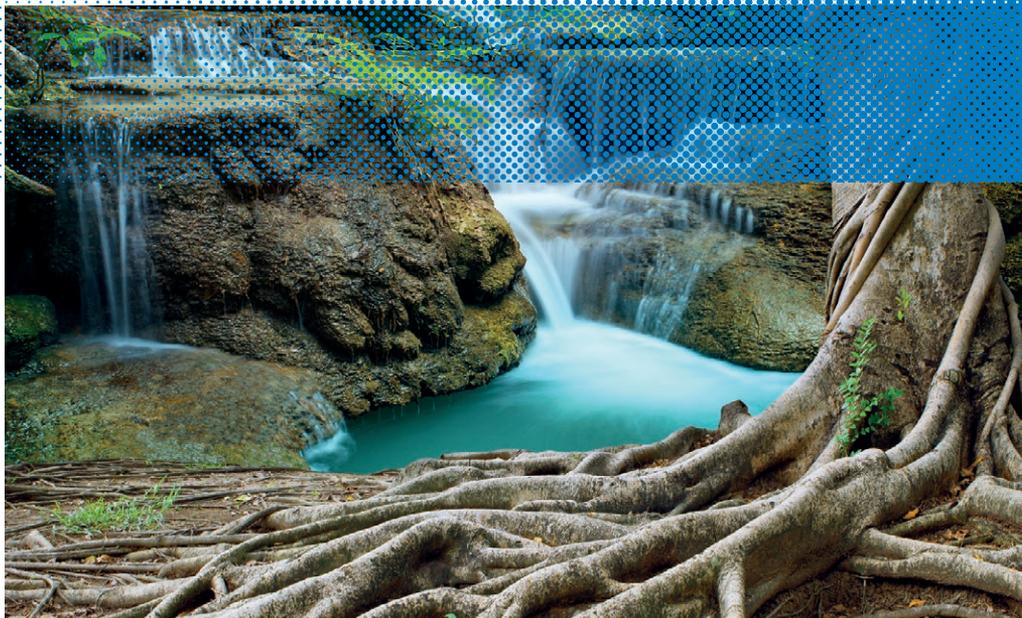


# spectra

110



## Ressourcen stärken

### 2 Wurzeln für die Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz heisst die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Der Bund möchte die Ressourcen der Bevölkerung stärken, indem die Menschen Gesundheitskompetenz und Selbstverantwortung entwickeln. Entsprechend der Strategie Gesundheit 2020 des Bundesrats will das Bundesamt für Gesundheit damit die Chancengleichheit erhöhen und die Gesundheitschancen der verletzlichsten Bevölkerungsgruppen verbessern. Doch wie entstehen Gesundheitskompetenz und Selbstverantwortung beim einzelnen Menschen? Unser Leitartikel schildert verschiedene Ansätze, wie Health Literacy in unserem Land als Teil der Bildung – etwa der Lehrpläne – definiert und etabliert wurde.

### 9 Weniger Infektionen in Spitälern und Heimen

Rund 70 000 Personen erkranken in Schweizer Spitälern jährlich an Infektionen, etwa 2000 Menschen sterben daran. Das muss nicht sein. «Bis zu 50% der Fälle lassen sich mit Präventions- und Überwachungsmassnahmen verhindern», sagt Ulrike Schröder. Sie ist Projektleiterin der nationalen Strategie NOSO, die bis Ende 2015 ausgearbeitet wird und mit welcher die Schweiz die Verhütung verstärken und die sogenannten nosokomialen Infektionen einheitlich überwachen und bekämpfen will.

### 11 Telefonische Hilfe beim Rauchstopp

Es ist nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören. Wer es versucht, hat wesentlich bessere Chancen, seine Sucht abzulegen, wenn er oder sie dabei begleitet und unterstützt wird. Die Rauchstopplinie, deren Nummer auf jedem Zigarettenpäckli zu finden ist, bietet am Telefon kostenlose professionelle Rauchstoppberatung in neun Sprachen an. Mehr als 2200 Menschen haben dieses Angebot im Jahr 2014 genutzt – rund ein Drittel von ihnen war ein Jahr nach dem Erstgespräch rauchfrei. Es ist nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören – aber mit Hilfe kann es gelingen.



# Jede dritte Person kennt jemanden mit Alkoholproblemen – und viele Nahestehende leiden mit

**Belastung von Nahestehenden.** Von einem problematischen Alkoholkonsum sind nicht nur die Konsumierenden selber betroffen, sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld. Diese sehen sich oft mit vielen Fragen konfrontiert, wollen helfen, empfinden die Situation als belastend und beanspruchen teilweise selber professionelle Hilfe. Um diese Thematik zu beleuchten, wurden im Rahmen des seit 2011 bestehenden Suchtmonitorings Schweiz zwei Modulbefragungen (2012/2013) zu Alkoholproblemen in der Familie und im weiteren Umfeld durchgeführt.

