

Ihre Fragen – unsere Antworten



Was ist unter „Gesundheitskompetenz“ konkret zu verstehen und wozu ist das Thema wichtig?

Gesundheitskompetenz ist das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, **Gesundheitsinformationen**

- zu finden
- zu verstehen
- zu beurteilen und
- anzuwenden.



Die **Stärkung und Förderung der Gesundheitskompetenz** ist wichtig,

- um Co-Autor:in und Experte bzw. Expertin für die eigene Gesundheit zu werden
- um ein selbstbestimmtes Leben zu führen
- um für sich die passenden Entscheidungen zu treffen.



Kurz wurde der Satz „Gedanken heilen“ erwähnt. Was ist damit genau gemeint?

Dies bezog sich im Vortrag auf den sogenannten **Placebo-Effekt**, der wissenschaftlich anerkannt ist. Dabei gibt es positive Veränderungen des Gesundheitszustandes trotz Scheinbehandlung (z.B. Medikamente). Dies zeigt, dass Gedanken (z.B. Erwartungshaltung, positive Erfahrungen) Auswirkungen auf den physischen „realen“ Körper haben. Es gibt viele Ansätze in der Psychologie, die diese Effekte näher behandeln. Wenn Sie dieses Thema vertiefen möchten, wenden Sie sich bitte an Expertinnen und Experten dieses Fachbereichs.



Wie gehe ich damit um, wenn ich von medizinischem Fachpersonal unterschiedliche Empfehlungen bekomme?

Bei unterschiedlichen Empfehlungen der Gesundheitsexpertinnen und -experten können die „**Ask me 3**“ helfen, um eine für sich passende Risikoabwägung machen zu können. Auf Grund dieser gesammelten Informationen („Welche Möglichkeiten gibt es?“, „Welche Vor- und Nachteile bieten die Möglichkeiten?“) kann ich die für mich passende Entscheidung treffen, auch wenn es mehrere Möglichkeiten gibt (und es wird so gut wie immer mehrere Möglichkeiten geben).



Wie lauten die genauen Fragestellungen zu den „Ask me 3“?

Die „Ask me 3“ beinhalten folgende Fragestellungen:

- Was habe ich? Was ist mein wichtigstes Gesundheitsproblem?
 - Können Sie mir die Diagnose so erklären, dass ich sie verstehe?
 - Wie kann sich die Diagnose auf mich und mein Leben auswirken?
- Was kann ich dagegen tun?
 - Welche Therapie soll ich Ihrer Meinung nach in Anspruch nehmen?
 - Welche Alternativen gibt es?
- Warum soll ich das tun? Warum ist das wichtig bzw. was passiert, wenn ich es NICHT tue?
Wie ist das (Gesamt-)Risiko?
 - Wie ist die Begründung?
 - Was ist der Vorteil dieser Therapie?
 - Was sind die Nachteile der Therapie?



Wie erkenne ich, ob eine Internetseite seriös ist?

In der folgenden Checkliste sind 12 Punkte angeführt, die eine gute und seriöse Gesundheitsinformation kennzeichnen:



- Wer steht dahinter? (Herausgeber – siehe Impressum)
- Wer hat's geschrieben? (Autorinnen/Autoren – beruflicher Hintergrund?)
- Für wen erstellt? (für welche Personengruppe wurde die Information erstellt?)
- Aktuell? (Wann wurde die Gesundheitsinformation erstellt?)
- Nachvollziehbar? (Literaturangaben, wissenschaftliche Quellen oder Hinweise)
- Wissenschaftlich belegt? (Angabe, ob etwas ausreichend belegt ist)
- Verständlich? (Text und Grafiken/bildliche Darstellungen sind verständlich?)
- Unvoreingenommen? (neutrale Sprache, nicht wertend, nicht verunsichernd)
- Fakten & Empfehlung getrennt? (Klare Trennung und Kennzeichnung)
- Für wen gilt was? (mögliche Unterschiede für Geschlecht, Alter, Lebenssituation)
- Wirkung und Nutzen? (Wirkung und Nutzen einer Maßnahme im Vergleich)
- Nachteile und Alternativen? (Nennung möglicher Risiken und Alternativen)

Quelle: ÖPGK (2020). Checkliste Gute Gesundheitsinformation. Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Gesundheit Österreich, Wien.

