

Health Literacy

Gesundheitskompetenz im Alter fördern -
Aber wie?
Teilhabe als Grundvoraussetzung

Regionalkonferenz
„Gesund und aktiv älter werden“
13. November 2019,
Bremen

Holger Hassel
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften,
Hochschule Coburg



OPTIMA^{HL} 60plus

Bestezeit erleben und leben im Alter

Durchgeführt vom
BIPS, Bremer Institut für
Präventionsforschung und Sozialmedizin
Gefördert vom
BMBWF, Bundesministerium für Bildung
und Forschung



Jetzt auch Ascorbinsäure in
norddeutschen Äpfeln gefunden.

Fake News?

Was tut mir GUT?

- Welche Informationen können mir...
- Das Ganze verstehen können...
- Sprechen über Risiken und gesundheitliche Vorteile...
- Für sich eine gute Entscheidung treffen können... (Zusammenfassung)

GeWinn
Gesund älter werden
mit Einkommern

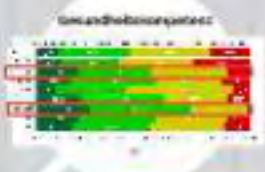


GUSTO

FÖRDERUNG DER FINANZBUKCOMPETENZ
ALLERER-MENSCHEN IN DER KOMMUNE

Ziele

Gusto im Überblick



**Gesundheitskompetenz im Alter fördern -
Aber wie?
Teilhabe als Grundvoraussetzung**

**Regionalkonferenz
„Gesund und aktiv älter werden“
13. November 2019,
Bremen**

Holger Hassel
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften,
Hochschule Coburg



OPTIMA^HL 60plus

Besser essen und leben im Alter

Durchgeführt vom:
BIPS, Bremer Institut für
Präventionsforschung und Sozialmedizin
Gefördert vom:
BMBF, Bundesministerium für Bildung
und Forschung





Mein Tagesplan

OPTIMA^HL 60plus
Besser essen und leben im Alter

Gemüse & Obst

Bewegung

Milchprodukte

Fisch



**1x pro
Woche
Fisch!**

Zu viel des Guten



Mein Tag

Gemüse & Obst



Rituale

Lieblingessen

Das Soziale ist Dreh- und Angelpunkt



Biographisches

Einsteigen

Anknüpfen

Aktivieren

Feste

Rituale

Lieblingsessen

ale ist Dreh-

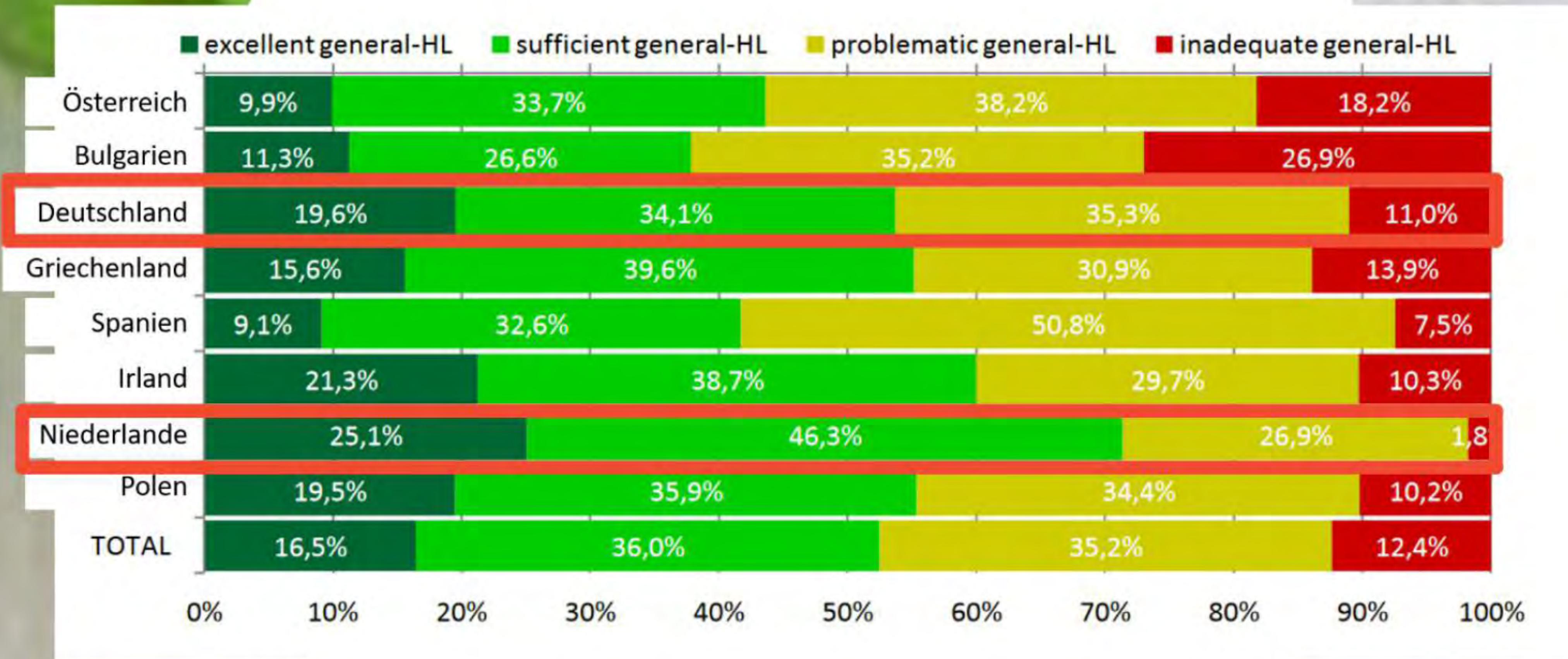
The image features a large white circle centered on a background of green leaves and a wooden surface. The text "Health Literacy" is written in a bold, black, sans-serif font within the circle.

