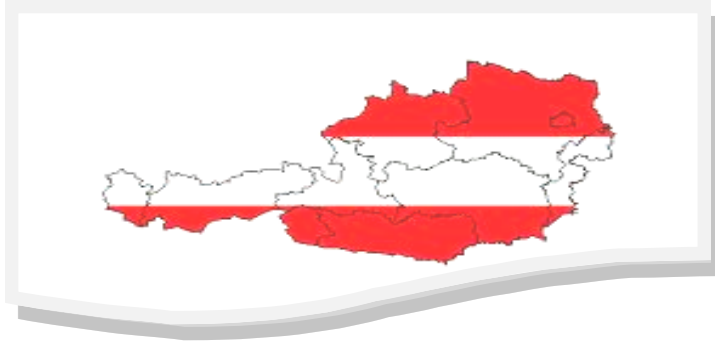


Health Literacy Newsletter

Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

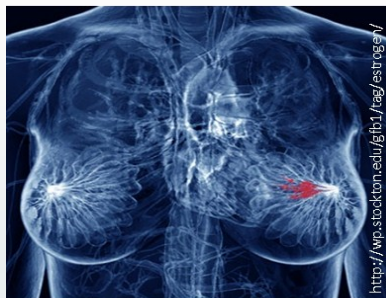


NEUES LAYOUT UND VOLLSTÄNDIGE AKTUALISIERUNG DER HOMEPAGE



Ab sofort steht Ihnen ein eigenes Forum zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Unter „Förderung der Gesundheitskompetenz“ finden Sie viele neue und interessante Beiträge.

BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG: EINE RETTUNG ABER 10 ÜBERDIAGNOSEN

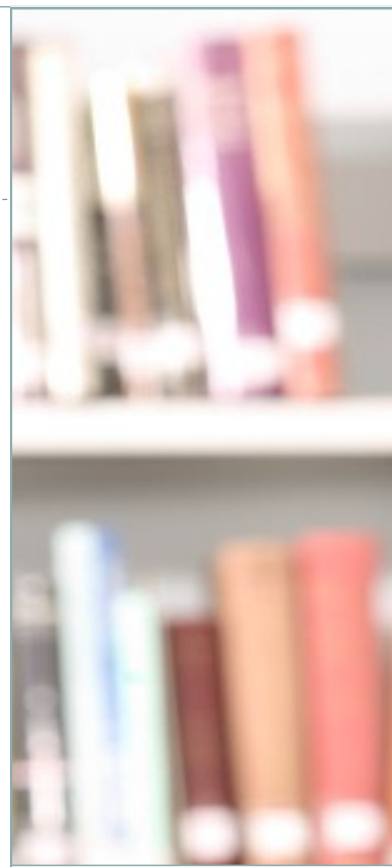


Norwegische Studie: „Bezogen auf 2.500 Frauen wird ein Tod an Brustkrebs verhindert, 20 Diagnosen sind keine Überdiagnose und 6 bis 10 sind eine Überdiagnose.“

MEDIZIN-TRANSPARENT: WUNDERMITTEL COENZYM Q10?



Viele Kosmetikprodukte setzen neuerdings auf den Wirkstoff Q10. Gibt es aber die versprochene gesundheitsfördernde Wirkung oder Hautverjüngung? Medizin-Transparent hat die **Antwort**.



IN DIESEM NEWSLETTER

Vorwort des Autors 2
 Der mündige Patient 2
 G. Föderalismo 3
 eErste-Hilfe-App für das Handy 4
 Schlagzeilen aus aller Welt 4

Herausgeber



Alexander Riegler, MPH, EMPH
public.health@gmx.at



VORWORT DES AUTORS

Nachdem das Layout des Newsletters überarbeitet wurde, war es an der Zeit, die Homepage (Link: <http://www.alexanderriegler.at>) zu aktualisieren. Bei dieser Gelegenheit wurde auch ein eigenes Forum installiert. Ich lade daher alle Leser und Leserinnen ein, sich regelmäßig an den Diskussionen im Forum zu beteiligen.

In dieser Ausgabe des Newsletters widmen wir uns dem mündigen Patienten. Dieses Thema

hat einen sehr großen Stellenwert, denn je aktiver wir auftreten und uns in den Behandlungsprozess einbringen, desto besser wird am Ende der Therapieerfolg sein.

Euer

DER MÜNDIGE PATIENT

Wer kennt ihn nicht, den mündigen, informierten, kompetenten oder autonomen Patienten? Immer wieder wird von dieser Person in den Medien gesprochen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich hier Politiker, Gesundheitsexperten und auch Krankenhausmanager einmal einig sind, dieser ideale Patient fehlt unserem Gesundheitssystem.

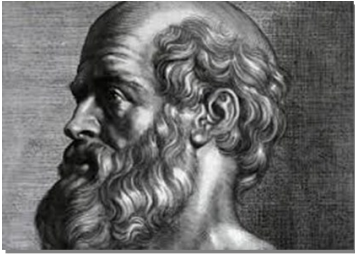
Schauen wir uns aber einmal an, welches Wissen und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind, und danach können wir uns überlegen, ob wir ein solcher Mensch/Patient in Zukunft werden wollen oder bereits sind.

