

# Das tut mir gut!



## Gesundheitskompetenz selbst managen

Holger Hassel

4. Bundeskonferenz „Gesund & aktiv älter werden“, 12. Juni 2015

# Gliederung

- Gesundheitskompetenz (Health Literacy = HL)
- Bereiche der Gesundheitskompetenz (GK)
- Messen von GK
- GK älterer Menschen
- Fördern von GK – Beispiele
  - OptimaHI 60 plus
  - Macy, Methodenmix, soziale Integration
  - GeWinn, Selbstmanagement chronischer Erkrankungen

# Health Literacy

- Kein einheitliches Verständnis von Health Literacy
- **Gesundheitskompetenz**  
(im deutschsprachigen Raum)
- Definition des U.S. Department of Health and Human Services:

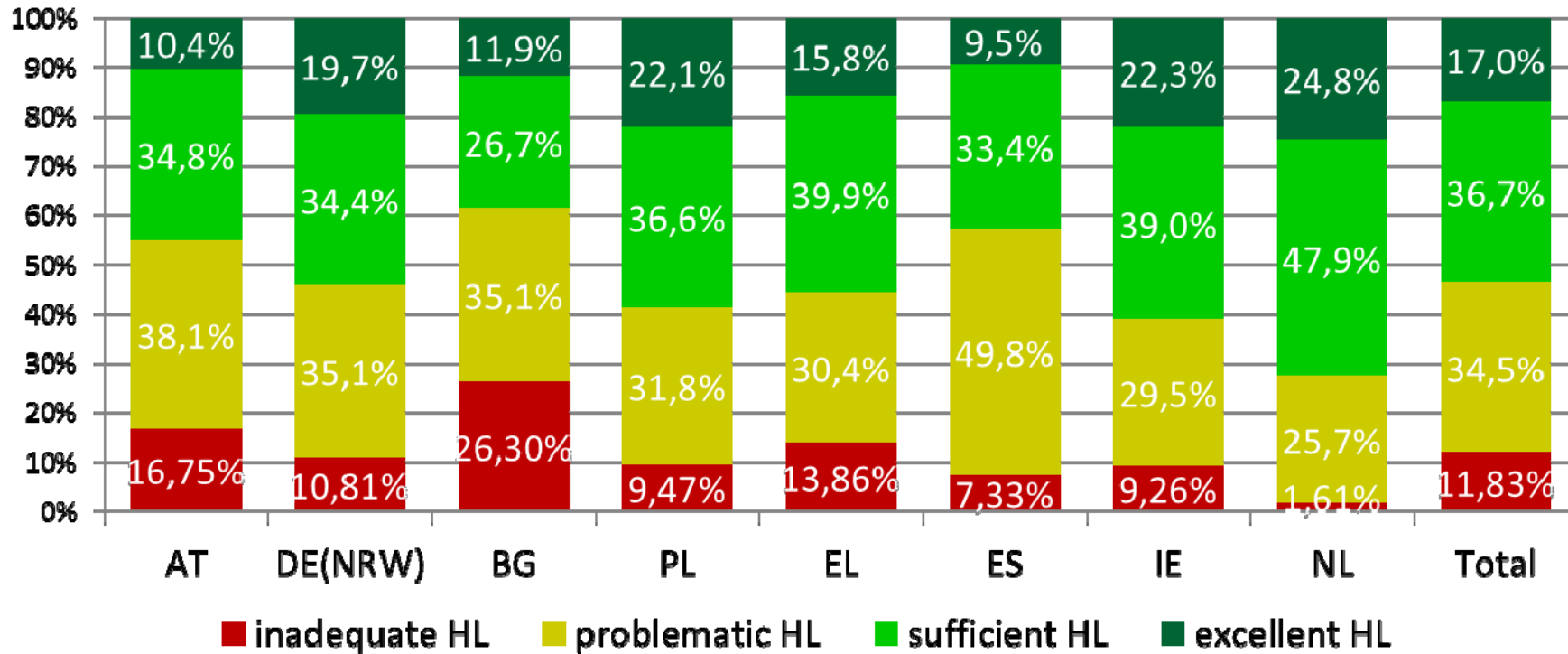
*“The degree to which individuals have the capacity to obtain, process and understand basic health information and services needed **to make appropriate health decisions.**”*

*(Quelle: <http://nnlm.gov/outreach/consumer/hlthlit.html>)*

# Messen von HL

- HLS-EU Consortium (2012): Comparative Report of Health Literacy in eight EU Member States. The European Health Literacy Survey HLS-EU, Web: <http://www.health-literacy.eu>.
- Sorensen, Kristine, Broucke, Stephan v.d., Fullam, James, Doyle, Gerardine, Pelikan, Jürgen M., Slonska, Zofia, Brand, Helmut, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 12, 80 (2012).
- Biographisches (Konopik et al. s. Literatur)
- Fokusgruppendifkussion

# HL im EU-Vergleich



Doyle, Gerardine, Cafferkey, Kenneth, Fullam, James (2012): The European Health Literacy Survey: Results from Ireland. [http://vc-health.kums.ac.ir/kums\\_content/media/image/2013/09/33757\\_orig.pdf](http://vc-health.kums.ac.ir/kums_content/media/image/2013/09/33757_orig.pdf) (Zugriff 04.05.2015).

