

Was hab' ich?

# Workshop

# Patienten als Experten

# der eigenen Gesundheit

Digitale Hilfsmittel und Strategien

# Ablauf

## Teil 1

1. Einführung – Gesundheitskompetenz?
2. Der Patient als Experte
3. Erarbeiten von Checklisten in Gruppen

## Teil 2

1. Kennenlernen von digitalen Hilfsmitteln
2. Diskussion – Wie kann die Selbsthilfe digitale Hilfsmittel nutzen?
3. Abschlussdiskussion – Patienten motivieren

# Gesundheitskompetenz

... umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu ...



# Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig?

- ✓ Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- ✓ Förderung der Widerstandskraft
- ✓ Befähigung, Entscheidungen über Gesundheit zu treffen

Gute Gesundheitskompetenz  $\Rightarrow$  langfristig positiv für die Gesundheit

Schlechte Gesundheitskompetenz  $\Rightarrow$  geringere Lebenserwartung

54,3 % der Deutschen verfügen über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz!

# Wer ist hier eigentlich der Experte?



„Sie müssen tausende Krankheiten kennen, aber ich muss mich nur darauf konzentrieren, was mit MIR nicht stimmt. Also, wer von uns ist nun der Experte?“

# Brainstorming – Checklisten erstellen

Gruppe 1

**Wie werde ich zum Experten meiner eigenen Gesundheit?**

Gruppe 2

**Wie werde ich zu einem „guten Partner“ meines Arztes?**

Gruppe 3

**Welche Fragen sollte ich meinem Arzt stellen?**

# Ergebnisse

Gruppe 1

**Wie werde ich zum Experten meiner eigenen Gesundheit?**

# Ergebnisse

Gruppe 2

**Wie werde ich zu einem „guten Partner“ meines Arztes?**



Was hab' ich?

# Ergebnisse

Gruppe 3

**Welche Fragen sollte ich meinem Arzt stellen?**

Was hab' ich?

# Teil 2

# Digitale Hilfsmittel

Was hab' ich?

[washabich.de](https://washabich.de)

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.

## **Kernspintomographie der rechten Schulter vom 22.07.2010:**

**Klinische Angaben:** Akute Distension vor drei Wochen.

### **Technik:**

1.5 Tesla-Magnetfeldstärke. Phased-Array-Schulterspule, coronare T2-FAT-SAT, coronare T1, sagittale T1 und axiale GRE T2-gewichtete Sequenzen.

### **Befund:**

In der flüssigkeitssensitiven Sequenz Nachweis eines ausgeprägten Knochenmarködems an der ventralen Zirkumferenz des Humeruskopfes. Auch an der dorsalen Zirkumferenz des Glenoids deutliches Knochenmarködem mit blutiger Imbibierung der angrenzenden Muskelmanschette. Regelrechte Artikulation im Acromioklavikulargelenk. Supraspinatussehne kontinuierlich signalarm dargestellt. In der axialen Schnittführung regelrechte Darstellung der Bizepssehne. Aufwerfung des Labrums an der dorsalen Zirkumferenz.  
Corticale Imprümierung des Humeruskopfes an der ventralen Zirkumferenz.

### **Beurteilung:**

Die corticale Defektbildung an der ventralen Zirkumferenz sowie das Knochenmarködem in der dorsalen Zirkumferenz des Glenoids sind mr-morphologisch Hinweise auf eine hintere Schulterluxation. Begleitender Abriss des hinteren Labrums. Deutliches Knochenmarködem des Humeruskopfes an der ventralen Zirkumferenz Zerrung der periartikulären Muskelmanschette

## Nachweis eines ausgeprägten Knochenmarködems an der ventralen Zirkumferenz des Humeruskopfes.

- Bei Ihnen hat sich Flüssigkeit (**Ödem**) in das Knochenmark vom Oberarm-Knochen eingelagert. Das Knochenmark befindet sich im Inneren vom Knochen. Es liegt unter der äußeren, harten Schicht vom Knochen. Das Knochenmark füllt den Knochen von innen aus.
- Die Flüssigkeits-Einlagerungen im Knochenmark befinden sich bei Ihnen vorn (**ventral**) im oberen Ende vom Oberarm-Knochen. Das obere Ende vom Oberarm-Knochen heißt auch Oberarm-Kopf (**Humerus-Kopf**). Das obere Ende ist kugelig und bildet ein Gelenk mit dem Schulterblatt.

