© OneLineStock / Dreamstime

Nach einer Konsultation vergessen die meisten Patientinnen und Patienten 40 bis 80% der Informationen.

Wissen macht gesund

Gesundheitskompetenz Jede zweite Person in der Schweiz hat Probleme, Informationen rund um das Thema Gesundheit zu finden und zu verstehen. Weshalb Gesundheitskompetenz so wichtig ist – und wie Ärztinnen und Ärzte sie stärken können.

Adrian Ritter

Früher kam ich – der Schreibende dieses Artikels – mir immer komisch vor, wenn ich beim Besuch bei meinem Hausarzt ein kleines Notizbuch zückte. Darin hatte ich die Fragen an ihn notiert und machte mir Notizen zu seinen Antworten. Denn so ein Besuch geht meist schnell vorbei und ich weiss kurz danach oft die Hälfte nicht mehr. Seit den Recherchen zu diesem Artikel fühle ich mich dabei nicht mehr komisch. Erstens weiss ich jetzt, dass Fachleute das Vorgehen mit dem Notizbuch allen Patientinnen und Patienten empfehlen und als Ausdruck von Gesundheitskompetenz werten. Und zweitens kenne ich den Grund für die Empfehlung: Ich bin nicht allein mit meinem schlechten Gedächtnis. Eine Studie [1] zeigt, dass Patientinnen und Patienten direkt nach einer Konsultation 40 bis 80% der Informationen vergessen. Und rund die Hälfte dessen, woran sie sich erinnern, ist fehlerhaft. Das ist unerfreulich zu hören für Ärztinnen und Ärzte. Aber eigentlich wenig erstaunlich: Patientinnen und Patienten befinden sich in einer speziellen Situation, weil sie krank sind und oft Schmerzen und Ängste haben. Dies beeinträchtigt auch die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und abzuspeichern.

Das Gegenüber nicht überschätzen

Ärztinnen und Ärzte tun somit gut daran, die sogenannte Gesundheitskompetenz ihrer Patientinnen und Patienten nicht zu überschätzen. Definiert wird diese Kompetenz wie

Published under the copyright license “Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0”. No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html

folgt [2]: Das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden zu können – und damit Entscheidungen zu treffen im Hinblick auf die eigene Gesundheit.

Kürzlich wurden die Ergebnisse des europaweiten «Health Literacy Survey» [3] veröffentlicht. In der Studie wurde die Gesundheitskompetenz der europäischen Bevölkerung untersucht. Für die Schweiz hat das Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit die Erhebung durchgeführt. Sie basiert auf einer repräsentativen Befragung der erwachsenen Bevölkerung.

Die wichtigsten Erkenntnisse: Am meisten Schwierigkeiten bereitet es den Menschen über alle Länder hinweg, zu beurteilen, wie vertrauenswürdig Gesundheitsinformationen sind. Viele Befragte haben zudem Mühe, Informationen zum Umgang mit psychischen Problemen zu finden. Und es wird als schwierig empfunden, sich im komplexen Gesundheitswesen zu orientieren und digitale Informationsangebote zu nutzen. Europaweit haben 46% der Befragten häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen – entsprechend wird ihre Gesundheitskompetenz als gering eingestuft. In der Schweiz ist der Anteil mit 49% sogar noch leicht höher. Dieser Unterschied sollte jedoch nicht überbewertet werden, da die Erhebungsmethoden je nach Land etwas unterschiedlich waren, sagt Dr. Saskia De Gani, Leiterin des Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz und Studienverantwortliche für die Schweiz.

Europaweit haben 46% der Befragten häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen.

Soziale Faktoren entscheidend

Rund die Hälfte der Bevölkerung gibt also an, häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen zu haben. Nicht alle Menschen sind davon im selben Ausmass betroffen. Wer finanzielle Probleme oder einen tiefen sozialen Status hat, Mühe mit der lokalen Landessprache oder wer an einer chronischen Krankheit leidet, hat gleichzeitig eher eine geringe Gesundheitskompetenz. Die Studie warnt deshalb vor einer Fehleinschätzung: Chronische Leiden führen nicht dazu, dass die Betroffenen automatisch zu Spezialistinnen und Spezialisten für ihre Krankheit werden. Vielmehr deuten die Ergebnisse der Befragung darauf hin, dass gerade Personen, die häufig im Kontakt mit dem Gesundheitssystem stehen und komplexe gesundheitliche Probleme aufweisen, auf spezifische Unterstützung angewiesen sind.

