

Merkblatt

Verständliche Gesundheitsinformation

Dieses Merkblatt dient als Arbeitsmittel für Fachpersonen. Es richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Gesundheitskompetenz (Englisch: Health Literacy) ist ein Begriff, der in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Gesundheitskompetenz ist ein Bündel von Kompetenzen, um proaktiv mit gesundheitsbezogenen Informationen, Dienstleistungen und Herausforderungen umgehen zu können. Gesundheitskompetenz befähigt Personen, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden von sich und anderen zu kümmern (De Gani et al., 2023)⁶. Eine wichtige Voraussetzung für die Förderung der Gesundheitskompetenz sind verständliche Gesundheitsinformationen. Auf den folgenden Seiten werden Instrumente vorgestellt, die bei der Erstellung verständlicher Gesundheitsinformationen Unterstützung bieten können.

Warum ist Gesundheitskompetenz relevant?

Die Befragung zur Gesundheitskompetenz der Schweizer Bevölkerung zeigte, dass fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung eine mangelhafte bis problematische Gesundheitskompetenz aufweist, insbesondere im Umgang mit digitalen Informationen und in der Navigation im Gesundheitssystem (De Gani et al., 2021)¹. Die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats "Gesundheit2030" legt daher einen Schwerpunkt auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Schweizer Bevölkerung und fordert konkrete Massnahmen zur Verbesserung öffentlicher Informationen und Förderung des Umgangs mit Gesundheitsinformationen (BAG, 2019)².

Eine geringe Gesundheitskompetenz kann die Gesundheit negativ beeinflussen (Berkman et al., 2011)³. Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz neigen dazu, häufiger Notfallversorgung (Shahid et al., 2022)⁴ und Krankenhausaufenthalte³ in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus führt eine geringe Gesundheitskompetenz dazu, dass Menschen Schwierigkeiten haben, Medikamente korrekt einzunehmen und gesundheitsrelevante Empfehlungen umzusetzen³.

Warum sind verständliche Gesundheitsinformationen wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Die Entwicklung und Stärkung von Gesundheitskompetenz erstreckt sich über die gesamte Lebensspanne und umfasst alle drei Bereiche der Gesundheitsversorgung, der Krankheitsprävention und der Gesundheitsförderung. Studien zum Alphabetisierungsgrad Erwachsener haben gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen Lese- und Schreibfähigkeiten und dem Verständnis von Informationen, dem Gesundheitsverhalten, der Bewältigung von Krankheiten und der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen besteht (Schmid-Kaehler et al., 2017)⁵. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass Gesundheitsinformationen verständlich aufbereitet werden, um auch unter besonderen Umständen effektiv vermittelt werden zu können. Die Erstellung von Gesundheitsinformationen erfordert daher eine Reduzierung von Komplexität.

Die hier vorgestellten Empfehlungen und Instrumente unterstützen bei der Erstellung und Überarbeitung von verständlichen Gesundheitsinformationen⁵.

Einfache Sprache und leichte Sprache

Unterschied einfache Sprache und Leichte Sprache⁷

Einfache Sprache ist weniger strikt als leichte Sprache. Sie ist für geübtere Leserinnen und Leser geeignet.

Leichte Sprache bedeutet so zu schreiben, dass es alle verstehen. Sie ist barrierefrei und hat klare Regeln.

Beispiel einfache Sprache

Selbst-Bestimmung bedeutet, dass man selbst entscheiden kann, was man tun möchte und wie man sein Leben gestalten will. Man hat die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Es geht darum, seine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und danach zu handeln, ohne von anderen Menschen oder äusseren Umständen beeinflusst zu werden.

Beispiel Leichte Sprache⁸

Selbst-Bestimmung bedeutet:

w

Jeder Mensch darf selber für sich entscheiden, wie er leben möchte.