# 37.577

Befunde hat „Was hab' ich?“ bereits leicht verständlich für Patienten erklärt.

„Sehr verständlich und ausführlich erklärt.  
Sehr gute Grundlage für Gespräch mit  
meiner Hausärztin.“

„Jetzt ist es mir möglich, die Sprache der  
Ärzte besser zu verstehen und durchdachte  
Entscheidungen für mich zu treffen.“

„Ich möchte mich aufrichtig für die Mühe bedanken, die Sie sich gegeben haben. Sie haben aus einem zweiseitigen Schreiben voller Fragezeichen einen verständlichen Bericht generiert. Natürlich, die eine oder andere Begrifflichkeit war mir bekannt, andere ließen sich durch Freund Google ermitteln. **Jedoch war es mir nicht möglich, den Gesamtkontext in dieser Form verständlich zu machen.** Dies ist Ihnen gelungen.“



# 85%

unserer Nutzer sagen: „Die Befundübersetzung hat mir Mut gemacht, meiner Erkrankung mit mehr Entschlossenheit entgegenzutreten.“

# 1.853

Medizinstudenten und Ärzte hat „Was hab' ich?“ bereits für eine verständliche Sprache mit Patienten sensibilisiert.

Was hab' ich?



# Wir können Uni!

Hamburg, Dresden, Marburg, Heidelberg

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.

Was hab' ich?

So geht's

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.

## Medizinstudenten übersetzen Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. Kostenlos.

### Für Patienten

- Start
- Befund einsenden
- Häufig gestellte Fragen
- Datenschutz
- Warum kostenlos?
- Tipps für Ihren Arztbesuch

### Für Mediziner

- Ehrenamtlich mitmachen
- Universitäre Ausbildung

### Unterstützen

- Jetzt spenden
- Ihre Spende wirkt

### Das Projekt

- Partner
- Unterstützer
- Auszeichnungen
- Über uns
- Unser Team
- Botschafter
- Pressespiegel
- Presseinformationen

### Befund einsenden und erklären lassen

Hier können Sie Ihren ärztlichen Befund kostenlos von Medizinstudenten in eine für Sie leicht verständliche Sprache übersetzen lassen.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Einsendung nur einen Befund umfassen darf, der einen Umfang von maximal zwei DIN-A4-Seiten hat.

[Befund einsenden](#)

Haben Sie Fragen zu dieser Website und unserem Angebot?  
Passende Antworten erhalten Sie bei unseren [häufig gestellten Fragen](#).



### AKTUELLES Manager des Jahres 2016



Das Gesundheitswirtschaftsmagazin kma hat Ansgar Jonietz, Mitgründer und Geschäftsführer von „Was hab' ich?“, im Januar auf der Gala des Clubs der Gesundheitswirtschaft (cdgw) zum „Manager des Jahres“ gekürt.

[MEHR DARÜBER ERFAHREN >](#)

### DATENSCHUTZ Wie sicher sind meine Daten?

### AKTUELLES Treffen mit Minister Gröhe



In Leipzig durfte das „Was hab' ich?“-Team mit Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe und einigen Journalisten ausführlich über aktuelle Projekte und die Zukunft der Arzt-Patienten-Kommunikation sprechen.

