

Gesundheitsinformationen einfach + verständlich

**24. November 2011
Forum
Gesundheitliche Selbsthilfe**

Wie alles begann . . .

Modellprojekt „Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD“

- Teilprojekt „Gesundheitsinformationen für sozialbenachteiligte und bildungsferne Menschen“

Umsetzung

Zentrale Fragestellungen:

**Wie erkläre ich komplexe Zusammenhänge
in einfachen Worten?**

**Wie muss dann die dazugehörige
Vermittlung aussehen?**

Umsetzung

Zielgruppe

- TeilnehmerInnen an Maßnahmen nach
- Sozialgesetzbuch (SGB) II + III

Aufbereitung der Informationen

- Entwicklung von UPD-Broschüren über die Schlüsselaussagen
- Berücksichtigung der Leichten Sprache

Vermittlung von Informationen

- Entwicklung von Gruppenberatungen / Lerneinheiten
- bisher nicht eingesetzte Methoden wie Quiz-Elemente

Umsetzung

„Didaktische Reduktion“

- Begrenzung / Vereinfachung der Inhalte
- Anpassung der Darstellung und Vermittlung
- Hilfsmittel bei abstrakten Aussagen (z. B. Medien, Bilder, besondere Methoden)

Prinzipien der Reduktion:

Fachliche Richtigkeit und Ausbaufähigkeit,
Angemessenheit

Adaption des Konzeptes „Leichte Sprache“

Beispiel

„didaktische Reduktion“

Karies (Auszug UPD-Broschüre)

Karies entsteht durch Bakterien und Zahnbelag. Die Bakterien leben im Zahnbelag und ernähren sich von Zucker. Der Zucker wird zu Säure umgewandelt. Diese Säure greift den Zahnschmelz an und es entstehen Löcher. Das kann zu Zahnschmerzen führen. Die Löcher wachsen nicht alleine zu und müssen daher gefüllt werden. Es gibt Zahnfüllungen aus Amalgam und Kunststoff.



Quelle: Prodent e.V.

Leichte Sprache

Verständliche Informationen für Menschen mit Lernschwierigkeiten



- Arbeitshilfen Leichte Sprache
- Regeln für Leichte Sprache (Netzwerk Leichte Sprache)
- Das neue Wörterbuch für Leichte Sprache (Mensch zuerst / Netzwerk People First Deutschland e.V.)
- „Europäische Richtlinien für die Erstellung von leicht lesbaren Informationen für Menschen mit geistiger Behinderung für Autoren, . . . andere interessierte Personen.“ (ILSMH / International League of Societies for Persons with Mental Handicap)
- Bücherliste (Netzwerk Leichte Sprache)



(schriftliche) Aufbereitung der Informationen



UPD- Info

„einfach + verständlich“



Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD



Zahn-Informationen

einfach +
verständlich

- klare Strukturierung
- kurze Sätze, aktive Wörter
- Fremd- und Fachwörter werden erklärt
- serifenlose Schrift , 12pt Größe
- Bilder / Piktogramme
- allgemein verständlich ohne „Leichte Sprache“ bzw. Alltagssprache



UPD-Broschüre einfach + verständlich : Zahninformationen

„Zahnfleisch“-Erkrankungen

Die Zähne sind im Kiefer fest verankert. Man nennt dies auch Zahnhalte-Apparat. Zu diesem Zahnhalte-Apparat gehören das Zahnfleisch und der Knochen, der den Zahn umschließt.

Zahnfleisch-Entzündung (Gingivitis)

Diese Entzündung entsteht durch Zahn-Beläge (Plaques) am Zahnfleischrand. Darin sind Bakterien aktiv.



! Folgen:

- Zahnfleischbluten
- Rotes, geschwollenes oder empfindliches Zahnfleisch
- Kaum Schmerzen

B Behandlung:

Die Entzündung ist leicht behandelbar:

Entfernung der Beläge.

Zahnbett-Erkrankung (Parodontitis)

Ohne Behandlung weitet sich die Zahnfleisch-Entzündung aus. Die Beläge wandern in die Zahnfleischtaschen hinein.



! Folgen:

- Zahnfleischbluten (bei Rauchern oft nicht)
- Schmerzen
- Lockere Zähne

Wenn die Entzündung nicht gestoppt wird, baut sich der Kieferknochen ab.

- Zahnverlust !

B Behandlung:

Parodontitis kann gut behandelt werden:

Entfernung der Beläge. Danach wird die Wurzel geglättet und alles desinfiziert.