Wenig Kompetenz, viele Arztbesuche

Die Resultate zeigen auch, dass sich Personen mit einer hohen Gesundheitskompetenz tendenziell gesundheitsförderlicher verhalten, sich gesünder fühlen und das Gesundheitssystem seltener in Anspruch nehmen. Wobei die Studie keine Aussagen dazu machen kann, was Ursache und Wirkung ist.

Mehr Gesundheitskompetenz

Die 10 Empfehlungen des «Health Literacy Survey» für die Schweiz:

- Nationale Gesamtstrategie für Gesundheitskompetenz
- Fokus auf Zielgruppen mit besonders geringer Gesundheitskompetenz
- Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen erleichtern
- Individuelle und strukturelle Bedingungen verändern
- Programme und Projekte weiterführen, zusätzliche Massnahmen fördern
- Orientierung im Gesundheitssystem vereinfachen
- Selbstmanagement bei chronisch Kranken stärken
- Bildungssystem einbeziehen
- Interprofessionelle Aus- und Weiterbildung für Gesundheitsfachpersonen
- Forschung und Monitoring zum Thema Gesundheitskompetenz

Für Saskia De Gani ist aber klar: «Wenn es uns gelingt, die Gesundheitskompetenz zu erhöhen, können die Patientinnen und Patienten mehr Selbstverantwortung übernehmen. Insofern birgt die Stärkung der Gesundheitskompetenz ein grosses Potenzial für die öffentliche Gesundheit und die Eindämmung der steigenden Gesundheitskosten.» Studien [4] dazu sprechen von 3 bis 5% der gesamten Gesundheitskosten, die aufgrund mangelnder Gesundheitskompetenz anfallen.

Bei den Organisationen ansetzen

Die Förderung der Gesundheitskompetenz gehört auch zu den Zielen der gesundheitspolitischen Strategie «Gesundheit2030» [5] des Bundesrates. Wie aber kann das Ziel erreicht werden? Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten: auf der individuellen Ebene ansetzen und die Fähigkeiten des Individuums stärken oder auf der Ebene der Organisationen und Systeme ansetzen, damit diese den Anforderungen der Menschen besser entsprechen und deren Autonomie und Handlungsfähigkeit unterstützen. «Dieser zweite Ansatz wurde bisher eher vernachlässigt», sagt Saskia De Gani (siehe Interview). Das Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz hat deshalb gemeinsam mit der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich das Pilotprojekt «Selbst-Assessment Gesundheitskompetente Organisation» [6] lanciert.

Chronische Leiden führen nicht dazu, dass die Betroffenen automatisch zu Spezialistinnen und Spezialisten für ihre Krankheit werden.

Das Thema wird bleiben

Ziel des Projekts ist es, ein Instrument für ambulante Gesundheitsversorger zu entwickeln. Es soll ihnen er-

Published under the copyright license “Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0”. No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html

möglichen, die Gesundheitskompetenz ihrer Organisation mittels einer Checkliste einzuschätzen, Handlungsbedarf zu erkennen und die Situation mit gezielten Massnahmen zu verbessern. Im Pilotversuch mit Arztpraxen und Spitexorganisationen ist das bisher entwickelte Instrument gut angekommen. So hat Medix Zürich mit vier Praxen am Pilotprojekt teilgenommen. «Die Diskussionen, die sich aufgrund der Selbsteinschätzung ergaben, halfen uns sehr, zu sehen, was schon gut läuft und wo Verbesserungspotenzial besteht», sagt Medix-Projektkoordinatorin Claudia Küchlin. Die bereits in die Wege geleiteten Verbesserungen reichen von der Beschriftung der Praxis bis zu einer neuen Sprechstunde zu Diabetes. Vor allem aber ist die Motivation da, dranzubleiben: «Das Thema Gesundheitskompetenz soll ein fester Bestandteil unserer internen Sitzungen bleiben», so Küchlin. Das Pilotprojekt geht jetzt in die nächste Phase. Die definitiven Instrumente werden allen interessierten Grundversorgern zur Verfügung stehen.