Rund 2 500 stichprobenartig ausgesuchte Personen pro Befragung<sup>1</sup> wurden gefragt, ob sie jemanden mit Alkoholproblemen kennen und wenn ja, in welchem Verhältnis sie zu dieser Person stehen. Die Ergebnisse zeigen auf, dass ungefähr ein Drittel der Schweizer Gesamtbevölkerung mindestens eine Person mit Alkoholproblemen in ihrem Umfeld kennt. Werden letztgenannte in unterschiedliche Personenkreise aufgeteilt, ergibt sich folgendes Bild (siehe nebenstehendes Diagramm [Mehrfachnennungen möglich]):

Eine Differenzierung bei den Familienangehörigen zeigt, dass am häufigsten der Vater oder ein Geschwister Alkohol-

probleme hat. Bei Menschen, die selber risikoreich konsumieren, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ein Familienmitglied ebenfalls risikoreich Alkohol trinkt. Dies ist ein klarer Hinweis darauf, dass die Familiensituation ein wichtiger Faktor für das Auftreten von Alkoholproblemen ist. Befragte in der Altersgruppe 25 bis 44 Jahre und Befragte mit einem eigenen risikoreichen Konsum kennen am häufigsten eine Person mit problematischem Alkoholkonsum.

## Nahestehende: hilfsbereit, hilflos, hilfsbedürftig

Ungefähr die Hälfte der Befragten, die eine oder mehrere Personen mit Alkoholproblemen im Umfeld haben, versuchen diesen ihre Hilfe anzubieten (48,8%). Mit der Person darüber zu

sprechen und sie auf ihren übermässigen Alkoholkonsum hinzuweisen, ist dabei der meistgenannte Hilfsversuch (85,7%). Weitere raten der Person, eine Beratungsstelle zu kontaktieren (20,4%), empfehlen ihr eine Therapie (17,1%) oder verweisen sie auf eine Internetadresse (5,2%).

Etwa ein Fünftel (21,2%) der Befragten mit Personen mit Alkoholproblemen im Umfeld fühlt sich durch die Situation stark oder sehr stark belastet. Dies manifestiert sich vor allem als emotionale Belastung. Die höchste Belastung ergibt sich bei Personen, die Familienmitglieder, Partner oder Freunde mit Alkoholproblemen haben. Um mit der Situation besser umgehen zu können, nehmen einige der Befragten für sich selber professionelle Hilfe in Anspruch (3,9%).

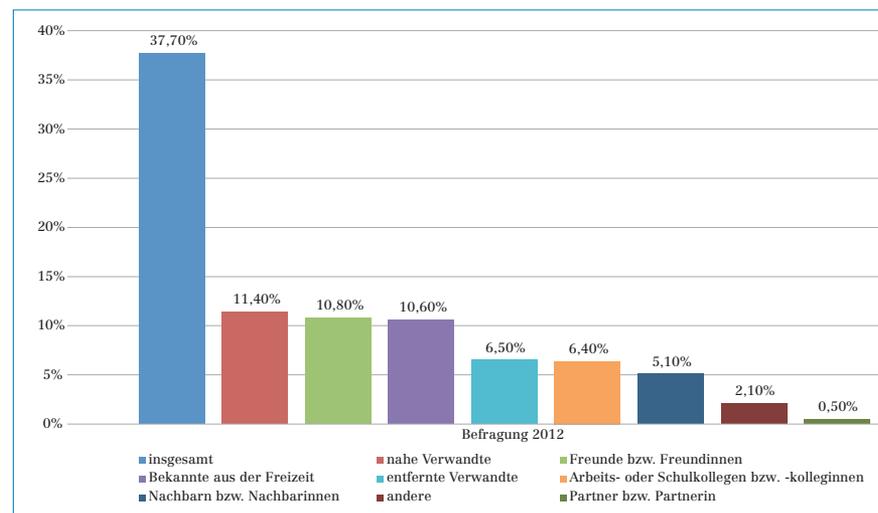
Diese finden die meisten bei Selbsthilfegruppen (37,3%), gefolgt von Vertrauenspersonen aus dem Umfeld (13,8%) oder bei Allgemeinärzten (11,5%).

Die zwei Befragungen zeigen also deutlich auf, dass insbesondere Nahestehende stark von Alkoholproblemen in ihrem Umfeld betroffen und auf Beratung und Unterstützung angewiesen sind. Dafür gibt es in der Schweiz ein breites Netz an Fachstellen und Selbsthilfegruppen:

- Datenbank mit Suchthilfeangeboten in den Regionen: [suchtindex.ch](http://suchtindex.ch)
- Beratung für Angehörige, Bezugspersonen, Arbeitgeber und Behörden: [blaueskreuz.ch](http://blaueskreuz.ch)
- Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken: [al-anon.ch](http://al-anon.ch)
- Für Kinder und Jugendliche: [al-anon.ch/alateen](http://al-anon.ch/alateen), [mamatrinkt.ch](http://mamatrinkt.ch), [papatrinkt.ch](http://papatrinkt.ch)

Kontakt: Nadine Soltermann,  
Sektion Alkohol,  
[alkohol@bag.admin.ch](mailto:alkohol@bag.admin.ch)

Quelle: Marmet S., Gmel G. (2013). Suchtmonitoring Schweiz – Alkohol- und Drogenprobleme im Umfeld im Jahr 2013. Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz



<sup>1</sup>Die zwei Befragungen weisen teilweise unterschiedliche Kategorien auf. Im nachfolgenden Text werden Ergebnisse aus beiden Modulen bekannt gegeben.

