

Gesundheitskompetenz, was ist das?

Dr. med. Thomas Ahne
Gesundheitszentrum Todtnau
www.passion-notfallmedizin.de





Zu meiner Person...



Gesundheitskompetenz im eigentlichen Sinne

- Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz
 - www.nap-gesundheitseitskompetenz.de
- Health Literacy
- „Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung sieht sich im Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen vor erhebliche Schwierigkeiten gestellt“
- „ Knapp 50% der Befragten geben an, dass sie ihren Hausarzt regelmäßig nicht verstehen.“
- (Paradebeispiel Notaufnahme)



Gesundheitskompetenz weit gefasst:

- Ernährung
 - Gewicht
 - Ausgewogen (Incl. Sondergruppen)
 - Vor-/Nachteile Vegetarisch/Vegan/Low Carb
 - Deklaration / Clean Labeling
- Sport
 - Primär-/Sekundärprävention
 - Gewicht
- Zähne / Hygiene / Witterung
- Erste Hilfe / Notfallkenntnisse
- Bevölkerungsschutz

- Medizinische Selbsthilfe
 - Hausapotheke incl Wundversorgung
 - Hilfe zur Selbsthilfe: „Was Oma immer machte“
- Unfallverhütung
 - Helme, Gurte, Protektoren, Sicherheitsregeln
 - Schwimmen / Fahrradfahren
 - Umgang mit Risikosportarten
- Medienkompetenz
- Kenntnisse und Fertigkeiten in Achtsamkeit / Resilienz
- Wellness im weiteren Sinne



Gesundheitskompetenz aus der Arztpraxis

- Impfungen
- Gesundheitsuntersuchungen / U/J-Untersuchungen
- Krebsvorsorgeuntersuchungen
- DMP
- HZV
- Genussmittel (Nikotin/Alkohol)
- Medikamentenmissbrauch / Drogen
- Compliance (Untersuchungen / MEDIKAMENTE)

Gesundheitskompetenz aus der Arztpraxis

- Arbeitsmedizin
- Gesundheitsfürsorge am Arbeitsplatz
- Familienmedizin
- Reisemedizinische Beratung
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Sportmedizinische Beratung/Diagnostik/Therapie



Ausblick – was kann man tun?

- Patient
- Arzt / Gesundheitswesen
- „Internet“
- Familie
- Schule etc.
- Breitensport
- Ehrenamtliches Engagement



Sei Jesus
Ihr er für alle
sündigen Menschen
am heiligen Kreuz
Christus erbarme
dich unser.
Vater unser:
Gott der Vater
Gott der Sohn
Gott der Heilige Geist
Gott der Herr
Gott der König
Gott der Vater
Gott der Sohn
Gott der Heilige Geist
Gott der Herr
Gott der König

Der hat ja gut reden...

Ich habe auch meinen
inneren Schweinehund...
...und der ist groß und
gefährlich...aber...

Projekt Seiser Alm Halbmarathon 2019

- 21km, 2000m ü.n.N., 600m Höhendifferenz





t.ahne@gz-todtnau.de

www.passion-notfallmedizin.de