Coaching wird wichtiger

Die Bedeutung struktureller Aspekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz betont auch Carlos Beat Quinto – Hausarzt und Verantwortlicher des Departments Public Health und Gesundheitsberufe bei der FMH. Er sagt: «Bildung ist der wichtigste Pfeiler für eine gute Gesundheitskompetenz. Deshalb darf bei der Bildung und dem Zugang zu Bildung nicht gespart werden.»

Im Medizinstudium werde die stärkere Gewichtung der Kommunikationsfähigkeiten und von Public-Health-Aspekten bereits umgesetzt. Aber: «Dies nützt wenig, wenn Ärztinnen und Ärzte nach dem Studium auf eine Realität treffen, die es aufgrund der Rahmenbedingungen schwierig macht, das Gelernte umzusetzen», so Quinto. Der Fachkräftemangel in der Medizin erschwere dies ebenso wie von politischer Seite gesetzte Grenzen – etwa das Zeitlimit für Gespräche mit Patientinnen und Patienten. Diese Beschränkung sei umso gravierender, als die Rolle des Arztes als Gesundheitscoach immer wichtiger werde – nicht zuletzt, um Informationen aus Internet und Social Media einordnen zu helfen. «Dabei müssen wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten eingehen können. Insbesondere vulnerable Personen brauchen mehr Zeit und Begleitung», sagt Quinto.

Die Rolle des Arztes als Gesundheitscoach wird immer wichtiger.

Eine Herausforderung für alle

An Ideen, die Gesundheitskompetenz zu stärken, mangelt es nicht. Auch die Autorinnen und Autoren der Studie haben dazu Empfehlungen präsentiert (siehe Kasten). Gleichzeitig dürfen Ärztinnen und Ärzte von einem erfreulichen Befund ausgehen. Im Health Literacy Survey der Schweiz haben nur 6% der Befragten angegeben, sie hätten Mühe, den Empfehlungen ihres Arztes oder ihrer Ärztin zu folgen. Ein Erfolg, auf den sich aufbauen lässt.

Health Literacy Survey

Kompetenz durch Bildung

Saskia De Gani, was hat Sie bei der Studie über die Gesundheitskompetenz in der Schweiz überrascht?
Überraschend fand ich, dass auch Personen mit einer Ausbildung im Gesundheitswesen zu 40% angaben, Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen zu haben – insbesondere damit, diese einzuordnen. Das hat uns veranlasst, uns in einer Folgestudie speziell der professionellen Gesundheitskompetenz zu widmen. Dazu wurden Gesundheitsfachpersonen in der Schweiz, Deutschland und Österreich befragt. Die Resultate werden Anfang 2023 vorliegen und sollen helfen, geeignete Massnahmen zu entwickeln, um die Situation zu verbessern.

Welche Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen seitens der Patientinnen und Patienten erachten Sie als am gravierendsten?
Viele Befragte kennen ihre Rechte als Patientinnen und Patienten nicht. So weiss beispielsweise nur eine Minderheit der Bevölkerung, dass bei medizinischen Behandlungen das Recht auf eine Zweitmeinung besteht – und die Kosten dafür von der Krankenkasse übernommen werden. Es wäre deshalb wünschenswert, dass Patientinnen und Patienten vermehrt auf dieses Recht hingewiesen werden – mit dem Hinweis auf Möglichkeiten, wie sich eine Zweitmeinung einholen lässt.

Welche Massnahmen sind insgesamt am wichtigsten, um die Gesundheitskompetenz zu erhöhen?
Den grössten Nutzen verspreche ich mir, wenn wir nicht beim Individuum ansetzen, sondern auf der Ebene der Institutionen und des Gesundheitssystems. Die Schweiz sollte erstens alle relevanten Fachorganisationen und Fachpersonen an einen Tisch bringen und einen nationalen Massnahmenplan zur Stärkung der Gesundheitskompetenz entwickeln. Zweitens sollte das Thema in der Aus- und Weiterbildung des Gesundheitspersonals stärker verankert werden. Wobei im Berufsalltag dann auch die Ressourcen vorhanden sein müssen, dies umzusetzen. Drittens wäre es sinnvoll, das Thema Gesundheitskompetenz stärker in die Schulen zu tragen. Der Lehrplan 21 bietet dazu gute Voraussetzungen.

Literatur und weitere Informationen
Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code

Dr. Saskia de Gani
Leiterin des Careum Zentrums für Gesundheitskompetenz

Published under the copyright license “Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0”. No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html