UPD-Broschüre einfach + verständlich : Medikamente

Patienten-Beratung



- **Arzneimittelberatungsstelle der UPD**
Telefon 0351 / 458 – 5049
- **Arzneimittelberatung durch Krankenkassen**
Einige Krankenkassen bieten eine Arzneimittelberatung an.
- **Medikamenten-Datenbank im Internet**
Die Medikamenten-Datenbank von der Stiftung Waren-test im Internet ist nicht kostenlos.
Einige Krankenkassen bieten eine kostenlose Benutzung der Medikamenten-Datenbank an. Diese Datenbank gibt es auch als Buch. Sie können das Buch in den meisten Stadtbibliotheken ausleihen.

8

Medikamenten-Rezepte

Es gibt verschiedene Arten von Medikamenten-Rezepten:

Rosa Rezept (Formular der gesetzlichen Krankenkassen):

Bei diesen Medikamenten müssen Sie meistens eine Zuzahlung leisten.



Grünes Rezept (Formular der gesetzlichen Krankenkassen):

Bei diesen Medikamenten müssen Sie alles privat bezahlen.



Weißes / blaues Rezept
(Formular für Privat-Patienten):



9

UPD-Broschüre einfach + verständlich: Nahrungsergänzungsmittel

Wichtige Informationen zu NEM:

Bei Vitamin- und Mineralstoff-Mangel kann der Arzt diese Präparate verschreiben (kommt sehr selten vor). Das gleiche gilt bei bestimmten Krankheiten. Den Mangel bzw. die Krankheit muss der Arzt vorher feststellen. Dann übernimmt die Krankenkasse auch die Kosten.

⚠ Sehr viele Vitamine haben bei einer Überdosierung Nebenwirkungen.

Beispiel: Kopfschmerzen, Leberschäden, Nierensteine ...

! Einige Tabletten / Kapseln der Nahrungsergänzungsmittel sind sehr hoch dosiert.

Beispiel: Tagesbedarf Vitamin E = 15 mg
Einige Mittel haben 400 mg in einer Tablette!

Nebenwirkung bei Überdosierung von Vitamin E: Störung der Blutgerinnung



4

Schlankheitsmittel

i Es gibt verschiedene Arten von Schlankheitsmitteln:

- Appetit-Hemmer (Medikamente, die der Arzt verschreiben muss)
- Ballaststoffe und Quellmittel
- Entwässerungsmittel
- Pflanzliche Mittel (z.B. Mineral und Vitamin-Präparate, Tees, Algen)

⚠ Diese Mittel sind gar nicht bzw. nur mit Einschränkungen empfehlenswert!

Body-Mass-Index (BMI):

i Durch die Bestimmung des Body Mass Index lässt sich feststellen, ob das Körpergewicht zu niedrig, normal oder zu hoch ist. Der BMI-Wert allein reicht nicht zur Bestimmung eines „gesunden“ Körpergewichtes.

BMI = Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²

Beispiel: 70 kg : (1,70 m x 1,70 m) = 24,2

	BMI Frau	BMI Mann
Untergewicht	unter 19	unter 20
Normalgewicht	19 - 24	20 - 25
Übergewicht	24 - 30	25 - 30
Adipositas (Übergewicht)	30 - 40	30 - 40
Massive Adipositas	über 40	über 40

5

Vermittlung der Informationen

auf Basis des Erfahrungsaustausches

**Aber wie bringe ich einen
Erfahrungsaustausch in Gang?**

- Arbeitsblätter
- Rollenspiele
- Check / Test / Quiz

Aktuelles Vorhaben

... auf Bundesebene

„Epilepsie einfach und verständlich“

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.
in Kooperation mit
Gesundheitsladen Bremen e.V.

Umsetzungsmöglichkeiten

- . . . Selbsthilfegruppen
auf örtlicher Ebene**
- Aufbereitung von Informationen**
 - Beispiel Öffentlichkeitsarbeit
- Vermittlung von Informationen**
 - Beispiel: Gestaltung / Moderation von Gruppenabenden

Umsetzungsmöglichkeiten

Was wird dazu gebraucht?

- **Kreativität**
- **Mut**
 - zur „Einfachheit“
 - zur „Ehrlichkeit“
- **Durchsetzungsvermögen**

Umsetzungsmöglichkeiten

Was wird dazu gebraucht?

- **Kreativität**
- **Mut**
 - sich einfach auszudrücken
 - zum Nachfragen
 - zugeben, dass man Dinge nicht verstanden hat
- **Durchsetzungsvermögen**

Vielen Dank !

Gesundheitsladen Bremen e.V.

Braunschweiger Str. 53b, 28205 Bremen

Tel. 0421 / 6 99 18 61

Edeltraud Paul-Bauer, Martina Münzer,
Michael Bialek, Sabine Düver