Health Literacy



in Anlehnung an WHO 2013

Gesundheitskompetenz



Jetzt auch Ascorbinsäure in norddeutschen Äpfeln gefunden.

Von Christine Hering

Wendekäse. Die Bildung von Ascorbinsäure ist ein Prozess, der in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume stattfindet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet.

Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet.

Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet.

Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet.

Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet. Die Ascorbinsäure wird in den Blättern der Bäume und in den Früchten der Obstbäume gebildet.

➡ Fake News?

Was tut mir GUT?

- An die Informationen kommen ...
- Das Ganze verstehen können ...
- Spreu vom Weizen unterscheiden können.
- Für sich eine gute Entscheidung treffen können ... „Packen wir es an!“

- identifizieren
- Methoden testen

GeWinn

Gesund älter werden mit Wirkung

Partizipativ
Zer

Beurte
fällt de

Schwie
vertrau

Soziale

Forschungsprojekt

GeWinn

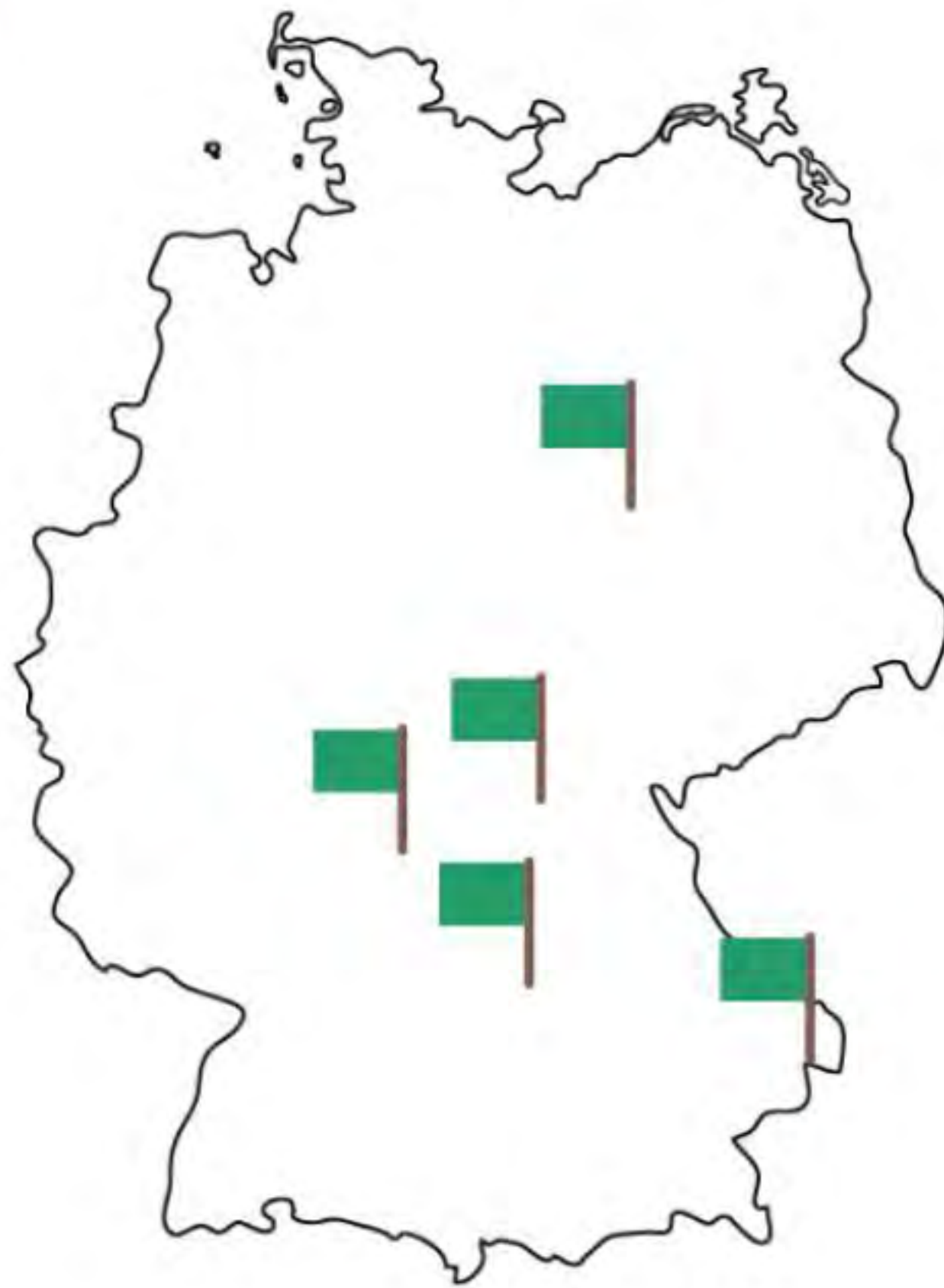
Gesund älter werden mit **W**irkung

Health Literacy für mehr Lebensqualität und
soziale Integration

Laufzeit: 01.12.2016 - 30.11.2018



Beteiligte Landkreise



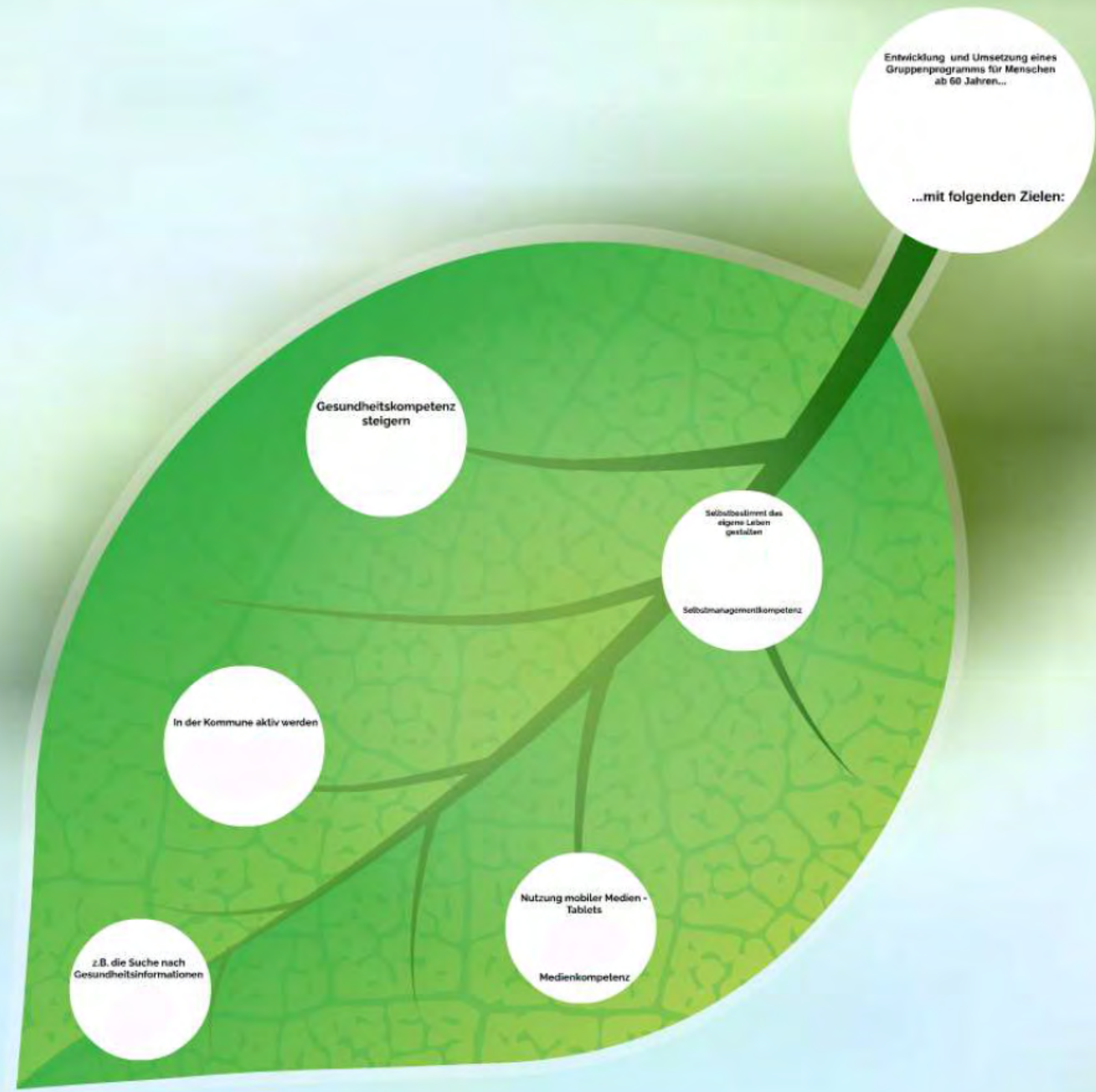
- Ansbach
 - Coburg
 - Passau
 - Würzburg
- sowie
- Stadt Magdeburg