# HL älterer Menschen




- Ungleiche Verteilung von HL
- bildungsferne ältere Menschen im Ø deutlich niedrigere Gesundheitskompetenz
- Migrationshintergrund verstärkt das Risiko






# Interventionsbeispiele

# Steckbrief OptimaHl 60plus

Besser essen und leben im Alter,  
selbstverantwortlich, aber sicher!

**Mein Tagesplan**

Getränke	Gemüse & Obst	Milchprodukte	Fisch	Bewegung
				
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
○	○	○	○	10 Min.
			1x pro Woche Fisch!	

Quelle siehe nachfolgende Folie



# Steckbrief OptimaHl 60plus

- IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, IN FORM aktiv, Ältere, Neues Internetportal: Im Alter IN FORM, Material, Informationsmaterial nach Themen, „Mein Tagesplan: OPTIMA(H)L 60plus - Besser essen und leben im Alter“.  
<https://www.in-form.de/profiportal/in-form-aktiv/aeltere/im-alter-in-form/material/informationsmaterial-nach-themen.html?ansicht=alnporcd#c11747> (Zugriff 05.05.2015).
- Gallois, Katharina, Jessica Dreas, Holger Hassel, Helga Strube, and Hajo Zeeb. „Gesundheitsförderung im Alter – Die Interventionsstudie OptimaHl 60plus“. *Band 45 Lebensphase Alter gestalten – Gesund und aktiv älter werden. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*. Ed. BZgA. Wiehl: Welpdruck, 2013, 87-99.
- Kontakt: Helga Strube, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS GmbH  
strube@bips.uni-bremen.de

# Steckbrief Macy

## „Miteinander gesund bleiben – Health Literacy für Mehrgenerationen“

### Förderung

- Bundesministerium für Bildung und Forschung
- Förderzeitraum: 01.07.2011 bis 30.06.2014

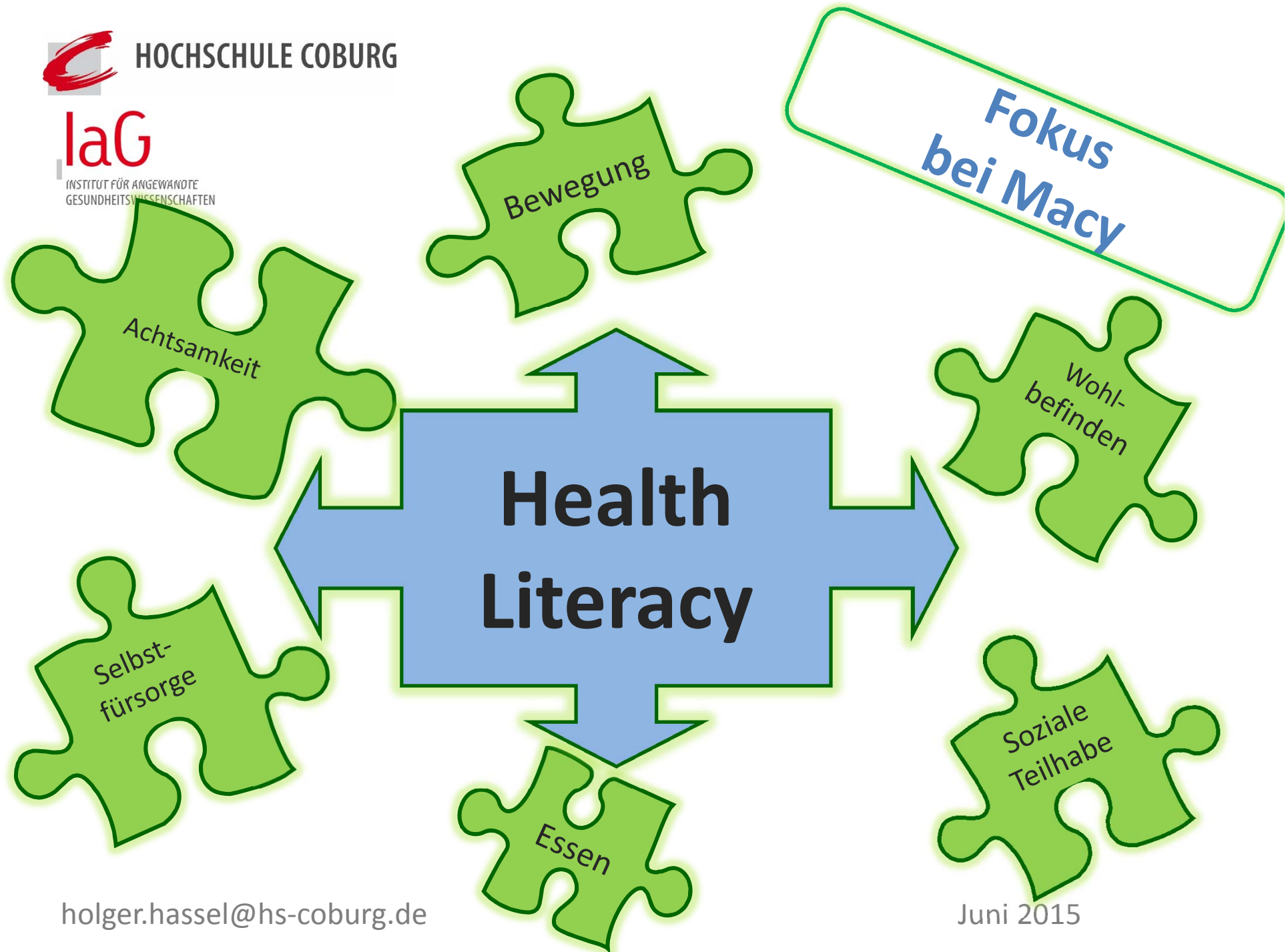
### Beteiligte

- Hochschule Coburg, Katholische Hochschule Köln
- 6 Projektpartner in Coburg und Köln