[MEHR DARÜBER ERFAHREN >](#)

### NUTZERHILFE Häufige Fragen

[Was leistet diese Seite für mich](#)

### AKTUELLES Auszeichnung als Querdenker



„Was hab' ich?“ wurde von der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin mit dem Querdenker-Preis ausgezeichnet! Erstmals würdigt die DGIM damit innovative Projekte, die mit ihren Ideen das Gesundheitswesen zukunftsweisend bereichern.

[MEHR DARÜBER ERFAHREN >](#)

### UNTERSTÜTZUNG Wir brauchen Ihre Spenden

[Um unseren Service für Nutzer](#)

## Medizinstudenten übersetzen Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. Kostenlos.

### Für Patienten

- Start
- Befund einsenden
- Häufig gestellte Fragen
- Datenschutz
- Warum kostenlos?
- Tipps für Ihren Arztbesuch

### Für Mediziner

- Ehrenamtlich mitmachen
- Universitäre Ausbildung

### Unterstützen

- Jetzt spenden
- Ihre Spende wirkt

### Das Projekt

- Partner
- Unterstützer
- Auszeichnungen
- Über uns
- Unser Team
- Botschafter
- Pressespiegel
- Presseinformationen

### Wartezimmer — bitte nehmen Sie Platz!

Wenn Sie einen Befund einreichen möchten, können Sie sich hier mit Ihrer E-Mail-Adresse in unser virtuelles Wartezimmer setzen.

Wir informieren Sie umgehend, sobald Sie Ihren Befund einsenden können.

Ihre E-Mail-Adresse

speichern



### Befund einsenden und übersetzen lassen

# 1

#### SCHRITT 1 Vorbereitung

Sie können Ihren Befund oder Teile daraus als Text eingeben, einscannen/abfotografieren oder per Fax senden. Bitte verdecken oder schwärzen Sie vorher alle persönlichen Daten zur Erhöhung des Datenschutzes.

[Weitere Informationen zum Datenschutz](#)

# 2

#### SCHRITT 2 Befund eingeben/hochladen

Sie können uns **einen** Befund mit einem Umfang von **maximal 2 DIN-A4-Seiten** einsenden.

Befund(-Auszug) als Text eingeben

## Medizinstudenten übersetzen Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. Kostenlos.

### Für Patienten

Start  
Befund einsenden  
Häufig gestellte Fragen  
Datenschutz  
Warum kostenlos?  
Tipps für Ihren Arztbesuch

### Für Mediziner

Ehrenamtlich mitmachen  
Universitäre Ausbildung

### Unterstützen

Jetzt spenden  
Ihre Spende wirkt

### Das Projekt

Partner  
Unterstützer  
Auszeichnungen  
Über uns  
Unser Team  
Botschafter  
Pressespiegel  
Presseinformationen

### Befund einsenden und übersetzen lassen



#### SCHRITT 1 Vorbereitung

Sie können Ihren Befund oder Teile daraus als Text eingeben, einscannen/abfotografieren oder per Fax senden. Bitte verdecken oder schwärzen Sie vorher alle persönlichen Daten zur Erhöhung des Datenschutzes.

[Weitere Informationen zum Datenschutz](#)



#### SCHRITT 2 Befund eingeben/hochladen

Sie können uns **einen** Befund mit einem Umfang von **maximal 2 DIN-A4-Seiten** einsenden.

- Befund(-Auszug) **als Text** eingeben  
 Digitalen Befund (Scan/Foto/Word) **hochladen**

Bitte laden Sie Ihren Befund in einem der folgenden Dateiformate (max. 10 MB) hoch: PDF, JPG, PNG, Word.

**Dokument hochladen**

▶ testbefund-mrt.pdf 0.3MB

- Befund **per Fax** senden



#### SCHRITT 3 Hinweise zur Übersetzung

Welche Abschnitte Ihres Befundes möchten Sie übersetzen lassen?