## Forum

### Gesundheitskompetenz, chronische Krankheiten und «peer-to-peer healthcare»

Chronische Krankheiten und Multimorbidität zählen in der Schweiz zu den grossen Herausforderungen des Gesundheitswesens. Wie Analysen des Schweizer Gesundheitsobservatoriums zeigen, lebt fast jede vierte Person über 50 mit zwei oder mehreren dauerhaften Erkrankungen. Besonders für diese wachsende Bevölkerungsgruppe ist eine hohe Gesundheitskompetenz wichtig. Dazu gehört zum Beispiel, sich Gesundheitsinformationen zu beschaffen und diese zu verstehen, Entscheidungen bezüglich Therapien zu treffen, Symptome zu beobachten oder Arzneimittel wirksam und sicher einzusetzen. Studien haben jedoch gezeigt, dass gerade die Gesundheitskompetenz von Menschen mit chronischen Krankheiten und Multimorbidität unzureichend ist. Patienten erleben eine zu tiefe Gesundheitskompetenz im alltäglichen Umgang mit ihrer Krankheit als einschränkend. Daher lohnt es sich, in die Förderung von Gesundheitskompetenz zu investieren, um die Lebensqualität von Patienten und Angehörigen zu verbessern.

In der Schweiz mangelt es nicht an Gesundheitsinformationen, im Gegenteil: Patienten und Angehörige werden von Informationen oft geradezu überflutet. Deren Qualität und Verständlichkeit sind aber leider nicht immer befriedigend. Für Patienten und Angehörige wird die Suche nach den für sie richtigen Informationen deshalb oft zur Odyssee. Es fehlen handlungsrelevante Gesundheitsinformationen über Alltagsthemen chronisch kranker Menschen. Für zielgruppenspezifisches Informationsmaterial müssen Patienten und Angehörige unbedingt in den Entwicklungsprozess einbezogen werden. Ein verbesserter Zugang zu relevantem Wissen allein reicht zur Förderung von Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit aber nicht aus. Es braucht Initiativen, welche die Kompetenz und die Motivation der (mehrfach) erkrankten Menschen fördern. Solche Angebote zu entwickeln, zu implementieren und auszubauen, ist eine grosse Herausforderung. Gerade bei chronischen Krankheiten und Multimorbidität gestalten sich Patientenedukation und Selbstmanagementförderung sehr komplex und erfordern dementsprechend viel Beratung, Zeit, Koordination und Geld.

Eine noch weitgehend ungenutzte Ressource zur Förderung von Gesundheitskompetenz sind «Experten aus Erfahrung» bzw. «peers», also Personen, die mit chronischen Krankheiten leben. Ihr Erfahrungswissen kann für Menschen in einer ähnlichen Situation sehr hilfreich sein. International wird Patientenbeteiligung mittlerweile als künftige «harte Währung» im Gesundheitswesen gehandelt. Hierzulande ist die «peer-to-peer healthcare» noch nicht systematisch in das Versorgungsangebot integriert worden. Es gibt aber bereits peer-basierte Selbstmanagementprogramme wie Evivo ([www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)), die Patienten bei Entscheidungen oder im Umgang mit ihrer Krankheit wirkungsvoll unterstützen.

Es gilt aber auch, die Zusammenhänge zwischen Gesundheitskompetenz, Wissensvermittlung und therapiebezogenen Entscheidungsprozessen weiter zu erforschen – insbesondere mit Blick auf die Beteiligung von peers. Mit Fragen rund um Gesundheitskompetenz, Leben mit chronischer Krankheit und Multimorbidität befasst sich das Kompetenzzentrum Patientenbildung der Careum Stiftung. Es führt Forschungs-, Dienstleistungs-,

sowie Meinungsbildungsaktivitäten durch und berücksichtigt dabei besonders die Partizipation von Patienten und Angehörigen.

Die hier skizzierten Aspekte stützen sich auf den Beitrag «Multimorbidität und Selbstmanagementförderung» im Sammelband «Gesundheitskompetenz in der Schweiz – Stand und Perspektiven» der Schweizer Akademien der Medizinischen Wissenschaften SAMW (i. E.). Aktuelle Diskussionen zu Gesundheitskompetenz, Patientenbeteiligung sowie Leben mit chronischer Krankheit finden sich im Careum Blog unter [blog.careum.ch](http://blog.careum.ch).



Dr. Jörg Haslbeck, Programmleiter Kompetenzzentrum Patientenbildung, Careum Forschung, Forschungsinstitut der Kalaidos Fachhochschule Gesundheit