GEFÖRDERT VOM





# Ziele

- Förderung von Health Literacy (Gesundheitskompetenz)
- Stärken eines gesunden Lebensstil
- Vermeiden eines Risikoverhaltens
- Vorbeugen von lebensstilbedingten Erkrankungen

D  
u  
r  
c  
h

- **Soziale Teilhabe**
- **Selbstfürsorge**
- Körperzufriedenheit
- Genussvoller Ernährungsalltag
- Integration von Bewegung in den Alltag

# 2 Zielgruppen

## Universelle Prävention

Senior/-Innen ab 60 J

Kinder (11-14 Jahre)

## SELEKTIVE Prävention

- Alleinlebende Männer
- Migranten

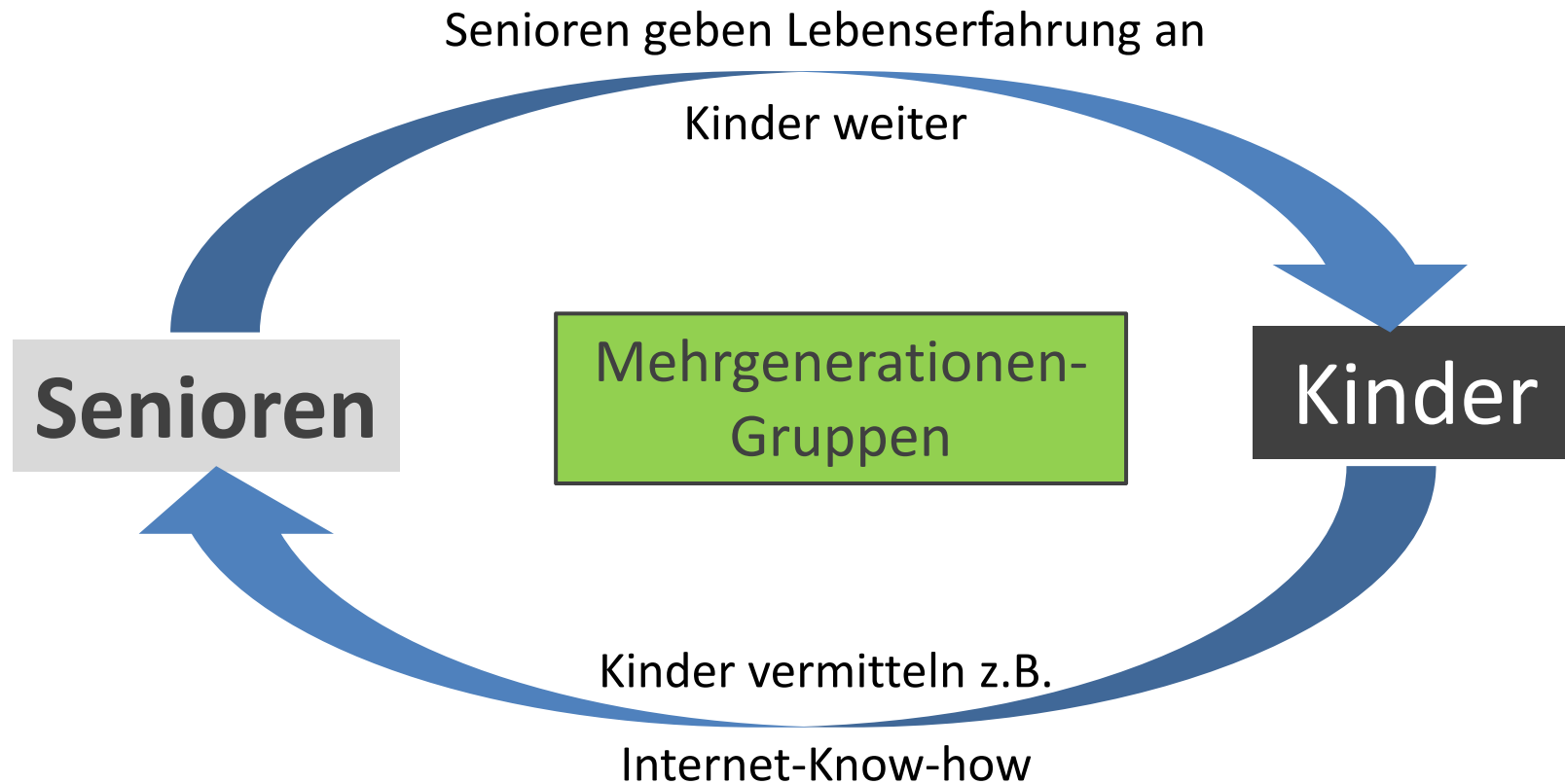
- Mädchen

# Intergenerativer Ansatz

Entwicklung

**Erprobung**

Transfer



# Arbeitsschritte konkret

Entwicklung

Konzept =

- Gruppenprogramm S + S&K
- Methodenkoffer
- Qualifizierung der Gruppenleiter

Entwicklung mit Senioren, Kindern u. Multiplikatoren

Erprobung

Initiierung von Gruppen in den Gemeinden

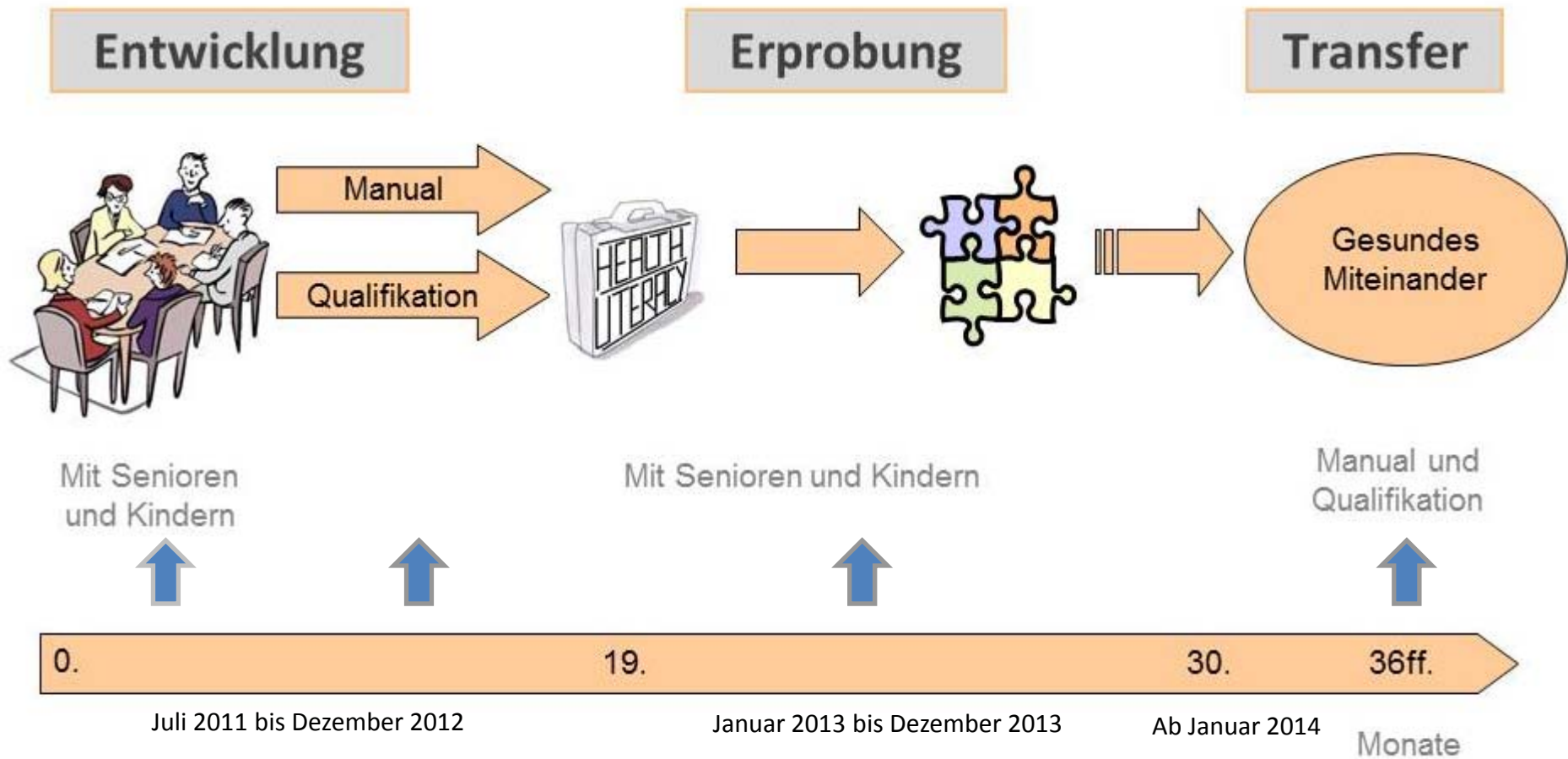
Evaluation des Konzeptes (Interventionsstudie)

Transfer

Zusammenarbeit mit Multiplikatoren (Qualifizierung)