Zusammenfassung der Einleitung in einfacher Sprache

Gesundheits-Kompetenz ist die Fähigkeit, Gesundheits-Informationen zu suchen und sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Eine Studie aus der Schweiz zeigt, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, gesundheits-bezogene Informationen zu finden und anzuwenden. Insbesondere im Umgang mit digitalen Informationen. Eine geringe Gesundheits-Kompetenz kann zum Beispiel zu mehr Spital-Aufenthalten führen. Es ist daher entscheidend, die Gesundheits-Kompetenz zu stärken, um die Gesundheit zu verbessern.

Verständliche Gesundheits-Informationen sind wichtig. Menschen können dadurch besser verstehen, wie sie gesund bleiben können und wie sie mit Krankheiten umgehen sollen. Wenn die Informationen leicht verständlich sind, ist es einfacher für die Menschen, die Ratschläge zu befolgen und die richtige medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deshalb ist es wichtig, dass Gesundheits-Informationen einfach und klar formuliert werden. So sind die Gesundheits-Informationen für alle verständlich.

Empfehlungen und Instrumente⁵

1. Verständlich schreiben



- Möglichst kurze Sätze und Wörter, Fremdwörter vermeiden, vertraute Begrifflichkeiten verwenden
- Nicht mehr als ein Gedanke pro Satz
- Verwendung von bildhafter Sprache, Verwendung von Verben statt Nomen
- Einsatz von Bildern und Grafiken

¹Abbildung 1: Informationssymbol (Demarck, https://stock.adobe.com/ch_de/images/info-sign-information-icon-vector/297209671?prev_url=detail&asset_id=297209671)

Die Flesch-Formel

- Misst, wie leicht ein Text aufgrund seiner Struktur lesbar und verständlich ist

<https://www.fleschindex.de/berechnen/>

Wortliga

- Hilfe, um Texte zu analysieren und deren Verständlichkeit zu verbessern
- Überprüfung langer Sätze, komplexer Wörter, Formatierungsfehler, passiver Schreibweise, unpersönlicher Sprache, Modalverben, Abkürzungen, Füllwörter, Adjektive, häufiger Verwendung von Nomen und Nominalisierungen

<https://wortliga.de/>

Ratgeber leichte Sprache

- Guter Überblick über die leichte Sprache, angereichert mit Beispielen

https://www.gemeinsam-einfach-machen.de/SharedDocs/Downloads/DE/AS/UN_BRK/LS_EinRatgeber.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Socius Themenblatt: Über ein Altersprojekt schreiben

- Fokus auf die ältere Bevölkerung
- Beinhaltet Werkzeuge für gutes Schreiben inkl. Checkliste

<https://www.programmsocius.ch/ergebnisse>

2. Nutzerfreundlich präsentieren

- Abbildungen und Grafiken nutzen, um beispielsweise Risiken und Häufigkeiten aufzuzeigen
- Für Formulare ist ein besonders nutzerfreundliches Layout wichtig, um Missverständnisse und Fehlinformationen zu vermeiden

Anleitung zur Einfachheit (englisch)

- Praktische Hilfe bei der Organisation von Informationen, wie auch der sprachlichen und visuellen Umsetzung
- Inputs zu Formulierungen, Textgestaltung, Visualisierung, Layout und Design

https://www.cdc.gov/healthliteracy/pdf/Simply_Put.pdf

3. Qualität der Inhalte sichern



- Da Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz oft Schwierigkeiten haben, die Qualität von Informationen zu beurteilen, ist es besonders wichtig, die Evidenz klar und verständlich zu beschreiben.
- Evidenzbasierte Informationen gelten als besonders nutzerfreundlich, da sie keine direktiven Empfehlungen abgeben und Wahrscheinlichkeiten und Risiken aufzeigen.

Gute Praxis Gesundheitsinformation

- Fokus auf inhaltliche Qualität, unter anderem: systematische Recherche, begründete Auswahl der geeigneten Evidenz, unverzerrte Darstellung der Ergebnisse, Berücksichtigung der aktuellen Evidenz

<https://www.ebm-netzwerk.de/de/veroeffentlichungen/weitere-publikationen>

Gesundheitsinformation.de

- Stellt leicht verständliche Informationen rund um das Thema Gesundheit und Krankheit zur Verfügung, zeigt Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung auf.