# Ihre Befundübersetzung

vom 29.03.2018

Übersetzung Nr. **0a665**

männlich, geb. 1984



Sehr geehrter Nutzer von "Was hab' ich?",

vielen Dank für Ihr Vertrauen. Gerne übersetze ich Ihren Befund für Sie. Meine Name ist **Katharina Uhlig** (Ärztin). Ich arbeite seit 7 Monaten ehrenamtlich im Team von "Was hab' ich?".

Ihre individuelle Befundübersetzung soll Ihnen dabei helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und mit dem Arzt auf Augenhöhe sprechen zu können. Ich möchte Sie darauf aufmerksam machen, dass ich lediglich Fachwörter übersetzen, Zusammenhänge erklären und Hintergrundwissen liefern kann. Ich kann keine Aussage zu Ihrer speziellen Krankengeschichte treffen. Deshalb ersetzt diese Übersetzung keinesfalls das Arztgespräch.

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung. So kann ich weitere Übersetzungen noch verständlicher machen. Sie können dafür das Formular auf dieser Seite nutzen. Bei Fragen zu "Was hab' ich?" und zu Ihrer Befundübersetzung können Sie uns eine E-Mail an [hilfe@washabich.de](mailto:hilfe@washabich.de) schreiben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Ihre Übersetzerin  
Katharina Uhlig

## Originalbefund

Kernspintomographie  
der rechten Schulter

## Befundübersetzung

Kernspintomographie-Untersuchung der  
rechten Schulter

Die Kernspintomographie (kurz MRT) ist eine Untersuchung, bei der scheibenförmige Bilder vom Körper gemacht werden. Die Untersuchung beruht auf Magnetismus.

Bei Ihnen schaute sich der Arzt die rechte Schulter mit einer MRT-Untersuchung an.



## Aufbau der Schulter

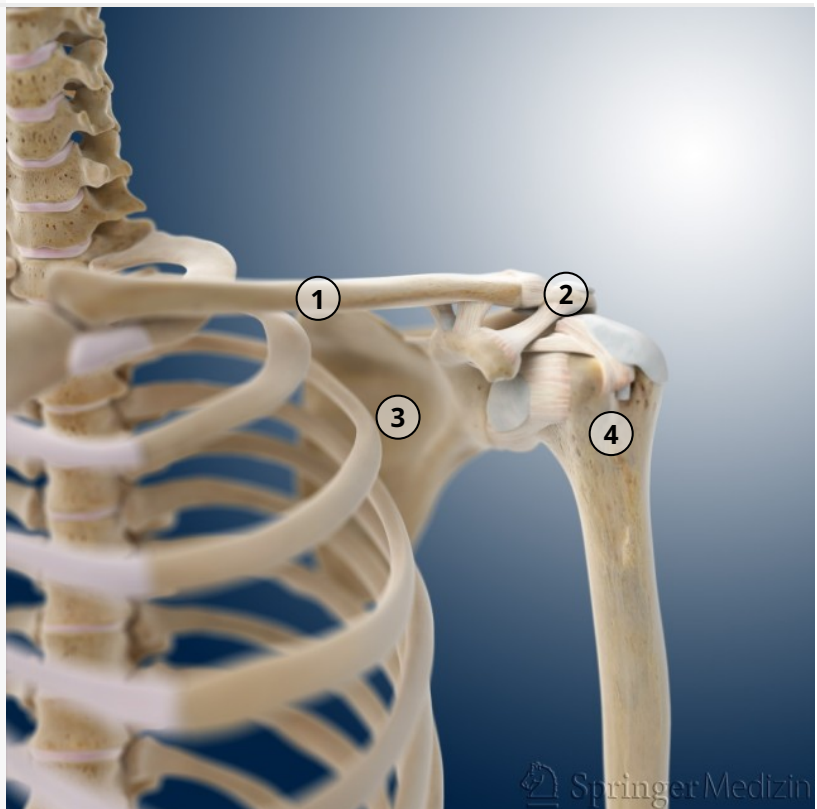
Das Schultergelenk verbindet den Arm mit dem Oberkörper. Das Schultergelenk wird durch den Oberarmknochen und das Schulterblatt gebildet.