Transfer in weiteren Gemeinden und Städten

# Arbeitsschritte des Macy-Projekts



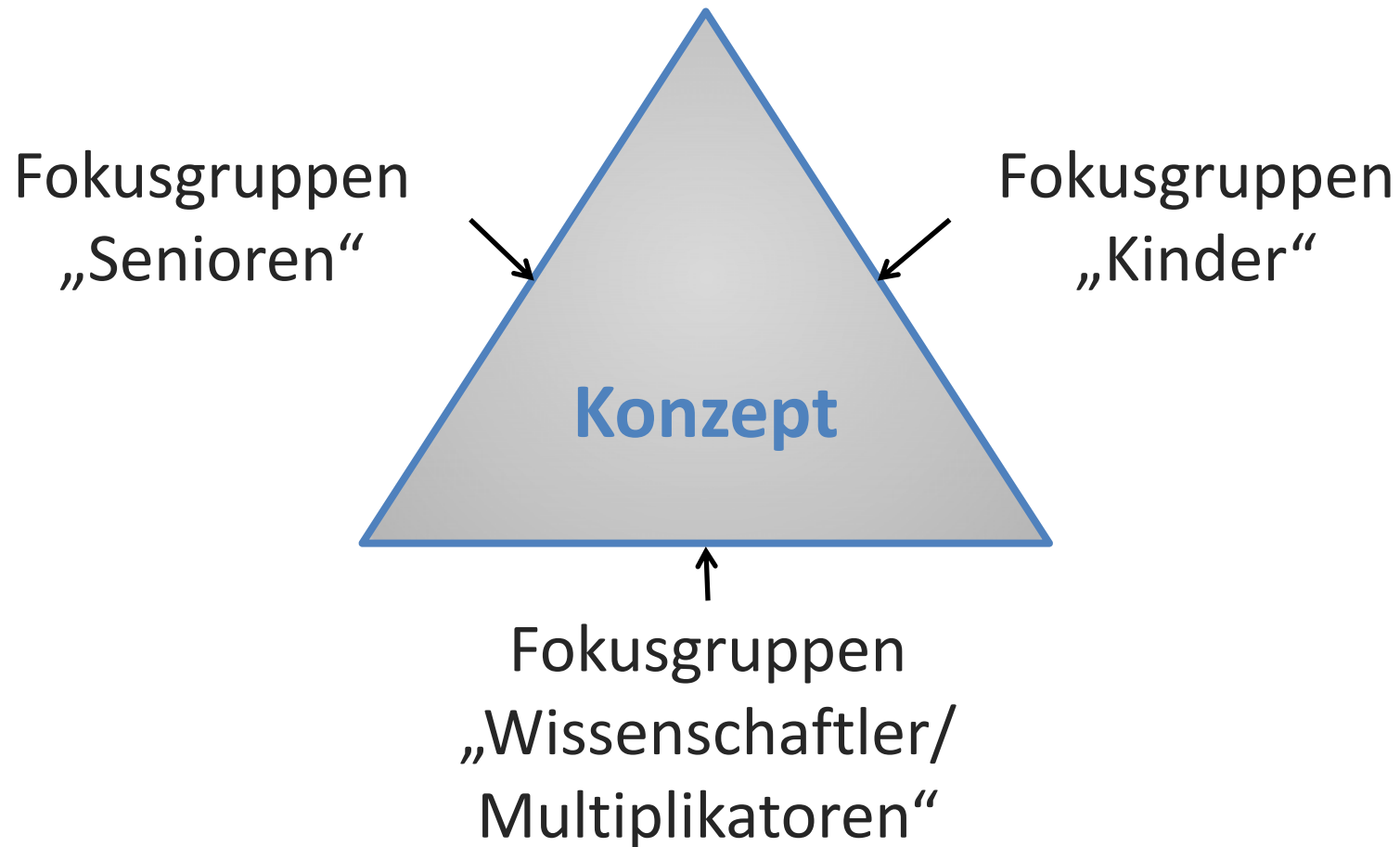


# Partizipativer Ansatz

Entwicklung

Erprobung

Transfer



# Auswertungsraster Health Literacy (HL)






- Zugang zu Informationen  
(zu wissen, wie und wo man Infos über gesunde Ernährung findet)
- Informationen verstehen  
(verstehen der Informationen über gesunde Ernährung)
- Informationen beurteilen  
(Informationen auf Ihre Relevanz, Qualität, Verlässlichkeit etc. hin beurteilen können)
- Entscheidungen treffen  
(Entscheidung treffen können, ob man etwas ändern sollte bzw. was man und wie man es ändern sollte)

Quelle: <https://www.surveymonkey.com/s/HLS-EU-Survey-Conference-version>

# Auswertungsraster Health Literacy (HL)

<b>HL</b>	<b>Senioren</b>	<b>Kinder</b>
<b>Zugang</b>		
<b>Verstehen</b>		
<b>Beurteilen</b>		
<b>Entscheiden, Änderungen vornehmen</b>		

# Auswertungsraster Health Literacy (HL)

HL	Senioren	Kinder
Zugang	Austausch in der Familie, mit Freunden 	
	Alleinlebend → Mangel an Gemeinschaft 	
Verstehen	Erfahrungen, Kindheit 	
Beurteilen	Zubereitung, Geschmack, Austausch 	
Entscheiden, Änderungen vornehmen	Verpflichtung, Aufgabe, stabile Routinen 	

