

Lerntagebuch



• **Welche Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen möchte ich am Ende der Tagung besitzen? (Lernzielvereinbarung)**

Gute, qualitätsvolle und leicht verständliche Gesundheitsinformation erkennen, suchen und finden.

• **Welche Sachverhalte erscheinen mir so wichtig, dass ich sie noch einmal auf den Punkt bringen möchte?**

Gesundheitskompetenz ist verknüpft mit allgemeiner Bildung und umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um gesundheitsrelevante Entscheidungen treffen zu können, die zur Erhaltung oder Verbesserung der Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs beitragen.

Eine hohe persönliche Gesundheitskompetenz und die Bereitstellung leicht verständlicher, qualitätsvoller Gesundheitsinformationen tragen dazu bei, körperlichen und psychischen Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen und aktiv mitzugestalten.

Für betroffene Personen hat geringe Gesundheitskompetenz eine Reihe negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, z.B. größere Schwierigkeiten bei der Orientierung im Gesundheitssystem, geringere Inanspruchnahme von Angeboten der Gesundheitsförderung, mehr stationäre Aufnahmen, geringere Therapietreue, gesundheitsschädlicheres Verhalten und höhere Risiken für chronische Erkrankungen. Sozio-ökonomisch benachteiligte Menschen sind von den negativen Auswirkungen überdurchschnittlich häufig betroffen. Volkswirtschaftlich betrachtet verursacht eine geringe Gesundheitskompetenz hohe Kosten im Gesundheitssystem.

• Welche zentralen Konzepte erscheinen mir so wichtig und nützlich, dass ich sie gerne behalten möchte? Kann ich diese kurz und prägnant definieren?

1) Eine Gemeinde ist ein Ort, in dem Alltagsleben in seiner ganzen Vielfalt stattfindet. Eine Gemeinde ist ein Ort, in der sowohl nach innen wie nach außen Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheitskompetenz gefördert werden kann und Maßnahmen ergriffen werden können, die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes zu stärken. Gesundheit ist kein medizinisches Problem. Gesundheit ist vor allem eine soziale und politische Herausforderung.

2) Der Einsatz von kommunalen Gesundheits-TrainerInnen verbessert die Gesundheits-Kompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes. Ziel ist es, die Kommunikation mit Gesundheits-Dienstleistern und die Informations-Kompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes zu verbessern.

3) Die Bereitstellung evidenzbasierter Gesundheitsliteratur verbessert die Gesundheits-Kompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes. Die öffentlichen Büchereien eines Landes können einen kostengünstigen Zugriff zu evidenzbasierter Gesundheitsliteratur bieten. Bibliothherapie nutzt den Einsatz von Büchern zu therapeutischen Zwecken vor allem bei psychischen Erkrankungen.

4) Die Verbesserung der Informations-Kompetenz verbessert die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes. Systematische Recherche durch das Verwenden von Suchmaschinen-Diensten wie Alerts erleichtert die Suche nach guter evidenzbasierter Gesundheitsinformation im Web. Dabei handelt es sich um regelmäßige Benachrichtigungen per E-Mail, die über neue Suchergebnisse zu einem bestimmten Suchbegriff informieren.

5) Techniken des aktiven Lernens und der Einsatz von Gamification (Anwendung spieltypischer Elemente in einem spielfremden Kontext) erhöhen die Motivation und den Lernerfolg und verbessern nachhaltig die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger eines Landes.

• Fallen mir Beispiele aus meiner eigenen (biografischen) Erfahrung ein, die das Gelernte illustrieren oder bestätigen?

Der Einsatz von Story-Telling, also das Lernen durch Geschichtenerzählen, ist ein für mich bekanntes und effektives Instrument der Wissensvermittlung. Geschichten lösen Emotionen aus, die helfen können, dass Fakten leichter behalten werden.

• Welche Aspekte des Gelernten fand ich interessant, nützlich und überzeugend.

1) Gute und verständliche Gesundheitsinformation ist abhängig von der Bedeutung, der Komplexität, der Verwertbarkeit, der Aktualität, der Anwendbarkeit, der Vertrauenswürdigkeit, der Darstellbarkeit, der Lesbarkeit, der Auffindbarkeit, des Geschlecht des Verfassers und des Lesers, der Strukturiertheit und der Zielgruppe von Gesundheitsinformationen.

2) Die Methoden des aktiven Lernens vermittelt neben den Inhalten folgende Kompetenzen: Klassifizierung verschiedener Perspektiven, Bewusstwerden und Zulassen unterschiedlicher Herangehensweisen, emergentes Lernen durch Vernetzung, Lernen in und von unterschiedlichen Systemen, Einnehmen unterschiedlicher Rollen in der Gruppe, Erlernung sozialer Kompetenz, Integration unterschiedlicher kultureller Wahrnehmungen, Selbst-Organisation von Gruppen.

• Sind mir Bezüge und Anknüpfungspunkte mir bereits bekannter Theorien, Befunden oder Methoden aufgefallen?

1) Methodenbox. Die gesundheitskompetente Sozialversicherung.

2) 15 Qualitätskriterien der guten Gesundheitsinformation Österreich.

3) Leitlinie evidenzbasierter Gesundheitsinformation

3) www.medizin-transparent.at und www.gesundheit.gv.at sind hochqualitative Online-Angebote für evidenzbasierte und verständliche Gesundheitsinformation.

• Welche weiterführenden Fragen wirft das Gelernte auf? Regt es mich zu Gedanken an, die über den Stoff im engeren Sinne hinausführen?

Hochqualitative Online-Angebote für evidenzbasierte und verständliche Gesundheitsinformation sind im Vergleich zu nicht-evidenzbasierten Angeboten für Laien nicht immer leicht auffindbar beziehungsweise unterscheidbar.

Orientierung für die Bewertung von Qualität können Zertifikate neutraler Institutionen bieten, die eine anbieterunabhängige Einordnung vornehmen.

• Welche Aspekte des Gelernten kann bei gegenwärtigen oder zukünftigen Tätigkeiten genutzt werden? Wie könnte eine solche Nutzung aussehen?

1) Europaweit finden am 12. Oktober 2018 die #ERASMUSDAYS statt. Die EUWA wird mit einer Veranstaltung zum Thema „Steigerung der Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung – Herausforderung Erwachsenenbildung“ an den #ERASMUSDAYS teilnehmen. Die Nationalagentur Erasmus+ Bildung unterstützt die Initiative der EUWA „trau dich – fragen hilft“.

2) Verschreibung von spezifischer evidenzbasierter Gesundheitsliteratur im Rahmen der Bibliothherapie in Kooperation mit örtlichen Büchereien. Bewertung, Auflistung und Veröffentlichung geeigneter evidenzbasierter Gesundheitsliteratur.

3) Ausbildung und Einsatz von kommunalen Gesundheits-TrainerInnen im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“.

4) Erstellung eines Leitfadens, der den Gemeinden Argumente für eine gesundheitskompetente Gestaltung der Gemeinde sowie Informationen und Ideen, wie eine solche umgesetzt werden kann. Anzudenken ist die Weiterentwicklung dieses Leitfadens als Instrument zur Selbstbewertung für Gemeinden.

• Welche Fragen blieben offen? Was erschien mir unklar oder auch falsch?

Die Verantwortlichkeit und die Finanzierung der nächsten Schritte.