GesundheitsAkademie
Magdeburg gUG

GeWinn

Gesund älter werden
mit **W**irkung



**Entwicklung und Umsetzung eines
Gruppenprogramms für Menschen
ab 60 Jahren...**

...mit folgenden Zielen:

**Gesundheitskompetenz
steigern**

**Selbstbestimmt das
eigene Leben
gestalten**

Selbstmanagementkompetenz

In der Kommune aktiv werden

Nutzung mobiler Medien - Tablets

Medienkompetenz

**z.B. die Suche nach
Gesundheitsinformationen**

GeWinn

Gesund älter werden
mit **W**irkung

Partizipative Entwicklung Fokusgruppendifkussionen

- Kompetenzen überprüfen
- Bedarfe ermitteln
- Ressourcen/Barrieren identifizieren
- Methoden testen

Partizipative Entwicklung

Zentrale Ergebnisse

Beurteilen von Gesundheitsinformationen fällt der Zielgruppe schwer

Schwierigkeiten beim Identifizieren vertrauenswürdiger Quellen

Soziale Kontakte von zentraler Bedeutung

Schulung der Gruppenleiter*innen

**Menschen ab 60 Jahren lassen sich
zu Gruppenleiter*innen schulen...**

**...ca. 30 Gruppenleiter*innen werden
ausgebildet.**

Intervention

Das tut mir gut!

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

Wie wurde in den Gruppen gearbeitet?



Informationen finden und bewerten

- An die Informationen kommen ...
- Das Ganze verstehen können ...
- Spreu vom Weizen unterscheiden können.