Als mündiger Patient wird man dann bezeichnet, wenn man den Wunsch hat, das Gesundheitswesen als mündiger Bürger und informierter Verbraucher kompetent zu nützen. Diese Menschen wollen mitreden und mitentscheiden, wenn es um Ihre eigene Gesundheit geht. Weiters verfügen sie über ausreichend **Gesundheitskompetenzen (Health Literacy)**, um selbständig agieren zu können. Sie streben nach mehr Selbstbestimmung, mehr Verbrauchersouveränität, Partizipation und auch mehr finanzieller Verantwortung.

Auch von rechtlicher Seite werden wir hier unterstützt, denn laut der Patientencharta haben wir einen Anspruch auf eine qualitativ hochwertige Behandlung und Versorgung und eine vollständige Aufklärung durch den behandelnden Arzt. Der Gesetzgeber schafft auf diese Weise die passenden Rahmenbedingungen und ein funktionierendes öffentliches Gesundheitswesen. Was er aber nicht machen kann, ist unsere Chance auf Eigenverantwortung zu übernehmen. Wir sind alle selbst gefordert, unsere Gesundheit bestmöglich mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln zu managen. Diese Eigenverantwortung schließt ein vorausschauendes gesundheitsbewusstes Verhalten und eine finanzielle Beteiligung im Genesungsprozess nicht aus.



Von rechtlicher und gesellschaftlicher Seite steht somit unserer weiteren Entwicklung nichts im Wege. Diese verstärkte Eigenkompetenz macht sich vor allem in der Arzt-Patienten-Beziehung bemerkbar, daher sollten wir uns ansehen, wie willkommen wir mit unseren neuen Fähigkeiten in dieser Beziehung sind.



„Der Arzt muss nicht nur bereit sein, selbst seine Pflicht zu tun, er muss sich auch die Wirkung des Kranken, der Gehilfen und der Umstände sichern“

Hippokrates (460 - 375 v. Chr.)

In der besagten Arzt-Patienten-Beziehung war es vielfach die frühere paternalistische Haltung der Ärzte, die eine weitere Einbringung durch den Patienten verhindert hat. Die Zeiten ändern sich und somit auch vielfach die Ansichten der Beteiligten. Die Beteiligten sind klarerweise der Arzt und wir als Patienten. Eine Literaturanalyse (dt. Ärzteblatt, Dietrich 2006) hat gezeigt, dass es aus ärztlicher Sicht durchaus eine Heterogenität in den Ansichten gibt. Sofern es keine überzogene Anspruchshaltung und Kritik von Patientenseite gibt, streben die Ärzte eine Kooperation mit dem eigenverantwortlichen und aktiven Patienten an.

Sind wir als Patienten aber überhaupt in der Lage uns fachlich in den Entscheidungsprozess einzubringen? Das Internet und der freie Zugang zu Informationen würde es zumindest allen ermöglichen. Statistische Erhebungen zeigen, dass ein Großteil der Bevölkerung bereit ist und den Willen hat, mitzuentcheiden. Nur ein sehr kleiner Teil der Befragten will die Verantwortung weiterhin dem Arzt überlassen. Wenn wir aber von der Möglichkeit Gebrauch machen und uns selbst in den Entscheidungsprozess einbringen, so haben wir auf jeden Fall eine Option mehr. Denn wir können mitentscheiden, müssen aber nicht. Wo der Wille zur Mitsprache vorhanden ist und der Gesundheitsexperte zur Mitsprache einlädt, dort sollte und kann der mündige Patient Wirklichkeit werden.



Als treue Health Literacy Newsletter Leser wissen Sie bereits, wie und wo nach hochwertigen Informationen gesucht werden kann. Wie Sie Informationen kritischer hinterfragen können, dass erfahren Sie in einem der nächsten Newsletter.

Werden Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst und bringen Sie sich aktiv in den Gesundungsprozess ein.

In der Arzt-Patienten-Beziehung, wie auch im täglichen Leben, spielt die Kommunikation eine große Rolle. Erst der Informationsaustausch ermöglicht eine gemeinsame Entscheidungsfindung und sichert somit eine erfolgreiche Behandlung.



g. Föderalismo

Unser Gesundheitsminister steht den angebotenen „Internet-Sprechstunden“ einer britischen Arztpraxis ablehnend gegenüber. Mag sein, dass die möglichen Beratungen ein Verstoß gegen das Ärztegesetz sind, aber fragen wir einmal, ob wir den Bedarf nach Beratung in unserem Land überhaupt selbst decken können. Als ich in der Vergangenheit einen ähnlichen Vorschlag gemacht habe, wurde dieser auf eindrucksvolle Weise abgelehnt. Da ich an meiner Idee aber festhalte, möchte ich meinen Vorschlag in einer anderen Formulierung wiederholen. Es ist ja bekannt, dass unser System gelegentlich dazu neigt, gesundheitliche Probleme mit bunten Pillen zu lösen. Im Laufe der Zeit erhöht sich dadurch schleichend die Anzahl der verschriebenen Medikamente und nur selten wird eines wieder gestrichen. Vielleicht kann eine unabhängige Anlaufstelle dazu beitragen, ein paar Medikamente wieder vom täglichen Speiseplan zu streichen.


