

Gute Gesundheitsinformationen in Gesunden Gemeinden

Gute Gesundheitsinformationen und Gesundheitskompetenz sind immer wichtig, besonders in Zeiten wie diesen!

Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Sinne einer gut informierten Entscheidung anzuwenden(Sörensen et al. 2012)

Gute Quellen im Netz- Deutschsprachiges Angebot

www.gesundheitsinformation.de

Hier sind umfangreiche Informationen über Krankheiten sowie allgemeine Gesundheitsinformationen zu finden.

www.gesundheit.gv.at

Neben umfangreichen Informationen über Krankheiten und Gesundheitsinformationen sind auf dieser Seite auch Fragen/Antworten zu ELGA zu finden.

www.medizin-transparent.at

Bewertet die wissenschaftliche Beweislage hinter Gesundheitsbehauptungen aus Medien, Internet und Werbung.

www.patienten-information.de

Diese Seite bietet kompakte, verlässliche und verständliche Informationen für PatientInnen und Interessierte inklusive Checklisten und Leitlinien.

www.washabich.de

Auf dieser Seite können Befunde sicher, kostenlos und anonym von Medizinstudierenden in eine für PatientInnen leicht verständliche Sprache übersetzt werden lassen. Zusätzlich bietet diese Seite einen „Befunddolmetscher“, mit dem einzelne medizinische Fachbegriffe nachgeschlagen werden können: <https://befunddolmetscher.de>

Gute Gesundheitsinformationen sind:

1. Einfach zu verstehen.

Gute Gesundheitsinformationen verwenden kurze Sätze und Begriffe aus der Alltagssprache. Wenn sie Fachbegriffe verwenden, erklären sie diese.

2. Kommen von unabhängigen Einrichtungen.

Wenn eine Information zu einer Erkrankung von einer Firma kommt, die selbst ein Medikament dagegen herstellt, ist Vorsicht geboten. Diese Firma hat ein Interesse daran, dass sich Personen für ihr Medikament entscheiden. Die Information könnte verzerrt sein. Von der Industrie unabhängige Einrichtungen haben kein Interesse daran, etwas zu verkaufen, sondern wollen lediglich informieren.

3. Beschreiben mehrere Möglichkeiten (Alternativen)

Beispiel: Ein Medikament einnehmen oder andere Dinge essen als vorher oder sich mehr bewegen oder eine Operation machen lassen. Ebenso stellen gute Gesundheitsinformationen auch die Vor- und Nachteile dieser Möglichkeit dar. Zudem beschreiben sie, was passiert, wenn man abwartet/ nichts unternimmt.

4. Verwenden wissenschaftlich gesicherte Aussagen.

In diesem Zusammenhang weisen gute Gesundheitsinformationen ebenso darauf hin, wenn es diese zu einer bestimmten Frage noch nicht gibt.

5. Beschreiben, ob sich eine Behandlung spürbar auswirkt.

Gute Gesundheitsinformationen beschreiben, wie sich eine Behandlung auf die Lebensqualität einer Person auswirkt, etwa ob die Person dadurch weniger Schmerzen hat.

6. Beschreiben mit Zahlen, wie gut eine Behandlung im Vergleich zu anderen Behandlungen wirkt.

Um sich für eine bestimmte Behandlung zu entscheiden, muss man wissen, wie sie im Vergleich mit anderen Behandlungen oder keiner Behandlung wirkt.

7. Berücksichtigen Unterschiede zwischen Frauen und Männern.

Manche Krankheiten betreffen Frauen anders als Männer. Manche Behandlungen wirken auf Frauen und Männer unterschiedlich. Gute Gesundheitsinformationen weisen auf solche Unterschiede hin und erwähnen auch, falls es dazu noch gar keine Information gibt.

8. Geben an, wann sie erstellt oder aktualisiert wurden.

Das Wissen im Bereich Gesundheit und Krankheit ändert sich schnell. Eine gute Gesundheitsinformation gibt an, wann sie erstellt oder aktualisiert wurde und wann sie das nächste Mal überarbeitet wird.