



Gesundheitskompetenzen stärken – eine Herausforderung

Menschen stehen täglich vor Entscheidungen, wenn es um ihre Gesundheit geht. Dazu benötigen Menschen das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Durch die Stärkung dieser Kompetenzen sind wir in der Lage präventive Maßnahmen in Anspruch zu nehmen und mit Krankheiten gut umgehen zu können. Denn die eigene Gesundheit beschäftigt uns ein Leben lang. Der Grundstein dazu wird bereits in der Kindheit gelegt. Die große Herausforderung ist es, das theoretische Gesundheitswissen in den praktischen Alltag zu integrieren.

Was kann ich selbst zur Stärkung meiner Gesundheitskompetenz beitragen?

- ☺ *Reflektieren Sie regelmäßig Ihr Gesundheitswissen und Ihren Lebensstil*
 - Was bedeutet „gesund zu leben“ für mich persönlich? Welche gesundheitsförderliche Routine lebe ich im Alltag?
 - Welche Aktivitäten, Hobbies und Gewohnheiten bereiten mir Freude und halten mich gesund?
 - Welche Gewohnheiten (essen, trinken, bewegen, rauchen, etc.) sind weniger gut für mich? Möchte ich diese ändern?
 - Wo hole ich mir Motivation und Hilfe für eine Verhaltensänderung?

- ☺ Versuchen Sie durch *gezielte* Fragen an die Ärztin/den Arzt bzw. die Therapeutin/den Therapeuten zu verstehen, was Sie krank gemacht hat bzw. wie Sie wieder gesund werden.

- ☺ *Hinterfragen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse*
 - Benötige ich Ruhe, Entspannung oder körperliche Bewegung? Wie kann ich mir diese holen?
 - Benötige ich mehr Nähe/Distanz?
 - Was fühle ich gerade? Bin ich wütend, traurig, enttäuscht? Was zeigt mir das Gefühl? Was tut mir gerade gut?

- ☺ *Nützen Sie die Vorsorgeangebote in Ihrer Gemeinde.*