Inhalte

Sich bewegen

Sich etwas Gutes tun/
entspannen

Sich selbst Hilfe organisieren

Mit chronischen Erkrankungen umgehen

Ausgewogenes Essen

Aktiv werden und sich einmischen

Moderne Medien nutzen

**Sich
bewegen**

**Sich etwas
Gutes tun/
entspannen**

**Sich selbst
Hilfe
organisieren**

**Mit chronischen
Erkrankungen
umgehen**

Ausgewogenes Essen

**Aktiv werden und
sich einmischen**

Moderne Medien nutzen

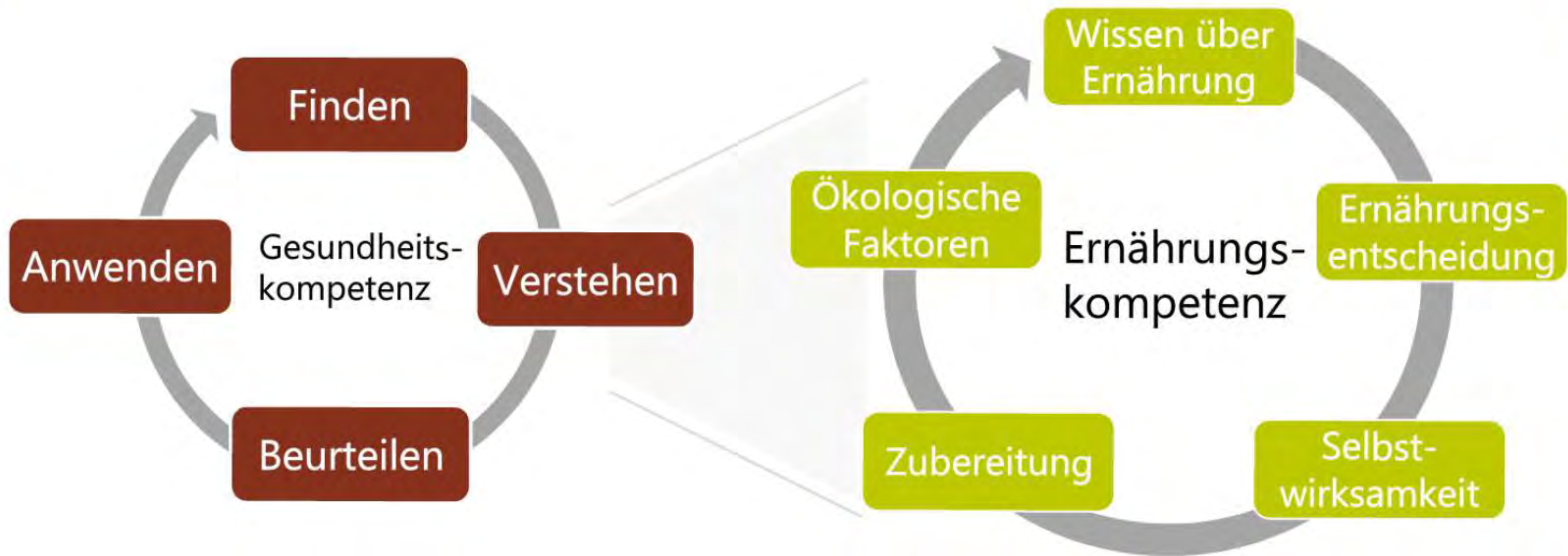
GUSTO

Gemeinsam gesund
älter werden mit Genuss

**FÖRDERUNG DER ERNÄHRUNGSKOMPETENZ
ÄLTERER MENSCHEN IN DER KOMMUNE**



Health & Food Literacy





Health & Food Literacy



Ern
ko
(Foo

Ziele

Ernährungs-
kompetenz
(Food Literacy)

Gesundheits-
kompetenz
(Health Literacy)

Soziale
Integration

Schwer
erreichbare
Personengruppen

GUSTO

Gemeinsam gesund
älter werden mit Genuss

im Überblick



Kostenloses
Gruppenprogramm für
Personen ab 65 Jahren



Bayernweite
Durchführung



Förderung der
Ernährungskompetenz



Stärkung der sozialen
Integration



Kooperation mit
sozialen Einrichtungen



Peer-Moderation im
Tandem

Das Gruppenprogramm

24 Gruppentreffen
à 90-120 Minuten

Peer-Moderation
im Tandem

Gruppentreffen mit
theoretischen &
praktischen Inhalten

GUSTO ist...



alen

ngen

Aktiver
Austausch über
genussvolles
Essen

Ausflüge zu
regionalen
Produzenten

Treffen mit Ernährungs- experten

Alte Rezepte

neu

entdecken

Gestaltung eines regionalen Kochbuchs

Kontakt

Holger Hassel
Hochschule Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
E-Mail: Holger.hassel@hs-coburg.de



Quellen

[1] fotolia (2015). Web. 10.09.2015. In: https://de.fotolia.com/search?k=27792388+&filters%5Bcontent_type%3Aall%5D=1&search-submit=Suchen.

[2] HLS-EU consortium (2012): Comparative report of health literacy in eight EU member states. The european health literacy survey HLS-EU (first revised and extended version, date july 5th, 2013). online publication: <http://www.health-literacy.eu>.

[3] ichkoche.at: <https://images.ichkoche.at/data/image/variations/365x283/1/apfel-img-9270.jpg>.

[5] Telefónica Germany GmbH & Co. OHG. (2015). Web. 10.09.2015. In: <http://www.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblog.telefonica.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F02%2Foezcan-mutlu-mdb-unterstuetzt-senioren-bei-der-tablet-pc-nutzung.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblog.telefonica.de%2F2015%2F02%2Fmit-dem-tablet-pc-die-digitale-welt-entdecken-2%2F&h=801&w=1200&tbnid=j58AVJwbgoLkUM%3A&docid=K8ohsK9cg4QnoM&hl=de&ei=4yTxVdGHDIbwULPtk5AH&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=312&page=1&start=0&ndsp=39&ved=0CGMQrQMwFWoVChMIkYXviO3rxwIVBjgUChzz9gRy>.

[6]: Büning-Fesel, M. (2008). Du isst, wie du bist? Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz. Aid Infodienst e.V.

[7]: Perry, E. A. et al. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. doi.org/10.1017/S1368980017001276