

GESUNDHEITSKOMPETENT AB DEM ERSTEN MILCHZAHN EIN RATGEBER FÜR SCHWANGERE

Alexander Riegler^{1,2}, Kogelnig Romana¹, Skaiste Riegler³

¹ Fachhochschule Kärnten – Feldkirchen ² Der Kompetenzentwickler ³ Medizinische Universität Graz – Biobank Graz

Hintergrund

Die Gesundheitskompetenz in Österreich ist bei 51,6 % der Bevölkerung inadäquat oder gering ausgeprägt (Pelikan, Röthlin, Ganahl, 2012). Besonders schwangere Frauen brauchen pränatale Gesundheitskompetenzen, um die Motivation und die Fähigkeit zu besitzen, sich Zugang zu Informationen zu verschaffen und diese anzuwenden zu können. Die Vermittlung dieser Gesundheitskompetenzen sollte so früh wie möglich beginnen, um die Gesundheit der Frau und die ihres Kindes zu erhalten und fördern zu können (Hussey, Frazer, Kopulos, 2016). Gerade für die Zielgruppe der Schwangeren gibt es eine kaum überschaubare Menge an Literatur. Welches der Angebote ist aber verlässlich, vollständig und verständlich?

Die Studenten der FH Kärnten haben es sich im Rahmen der Vorlesung „Projektorientierte Gesundheitsförderung“ als Ziel gesetzt, eine möglichst große Gruppe schwangerer Frauen mit niedriger Gesundheitskompetenz anzusprechen und mit adäquaten Informationen zum Thema Schwangerschaft und Geburt in zu versorgen.



Methodik

Ausführliche Recherchen wurden in wissenschaftlichen Datenbanken wie Pubmed, Ebsco und Google Scholar mit den folgenden Schlagwörtern: pregnancy, education, best practice und health literacy sowie einschlägigen Internetplattformen und Schwangerschaftsratgebern durchgeführt. Weiters wurde zur Themensuche nach bereits bestehenden Informationsangeboten im deutschsprachigen Raum gesucht und verglichen. Des Weiteren wurde nach Methoden und Instrumenten recherchiert, die Auskunft über die Informationsqualität und den Schwierigkeitsgrad in Bezug auf das Verständnis des angebotenen Textes geben. Empfehlungen zum richtigen Aufbau eines Informationsmaterials schlossen die Suche ab.

Ergebnis

Da die Informationssuche heute vorrangig im Internet stattfindet, wurde die Entscheidung getroffen, einen kostenlos verfügbaren, hochwertigen online Ratgeber für werdende Mütter herauszugeben. Dabei sichert eine große Themenvielfalt die Versorgung mit relevanten Erstinformationen ab. Auf eine themenspezifische Bebilderung wurde großer Wert gelegt, da Bilder dabei helfen sich gesundheitsrelevante Information besser zu merken und diese bei Bedarf wieder abzurufen (Houts, Doak C, Doak L, Loscalzo 2006). Die ausgewählten Themen wurden in einer vereinfachten Sprache (Plain Language) und in Form eines Frage-Antwortsystems dargestellt. Die einzelnen Texte wurden einer Analyse mittels Flesch-Index unterzogen, um deren Komplexität (siehe Tabelle) hinsichtlich der Verständlichkeit und Lesbarkeit zu überprüfen (Bachmann, 2014). Für weiterführende Informationen wurde mittels Short-Links (bit.ly) auf seriöse Quellen verwiesen. Der 62-seitige Ratgeber mit dem Titel „Meine Schwangerschaft^{BETA} – einfach, kompakt und seriös“ wird heute bereits auf diversen eBook-Plattformen und Homepages zum Download angeboten. Abgedeckt werden damit gesundheitliche, rechtliche und finanzielle Themen.

Typische Werte je nach Literatur

90	bis	100	Comics
80	bis	90	Klassische Werbesprüche (Slogans)*
60	bis	80	Eingängige Werbebriefe und -texte
50	bis	60	Boulevardzeitung
30	bis	50	durchschnittliche Zeitung
20	bis	40	Anspruchsvolle Zeitung (z.B.: FAZ)
10	bis	20	Amtsdeutsch
10	bis	20	Allgemeine Geschäftsbedingungen
-20	bis	20	Fachliche Abhandlungen

Bildungsniveau für verständliches Lesen

81	bis	100	extrem leicht (5. Klasse)
71	bis	80	sehr leicht (6. bis 8. Klasse)
61	bis	70	leicht (Abschlussklasse)
41	bis	60	durchschnittlich (Sek, FOS, Berufsschule)
31	bis	40	etwas schwierig (Mittelschule)
21	bis	30	schwierig (Matura, Abitur)
	bis	20	sehr schwierig (Hochschulabschluss)

Diskussion

Aufgrund der begrenzten Projektzeit ist es nicht gelungen, Netzwerkpartner für die Weiterentwicklung, das Marketing und die breitenwirksame Veröffentlichung zu finden. Der Ratgeber steht nun als Open Source-Produkt unter CC BY 4.0 Lizenz zur Verfügung.



DOWNLOADMÖGLICHKEITEN

- www.amazon.com
- www.smashword.com
- www.alexanderriegler.at

Literaturnachweise

Bachmann, C. (2014). *Testen Sie Ihren Text*. Von Textanalyse: <http://leichtlesbar.ch> abgerufen
Houts, P., Doak, C., Doak, L., & Loscalzo, M. (2006). The role of pictures in improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Education & Counseling*, 61(2), S. 173-190.
Hussey, L., Frazer, C., & Kopulos, M. (2016). Impact of Health Literacy Levels in Educating Pregnant Millennial Women. *International Journal of Childbirth Education*, 31(3), S. p13.
Pelikan, J., Röthlin, F., & Ganahl, K. (2012). *Gesundheitskompetenz (Health Literacy) in Österreich im internationalen Vergleich – Ergebnisse aus dem Health Literacy Survey - Europe*. Wien: LBIHPR.

Ansprechpartner

Alexander Riegler, MPH, EMPH, BSc
office@alexanderriegler.at
www.derkompetenzentwickler.at

