Gesundheitskompetenz – der Schlüssel zum persönlichen Erfolg

Die Gesundheitskompetenz gewinnt immer mehr an Bedeutung, da erkannt wurde, dass diese persönliche Kompetenz dazu beiträgt, unsere eigene Entscheidungsfreiheit in Fragen des täglichen Lebens zu verbessern.

Für uns äußert sich das in der Praxis in einem nachhaltig gesteigerten Wohlbefinden und einem zusätzlichen Plus an Lebensqualität.

Da rund jeder zweite Österreicher Defizite in diesem Bereich hat, wurden verschiedene Initiativen auf Länder- und Bundesebene gestartet, um dieses Ziel zu erreichen. Wirft man einen Blick in die Literatur, so gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Definitionen, die diesen doch etwas sperrigen Begriff versucht, wissenschaftlich zu beschreiben. Vereinfacht zusammengefasst ist die Gesundheitskompetenz somit die Eigenschaft, sich bei Bedarf jene gesundheitsrelevanten Informationen in hoher Qualität zu besorgen, zu verstehen, zu beurteilen und schlussendlich in der Praxis anzuwenden, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern und natürlich auch um eine mögliche Krankheitsentstehung zu vermeiden.

Unser Versprechen und Ihre Investition in das eigene Leben

Wenn es gelingt, die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken, dann profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch das Umfeld in dem Sie leben und in weiterer Folge auch die gesamte Gesellschaft. Eine Vielzahl von Gründen sprechen nun für den Ausbau der eigenen Kompetenzen:

» Entscheidungen des täglichen Lebens treffen wir so, dass sich diese gesundheitsförderlich für uns auswirken.

» Wir achten mehr auf uns selbst und werden so zu einer wertvollen Ressource für unsere Familie und Freunde.

» Am Gesundheitsmarkt nehmen wir nur mehr Leistungen in Anspruch, die einen wirklichen Mehrwert für uns bieten. Leere Werbeversprechungen ignorieren wir und ersparen uns und dem Gesundheitssystem unnötige Ausgaben.

» In Zukunft werden wir Empfehlungen (z.B.: Teilnahme an einer Vorsorgeuntersuchung oder Impfung) und Warnhinweise besser verstehen und zu unserem Vorteil anwenden können. Bei Bedarf sind wir schneller in der Lage, uns die nötigen Informationen und Hilfestellungen zu besorgen und anzuwenden.

>> Zusammengefasst ist die Gesundheitskompetenz somit die Eigenschaft, sich jene relevanten Informationen zu besorgen, zu verstehen, zu beurteilen und schlussendlich in der Praxis anzuwenden, um die eigene Gesundheit zu erhalten, zu verbessern und um mögliche Krankheitsentstehungen zu vermeiden. <<

Autor: Alexander Riegler

Alexander Riegler, MPH, EMPH, BSc., Gesundheitswissenschaftler und selbständiger Unternehmensberater mit Schwerpunkt Gesundheitskompetenz. Neben seiner Tätigkeit als Biomedizinischer Analytiker im LKH Universitätsklinikum Graz ist er als Referent an verschiedenen Fachhochschulen und Universitäten sowie als Gesundheitsjournalist für große Medienverlage tätig.



Weiterführende Informationen

» Die Gesundheitskompetenz-Website der Sozialversicherung https://bit.ly/3weiFvg bietet eine Vielzahlt von relevanten Informationen und Unterlagen an.

» Auf der Website der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz https://oepgk.at/ werden aktuelle Maßnahmen und Studienergebnisse in übersichtlicher Form dargestellt.

» Auf YouTube findet man neben einer Vielzahl von themenrelevanten Filmen auch eine kurze Zusammenfassung darüber, was Gesundheitskompetenz ist und wie ausgeprägt diese Fähigkeit in Europa ist. Unser Filmtipp: https://bit.ly/3whrB2R

» Praxisnahe Beispiele, Erklärungen, Unterlagen und die Möglichkeit Fragen via Kontaktformular stellen zu können, finden Sie auf der Homepage von Alexander Riegler https://www.derkompetenzentwickler.at/