Das und andere Dinge fragt sich euer Föderalismo.

SCHLAGZEILEN AUS ALLER WELT

Je besser die Nachbarschaft, desto geringer ist das [Risiko für Übergewicht und Diabetes](#).

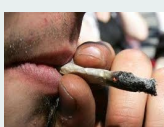
[Neues Mittel schützt Verletzte zu billig vor dem verbluten](#). Da die Gewinnspanne für die Erzeuger relativ gering ist, wird das Produkt kaum beworben und findet daher nur selten den Weg in die Praxis.

[Eine Studie warnt vor rotem Fleisch und zuckerhaltigen Getränken](#). Verkürzt

 rotes Fleisch unsere Lebenserwartung und führen zu zuckerhaltige Getränke zu mehr Herzerkrankungen?

Jugendliche die öfter [gemeinsam mit der Familie](#) essen, rauchen weniger und neigen weniger häufig zu Drogen und Alkoholkonsum.

Gelegentliches [Rauchen von Marihuana](#) (Pot) ist nicht so

 schädlich für die Lungen wie zuerst angenommen. Bei einem Konsum von 20 oder mehr Zigaretten pro Monat sind aber negative Auswirkungen auf zu erwarten.

eErsteHilfe-App

Heute stelle ich Ihnen ein weiteres brauchbares und durchaus sinnvolles Android-App für Ihr Handy vor. Es handelt sich dabei um das „eErsteHilfe“- App des Österreichischen Roten Kreuzes. Für viele von uns ist der letzte Auffrischkurs schon wieder länger her, da es aber immer zu einem Ernstfall kommen kann, sollten wir zumindest wissen, woher wir schnell und zuverlässig die notwendigen Informationen bekommen können. Es kann daher in Notsituationen sehr hilfreich sein, wenn Sie dieses kleine kostenlose Helferlein auf dem Handy immer dabei haben. Sie finden darin den gesamten Inhalt der Ersten-Hilfe-Fibel aus dem Grundkurs in einer übersichtlichen und anschaulichen Weise.



Es ersetzt natürlich keinen Kurs, aber es gibt Ihnen zumindest die Möglichkeit, Ihr altes Wissen wieder aufzufrischen und im Notfall kann ein Helfer, unterstützt durch diese Applikation, die anderen Helfer anweisen und unterstützen.

ERGÄNZUNG

Im letzten Newsletter habe ich Ihnen die Lebensmittelampel vorgestellt und wie Sie diese einfach auf Ihr Smartphone bekommen. In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auf einen Beitrag im *derStandard* hinweisen. Laut diesem Artikel gaben 60% der befragten Österreicher an, die Nährwertinformationen auf den Verpackungen nur teilweise oder gar nicht zu verstehen. Das ist ein Grund mehr, warum die Lebensmittelampel als Orientierungshilfe verbindlich eingeführt werden sollte.

Nachzulesen unter: <http://derstandard.at/1326503808696/Lebensmittelkunde-Naehrwertinformationen-werden-oft-nicht-verstanden>

Haftungsausschluss: Dieser Newsletter wurde dazu entwickelt, um das wichtige Thema Health Literacy im Bewusstsein der Bevölkerung besser zu verankern und auch um dieses aktiv zu fördern. Selbst nach gewissenhaften Recherchen und Kontrollen können fehlerhafte Angaben im Text zu finden sein, dafür übernimmt der Autor ausdrücklich keine Haftung. Weiters kann der Autor für keinen Schaden oder Nachteil, der einer Person im Zuge dieses Newsletters entstanden ist, zur Verantwortung gezogen werden. Sollten Adressen von Homepages genannt werden, so ist für deren Inhalt ausschließlich der jeweilige Eigentümer verantwortlich. Es kann keine Garantie für deren Inhalte oder deren Erreichbarkeit gegeben werden. Dem Autor sind während der Niederschrift keine Interessenskonflikte entstanden, weiters werden keine Produkte oder Leistungen anderer beworben. **Feedback:** Um eine weitere und laufende Verbesserung des Newsletters erreichen zu können, bin ich auf Ihre Mithilfe und Kritik angewiesen. Teilen Sie mir mit, wenn Sie interessante Themen haben oder selbst einen Beitrag verfassen möchten. Fotoquellen: Österreich-Karte: www.zahnlinks.at; Fotos von David Castillo Dominici's Portfolio http://www.freedigitalphotos.net/images/view_photog.php?photogid=3062

[A22]