

Gesundheitskompetenz (GK) – Was ist mir wichtig? Was möchte ich besprechen? (Seminar am 22.04.21)

Themengruppe	Thema	Optionen
GK niederschwellig	Wie kann man GK niederschwellig fördern	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitskompetente Kommune - Gesundheitskompetente Organisationen
	Wie komme ich an gute, verlässliche Informationen	<ul style="list-style-type: none"> - https://gesundheitsinformation.de (IQWiG-Portal) - https://gesund.bund.de (BMG-Gesundheitsportal)
GK gegenüber Profis	Wie stärke ich meine Kompetenzen gegenüber (in)kompetenten Ärzten	<ul style="list-style-type: none"> - ask me 3 - Methode - teach back - Methode
	Nicht nur die Defizite sehen – eher Stärken und Ressourcen erkennen und fördern	<ul style="list-style-type: none"> - Stärken und Schwächen bilanzieren, selbst und familiär - Eigene und fremde Ressourcen nutzen, z.B. SHG, Freunde
GK zum Handeln	Motivation: wie Menschen motivieren, ins Handeln zu kommen	<ul style="list-style-type: none"> - Motive und Optionen des Handelns klären - Chancen, Risiken, Widerstände, Hindernisse erkennen
	Wie kann ich selbstwirksam werden, Dinge die ich mir vornehme umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> - Einfach machen, Erfahrungen sammeln, Selbstheilungskräfte - Umsetzungsprobleme genau ansehen, evtl. Hilfe holen
GK für Ängstliche	Stärkung des Selbstbewusstseins – gerade für ängstliche Personen	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstbehauptungstraining, Übungen zur „Augenhöhe“ in SHG - Angstsensible Profis finden, evtl. Begleitung zum (Zahn)Arzt
	Zutrauen bei Patienten stärken, die sich wenig zutrauen, Überforderung meiden	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Schritte gehen, Ermutigung aus SHG, Sprachbarrieren? - externe Unterstützung zur Vermeidung von Überforderung



Gesundheitskompetenz aus Sicht von PatientInnen

Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz sind aus Sicht von PatientInnen dann wirksam und sinnvoll, wenn sie ...

- die **Entscheidungsfähigkeit** und **Selbstbestimmung** von PatientInnen fördern,
- **Handlungsfähigkeit** und **kritischen Reflexionsfähigkeit** von PatientInnen stärken,
- gleiche **Augenhöhe** zwischen PatientInnen und BehandlerInnen herstellen,
- dazu beitragen, die **Lebensqualität** der PatientInnen zu verbessern,
- **Überforderung** vermeiden und ausreichend **Unterstützung** anbieten,
- **unabhängig** von wirtschaftlichen / politischen **Interessen** im Gesundheitswesen sind,
- die **Verantwortung** für Gesundheitskompetenz nicht nur auf PatientInnen **schieben**,
- das Gesundheits-System ebenfalls in die **Verantwortung** nehmen,
- für eine erkennbare **Systemverbesserung** aus Sicht von PatientInnen sorgen,
- die Gesundheitsversorgung **barrierefrei** zugänglich und erreichbar machen,
- die **Mitwirkung / Partizipation** von PatientInnen auf allen Ebenen verankern,
- den PatientInnen-**Schutz** verbessern und **Nachteilsausgleiche** schaffen,
- **Ungleichheiten** und fehlende **Teilhabe** in der Bevölkerung ausgleichen,
- für mehr **Transparenz** im Gesundheitswesen sorgen und **Komplexität** verringern,
- das (**Erfahrungs-)**Wissen von PatientInnen zur Qualitätsentwicklung nutzen,
- wirksame Formen der **Qualitätsmessung** und **Beschwerdesysteme** fördern,
- die politische **Vertretung von Patienteninteressen** im Gesundheitswesen stärken,
- **Patientenorientierung** im Gesundheitswesen strukturell stärken und verbessern,
- für eine bessere **Erkennbarkeit von patientenfreundlichen Angeboten** sorgen,
- die **Würde und Wertschätzung** von PatientInnen, An- und Zugehörigen beachten.

Das PatientInnen-Netzwerk NRW wird sich aktiv daran beteiligen, PatientInnen und ihre An- und Zugehörigen zu empowern und in Gesundheitsbelangen kompetent zu machen. Zudem wird von den Einrichtungen im Gesundheitswesen mehr Gesundheitskompetenz gefordert.

Anmerkungen bitte an: Manuela Anacker (Sprecherin) oder Günter Hölling (Sprecher)
c/o Julia Gakstatter, Koordinatorin PatientInnen-Netzwerk NRW (www.patientennetz.net)
Der Paritätische NRW | Rathauspassage 3 | 48282 Emsdetten, julia.gakstatter@paritaet-nrw.org

Das PatientInnen-Netzwerk NRW: Gesundheitsladen Bielefeld e.V., gesundheitsladen köln e.V.,
Gesundheitsselbsthilfe NRW, KOSKON NRW, Landesseniorenvertretung NRW, Sozialverband VdK
NRW, Der Paritätische NRW, Selbsthilfeakademie NRW