## Methoden/Übungen ausprobieren

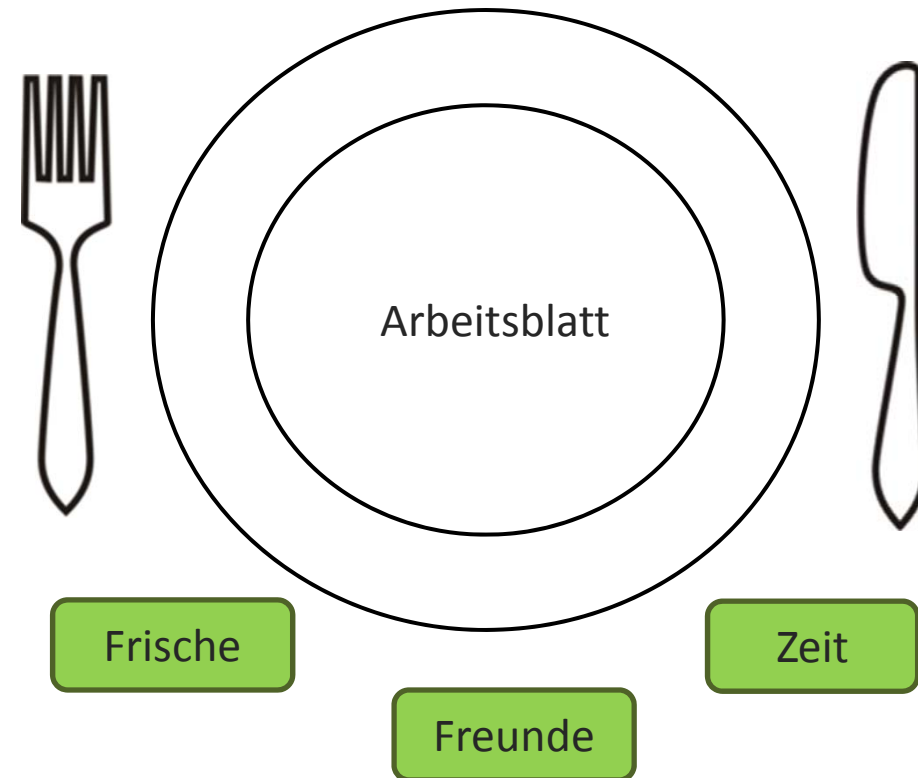
**Im Alltag genussvoll und ausgewogen essen:  
Was gehört für Sie alles dazu?**

### Der Ablauf:

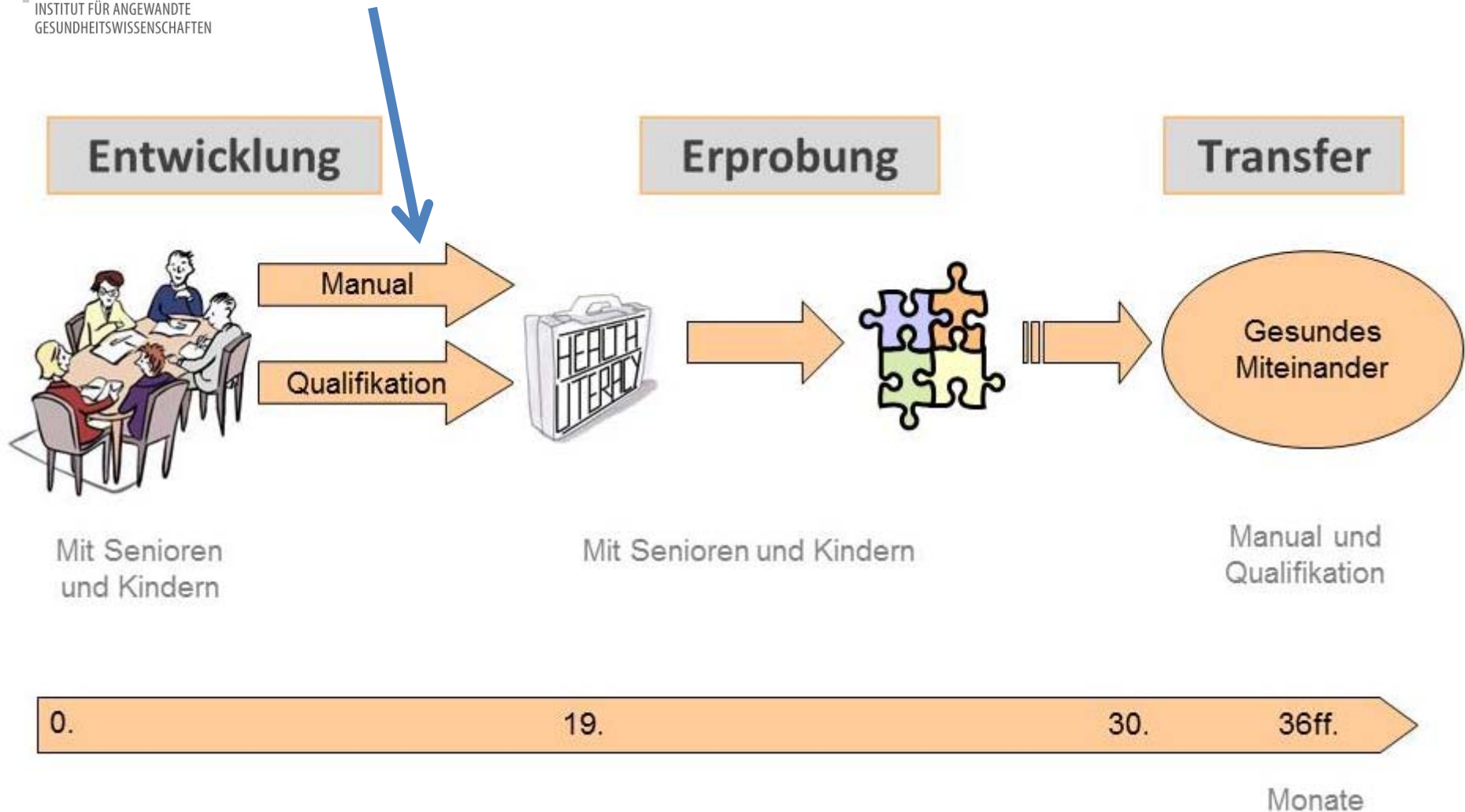
1. Sammeln
2. Sortieren
3. Austauschen
4. Vorsatz