<https://www.gesundheitsinformation.de>

4. Nutzerinnen und Nutzer beteiligen



- Materialien sollten während der Bearbeitung von Nutzerinnen und Nutzern immer wieder evaluiert werden.
 - Zum Beispiel mit Fokusgruppen oder Interviews

5. Technische Barrieren vermeiden



- Einsatz von nutzerfreundlichen Software- und Webdesigns, die auch ohne Vorkenntnisse intuitiv nutzbar sind

Health Literacy Online (englisch)

- Vermittelt Grundlagen für die Gestaltung nutzerfreundlicher Internetseiten (Konzeption, Evaluation, Weiterentwicklung)
- Unter anderem auch Erklärung, wie man tiefere Hürden schafft für Menschen, die sich im Netz nicht zurechtfinden

<https://health.gov/healthliteracyonline>

6. Kultursensibel kommunizieren



- Auswahl von Bildmaterial, das keine Normen und Werte anderer Kulturen verletzt
- Erstellung von Texten, die den Lebenswelten von Menschen mit Migrationshintergrund gerecht werden

Kultursensible Kommunikation

Migesplus verfügt über einen grossen Katalog an Leitfäden und Checklisten rund um das Thema: kultursensibel kommunizieren und benachteiligte Menschen erreichen.

<https://www.migesplus.ch/publikationen/gesundheitsinformationen-die-auch-sozial-benachteiligte-erreichenen>

<https://www.migesplus.ch/publikationen/wie-wir-fremdsprachige-zielgruppen-erreichen>

<https://www.migesplus.ch/publikationen/erlaeuterungen-zu-diversitaetssensibler-gesundheitskommunikation>

7. Schriftliche Informationen gezielt einsetzen



- Wenn möglich schriftliche Informationen mit Erfahrungen und individuellem Kontext der Patientinnen und Patienten verknüpfen



Abbildung 2: Symbole aus dem Gesundheitswesen (Stockphoto, https://stock.adobe.com/ch_de/images/health-insurance-concept-hand-arranging-wood-block-stacking-with-icon-healthcare-medical/313360602?prev_url=detail)

Literaturverzeichnis

- 1 De Gani, S. M., Jaks, R., Bieri, U., Kocher, J. Ph. (2021). Health Literacy Survey Schweiz 2019-2021. Schlussbericht (V2) im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Zürich, Careum Stiftung.
- 2 Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2019. Die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrates 2020-2023. Bern.
- 3 Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J. & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Ann Intern Med.*155(2):97-107. doi: 10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005.
- 4 Shahid, R., Shoker, M., Chu, L. M., Frehlick, R., Ward, H., & Pahwa, P. (2022). Impact of low health literacy on patients' health outcomes: a multicenter cohort study. *BMC health services research*, 22(1), 1148. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08527-9>
- 5 Schmidt-Kaehler, S., Berens, D., Horn, E. M. & Schaeffer, A. (2017). Gesundheitskompetenz: Verständlich informieren und beraten. Material- und Methodensammlung zur Verbraucher- und Patientenberatung für Zielgruppen mit geringer Gesundheitskompetenz. Bielefeld: Universität Bielefeld.
- 6 De Gani, S. M., Beese, A. S., Guggiari, E. & Jaks, R. (2023). Konzeptpapier zur Gesundheitskompetenz . Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz, Zürich. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), Bern.
- 7 Eidgenössisches Departement des Innern. (2019). Leichte Sprache. Ein Faktenblatt für die Bundesverwaltung, Version 2.1, April 2019 (pp. 1–5). <https://www.edi.admin.ch/dam/edi/de/dokumente/gleichstellung/infomaterial/Faktenblatt%20Leichte%20Sprache.pdf.download.pdf/Faktenblatt%20Leichte%20Sprache.pdf>
- 8 Eidgenössisches Departement des Innern. (2023, 2. März). Wörter in Leichter Sprache erklärt. <https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/informationen-in-leichter-sprache/woerter-in-leichter-sprache-erklaert.html>

Impressum

Herausgeber
Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention
Bachstrasse 15
5000 Aarau

Copyright
© 2024 Kanton Aargau