In: <https://oepgk.at/ressourcen/checkliste-gute-gesundheitsinformationen-fuer-alle-menschen/>

Gesundheits-Apps (Finden)

- **Impressum**
 - Kontaktinformationen müssen erkennbar sein
- **Benutzerkonto**
 - Anonymität ev. nur ohne Benutzerkonten möglich
 - Können Sie dieses Konto einfach wieder löschen?
- **Datenschutz**
 - Welche Daten werden erhoben?
 - Werden Daten an Dritte weitergegeben?
 - Wo ist der Server des Anbieters?
- **Kennzeichnung von Werbung**
 - Zusatz Abos?
- **Funktion der App**
 - Wird die Funktion der App ausreichend beschrieben?
 - Entspricht die Beschreibung der Wirklichkeit?
- **Informationen**
 - Sind die Informationen in der App wissenschaftlich belegt und aktuell?

Nähere Informationen zu **Gesundheits-Apps** inklusive Kriterien zur Beurteilung finden Sie in der **Linkliste**.



Welche gänzlich falschen Gesundheitsinformationen in Zeitungen sind im Vortrag gemeint?

Es wurden eine ganze Reihe von Gesundheitsinformationen überprüft, deren Auflistungen im Einzelnen den Rahmen sprengen würden. Exemplarisch wurde z.B. von der Donau-Universität Krems untersucht, ob die Einnahme von Vitamin C gegen Erkältungen hilft oder eine schützende Wirkung diesbezüglich hat – dies wurde in Metaanalysen widerlegt. Diese sogenannten Faktenchecks sind in einigen der oben verlinkten Gesundheitsseiten nachzulesen (z.B. medizinttransparent, wissenwaswirkt.org, gesundheitsinformation.de).



Wie kann ich mit widersprüchlichen Informationen aus verschiedenen Quellen (Stichwort Zweitmeinung, Recherche, Studien,...) die richtige Entscheidung für mich treffen?

Man kann als Grundlage für jede Recherche (nicht nur für das Expertinnen- und Expertengespräch) die „Ask me 3“- **Regel** heranziehen:

- Was ist mein wichtigstes Gesundheitsproblem?
- Was kann ich dagegen tun?
- Warum soll ich das tun?
- (Was passiert, wenn ich es nicht tue?)

In Frage 2 **Was kann ich dagegen tun?** geht es um alle Alternativen mit ihren Vor- und Nachteilen. Frage 4 (**Was passiert, wenn ich es nicht tue?**) soll helfen, das Gesamtrisiko besser einzuschätzen. Wenn ich alle vier Fragen beantworte, kann ich selbst entscheiden. Ich weiß Bescheid.

Expert:innen sind die wichtigste Anlaufstelle.

Infos aus dem Internet können eine gute Basis sein, ersetzen aber keine Fachmeinung. Einzelne Studien sind oft schwer zu beurteilen – Metaanalysen, die viele Studien zusammenfassen, sind meist aussagekräftiger.

Eine **Zweitmeinung** holt man sich oft aus Unsicherheit. Wenn man alle Behandlungsmöglichkeiten kennt, deren Vor- und Nachteile versteht und Vertrauen in die Ärztin oder den Arzt hat, ist sie oft nicht nötig. Treffen Fachleute sehr unterschiedliche Aussagen, muss man selbst entscheiden, welcher Weg besser passt. Eine solide Informationsbasis (Recherche, Studienlage,...) kann dabei helfen.



Welche Selbsthilfeorganisationen gibt es, die auf wissenschaftlicher Basis arbeiten?

Ob eine Selbsthilfeorganisation auf wissenschaftlicher Basis arbeitet, ist daraus erkenntlich, ob im Impressum ein medizinischer Beirat genannt ist oder nicht.

Da die Qualität der Gesundheitsinformationen von Selbsthilfegruppen stark variiert, ist es empfehlenswert, die Gesundheitsinformationen mit guten Informationsquellen zu prüfen bzw. abzusichern. Keine verlässliche Informationsquelle stellen Fallbeispiele oder Erfahrungsberichte dar, die in diesem Zusammenhang immer wieder präsentiert werden.

An dieser Stelle kann keine Selbsthilfegruppe empfohlen oder nicht empfohlen werden.



**Wir wünschen Ihnen
gute Erfahrungen beim Durchstöbern
von interessanten und wertvollen Gesundheitsinhalten!**