### Trainer-Effekt?

- Coburg: positiv
- Köln: negativ

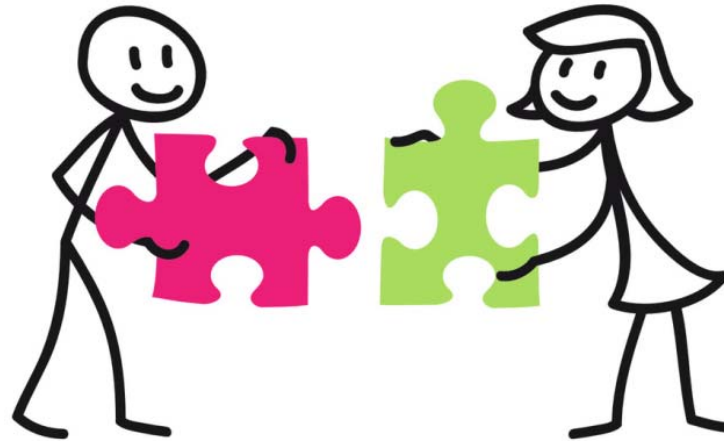


# Die nächsten Schritte ...



# „Tut GUT!“

## Die Rallye von Jung und Alt“



### Ziel der Rallye:

- Spaß haben
- Miteinander erforschen
- Experte/in werden
- In Bewegung sein
- Erfahrungen sammeln
- Mit dem Team punkten



### Sammel Punkte!

### Gut zu wissen:

- Die Rallye ist kostenlos und beginnt im Frühjahr 2013.
- Außerhalb der Ferien finden wöchentlich Treffen statt.
- Es werden Räumlichkeiten bei Ihnen vor Ort genutzt.
- Anmeldung nicht vergessen!

### Kontakt

**Annekatriin Bütterich**  
buetterich@hs-coburg.de

**Katharina Metzner**  
metzner@hs-coburg.de

T 09561 317 561  
F 09561 317 524



Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg  
Friedrich-Streib-Straße 2 · D-96450 Coburg

Projektpartner sind der Landkreis Coburg,  
die Stadt Coburg sowie das AWO - Mehr  
Generationen Haus - Treff am Bürglaßschlösschen.

## „Tut GUT!“

### Die Rallye von Jung und Alt





## Mehr Infos...

- **MACY: [www.miteinander-gesund-bleiben.de](http://www.miteinander-gesund-bleiben.de)**
- Bütterich, Annekatriin, Katharina Metzner, Anne Beyen, Janina Klein, Marina Kollmann, Michael Klein, and Holger Hassel. "Selbstfürsorge und soziale Teilhabe von älteren Menschen - Partizipative Entwicklung einer intergenerativen Health-Literacy-Intervention". *Prävention.2015:01. 16-19.*
- Bundesgesundheitsblatt , Schwerpunktheft „HL“ Hassel, Holger, Annekatriin Bütterich, Katharina Metzner, and Michael Klein. "Macy – Miteinander gesund bleiben – Health-Literacy-Intervention für SeniorInnen und Jugendliche: Ernährung, Körpererfahrung und Lebensqualität". *Bundesgesundheitsblatt. 2015. (eingereicht).*

# Steckbrief GeWinn

**Gesund älter werden mit Wirkung.**  
**Health Literacy für mehr Lebensqualität und soziale Integration.**

## Förderung

- Bundesministerium für Bildung und Forschung
- Förderzeitraum: 01.10.15 bis 30.09.18

 **SILQUA**  Fachhochschulen forschen  
Soziale Innovationen für Lebensqualität im Alter

GEFÖRDERT VOM

## Beteiligte

- Hochschule Coburg, Hochschule Magdeburg-Stendal,  
Pädagogische Hochschule Ludwigsburg
- 6 Landkreise in Bayern und Sachsen-Anhalt

