzählen zu Hause können wir dann nicht alles wiedergeben, was der Arzt oder die Ärztin erklärt hat und wir stellen fest, dass Fragen offengeblieben sind.

Was ist das Wichtigste für ein gelingendes Gespräch?

Das A und O ist eine gute Vorbereitung. Schreiben Sie sich auf, was Sie jedenfalls klären wollen und welche Beschwerden Sie konkret haben: Wie äußern sie sich? Seit wann? Wie stark? Was hilft, was hilft nicht? Was habe ich schon probiert?

Nehmen Sie eine Liste oder die Verpackungen von jenen Medikamenten mit, die Sie einnehmen. Denken Sie auch an rezeptfreie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel. Wichtig ist auch zu sagen, ob Sie an einer Allergie leiden oder eine chronische Erkrankung haben. Außerdem sollten Sie E-Card, Notizblock und Stift, Befunde, Impfpass, Allergieausweis und bei Bedarf Ihre Brille und das Hörgerät nicht vergessen.

Bei Bedarf Brille und Hörgerät nicht vergessen!

Was kann ich noch tun, damit das Gespräch gut verläuft?

Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit. Vier Ohren hören mehr als zwei. Das stärkt und gibt Sicherheit. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit. Machen Sie sich während des Gesprächs Notizen. Fassen Sie am Ende des Gesprächs in eigenen Worten das Gehörte zusammen und stellen Sie damit sicher, dass Sie alles richtig verstanden haben.

Das alles unterstützt Sie dabei, gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Entscheidungen zu treffen, die gut für Ihre Gesundheit sind.

Fragen Sie nach,

wenn für Sie etwas unklar ist!

- Was sind mögliche Ursachen für meine Erkrankung?
- Welche weiteren Behandlungs-/Untersuchungsmöglichkeiten gibt es?
- Was sind die Vorteile und Nachteile dieser Möglichkeiten?
- Und wie wahrscheinlich sind diese Vor- und Nachteile?
- Was kann ich selbst tun?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?

?

Bild: Remling

Stimmt's oder nicht?
Gesundheitsmythen im Check

Die Stiftung Gesundheitswissen ist bekannten Mythen auf den Grund gegangen und hat dafür die aktuelle Studienlage überprüft.

„Schnaps kurbelt die Verdauung an."

Schnaps kann zwar kurzzeitig als angenehm empfunden werden, da er das Völlegefühl betäubt. Laut einer Studie wird die Verdauung durch Alkohol jedoch eher gebremst. Größere Mengen Alkohol verlangsamen nämlich die Entleerung des Magens, anstatt sie zu fördern.

„Kuscheln hilft gegen Schmerzen."

Oxytocin heißt unser Kuschelhormon. Es ist an der Entstehung von Gefühlen wie Vertrauen und Liebe beteiligt. Forscher vermuten, dass es auch eine schmerzlindernde Wirkung hat.

„Salz erhöht den Blutdruck."

Das stimmt! Der Grund: Salz bindet Wasser im Körper. Dadurch steigt das Blutvolumen, also die Menge des im Körper zirkulierenden Blutes. Das führt zu einer Blutdrucksteigerung und das Herz muss vermehrt pumpen.

„Bei Nasenbluten den Kopf sofort in den Nacken legen."

Das Gegenteil ist richtig: Den Kopf nach vorn beugen, damit das Blut abfließen kann. So wird es nicht verschluckt, was zu Übelkeit führen kann. Außerdem hilfreich: den Nacken kühlen und die Nasenflügel phasenweise fest zusammendrücken, um die Blutung möglichst rasch zu stoppen.

„Der beste Schlaf ist vor Mitternacht."

Nachtschwärmer können aufatmen: Denn wie erholsam unser Schlaf ist, hängt nicht davon ab, ob man um 22 Uhr oder um 2 Uhr ins Bett geht – Hauptsache, man erhält ausreichend Tiefschlaf.

„Karotten stärken die Sehkraft."

Das in Karotten enthaltene Vitamin A ist zwar gesund für das menschliche Auge, verbessert aber nicht die Sehkraft. Denn: Unsere Ernährung ist bereits reich an Vitamin A. Ein Überschuss wird von unserem Körper sogar reguliert.

Gesundheitsinfos zum
Anhören

Wenn Sie wissen wollen, ob Honig wirklich gegen Husten hilft, welche Bewegungstipps Skirennläuferin Nici Schmidhofer hat und wie man sich gesund UND günstig ernährt, dann hören Sie den „Gesund informiert"-Podcast vom Gesundheitsfonds Steiermark. Einfach den QR Code scannen und den Podcast auf Spotify abonnieren.

Bild: Gesundheitsfonds Steiermark

Impressum
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2024

Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/