 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



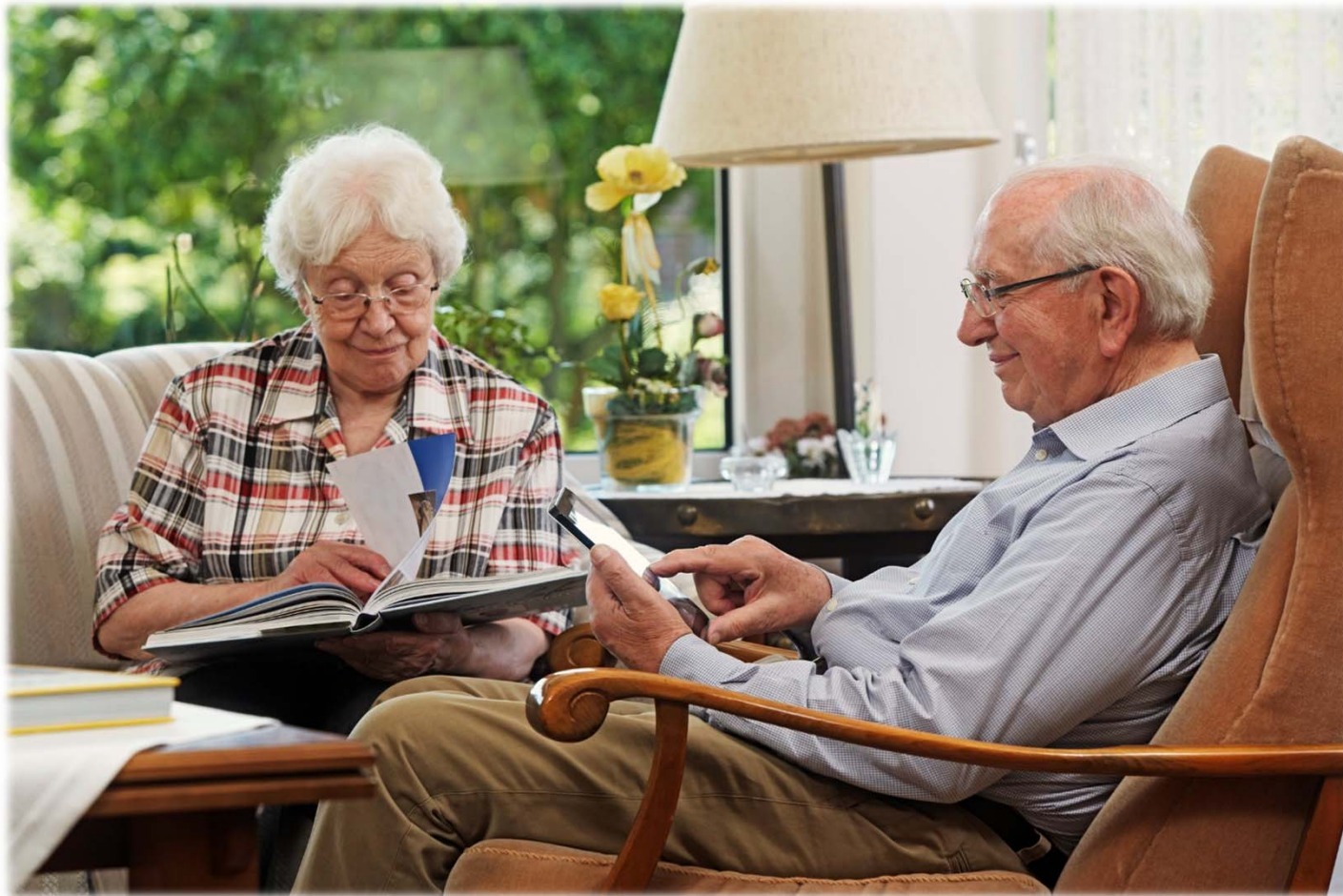
# Ziele von GeWinn



# Inhalte von GeWinn

SeniorInnen- gruppen mit <b>Peer- Moderation</b>	SeniorInnen- gruppen durchlaufen ein <b>Bildungs- programm</b>
SeniorInnen- gruppen <b>beteiligen</b> sich an <b>kommunaler GF</b>	<b>Health Literacy</b>

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



# Literatur

- HLS-EU Consortium (2012): Comparative Report of Health Literacy in eight EU Member States. The European Health Literacy Survey HLS-EU, Web: <http://www.health-literacy.eu>.
- IROHLA - Intervention Research On Health Literacy among Ageing population. <http://www.irohla.eu/home/> (Zugriff 15.12.2014).
- Kickbusch, Ilona, Maag, Daniela (2008): Health Literacy. In: Kris Heggenhougen and Stella Quah, editors International Encyclopedia of Public Health, Vol 3. San Diego: Academic Press; 2008. pp. 204-211.
- Konopik N, Himmelsbach I, Oswald F (2014) Healthy Ageing in the City (Gesund Altern in der Stadt: GAIS). Towards the Promotion of Health Literacy in Old Age in Context of Biography And Environment. Kongress der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG SSG), 30.-31. Januar 2014, Fribourg. [http://www.sgg-ssg.ch/cms/media/Kongress2014Poster/Poster\\_Konopik%20et%20al\\_SGG-Kongress-2014.pdf](http://www.sgg-ssg.ch/cms/media/Kongress2014Poster/Poster_Konopik%20et%20al_SGG-Kongress-2014.pdf). Zugegriffen: 28. Mai 2015
- Sorensen, Kristine, Broucke, Stephan v.d., Fullam, James, Doyle, Gerardine, Pelikan, Jürgen M., Slonska, Zofia, Brand, Helmut, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 12, 80 (2012).
- Doyle, Gerardine, Cafferkey, Kenneth, Fullam, James (2012): The European Health Literacy Survey: Results from Ireland. [http://vc-health.kums.ac.ir/kums\\_content/media/image/2013/09/33757\\_orig.pdf](http://vc-health.kums.ac.ir/kums_content/media/image/2013/09/33757_orig.pdf) (Zugriff 04.05.2015).
- Bütterich, Annetrin, Katharina Metzner, Anne Beyen, Janina Klein, Marina Kollmann, Michael Klein, and Holger Hassel. "Selbstfürsorge und soziale Teilhabe von älteren Menschen - Partizipative Entwicklung einer intergenerativen Health-Literacy-Intervention". Prävention.2015:01. 16-19.
- Metzner, Katharina, Annetrin Bütterich, Anne Beyen, Janina Klein, Marina Kollmann, Michael Klein, and Holger Hassel. "Health Literacy für Mehrgenerationen - Konzept zur Verbesserung der Ernährungskompetenz von Senioren und Jugendlichen". Ed. aid infodienst. Ernährung im Fokus. 2013. 20 November 2013. <<http://www.aid.de/fachzeitschriften/eif/eif.php>>.
- [www.miteinander-gesund-bleiben.de](http://www.miteinander-gesund-bleiben.de)