Das Schulterblatt hat an der Seite eine flache Mulde. Das ist die Schulterpfanne. In der Schulterpfanne liegt das obere Ende vom Oberarmknochen. Diesen Teil vom Oberarmknochen nennt man auch Oberarmkopf.

Über dem Schultergelenk liegt noch ein weiteres, kleines Gelenk. Das ist das Schulterreckgelenk. Es liegt zwischen dem Schlüsselbein und der Schulterhöhe. Die Schulterhöhe ist ein Knochenfortsatz oben am Schulterblatt.

Die Bewegungen vom Schultergelenk werden durch verschiedene Muskeln ermöglicht. Die Muskeln umgeben das Schultergelenk wie ein Mantel.

**Hier sehen Sie eine linke Schulter von vorn.**



- ① Schlüsselbein
- ② Schulterhöhe
- ③ Schulterblatt
- ④ Oberarmkopf

klinische Angaben	klinische Angaben
	In den klinischen Angaben werden zum Beispiel Ihre Beschwerden oder wie Sie sich verletzt haben beschrieben.
Akute Distension vor drei Wochen	Vor drei Wochen haben Sie sich plötzlich (akut) die Muskeln der Schulter gezerrt (Distension). Wenn man sich zerrt, dann wird der Muskel überdehnt. Das heißt, der Muskel wird lang gezogen.
Technik	angewendete Technik
1,5 Tesla Magnetfeldstärke. Phased-Array-Schulterpule, coronare T2-FAT-SAT, coronare T1, sagittale T1 und axiale GRE T2-gewichtete Sequenzen.	<p>Hier stehen die genauen technischen Angaben der Untersuchung.</p> <p>Mit diesen Angaben kann der Arzt später genau nachvollziehen, wie die MRT-Bilder gemacht wurden. So kann man zum Beispiel später Bilder besser miteinander vergleichen.</p> <p>Diese Angaben sind sehr technisch und sind für das Verständnis Ihres Befundes nicht wichtig.</p> <p>Der Arzt beschreibt, aus welchen Richtungen er sich Ihre Schulter auf den Bildern angesehen hat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- von der Seite (sagittal),</li> <li>- von vorn (coronar) und</li> <li>- von unten (axial).</li> </ul>
Befund	Ihre Untersuchungsergebnisse
	In diesem Teil steht, was der Arzt auf den Bildern gesehen hat.
In der flüssigkeitssensitiven Sequenz Nachweis eines ausgeprägten Knochenmarködems an der ventralen Zirkumferenz des Humeruskopfes.	<p>Bei der flüssigkeitssensitiven Sequenz sind Flüssigkeiten besonders gut sichtbar.</p> <p>Bei Ihnen hat sich Flüssigkeit (Ödem) in das Knochenmark eingelagert. Das Knochenmark ist der Ort, an dem das Blut gebildet wird. Das Knochenmark befindet sich im Inneren vom Knochen.</p> <p>Die Flüssigkeits-Einlagerungen im Knochenmark befinden sich vorn im Oberarmkopf (ventrale Zirkumferenz des Humeruskopfes).</p>
Auch an der dorsalen Zirkumferenz des Glenoids deutliches Knochenmarködem mit blutiger Imbibierung der angrenzenden Muskelmanschette.	<p>Im hinteren Teil der Schulterpfanne (dorsale Zirkumferenz des Glenoids) hat sich ebenfalls Flüssigkeit in das Knochenmark eingelagert. Die Schulterpfanne ist die Mulde seitlich im Schulterblatt. In dieser Mulde liegt der Oberarmknochen.</p> <p>Zudem sieht man Einblutungen in die Muskeln (blutige Imbibierung), die die Knochen vom Schultergelenk wie ein Mantel umgeben (Muskelmanschette).</p>

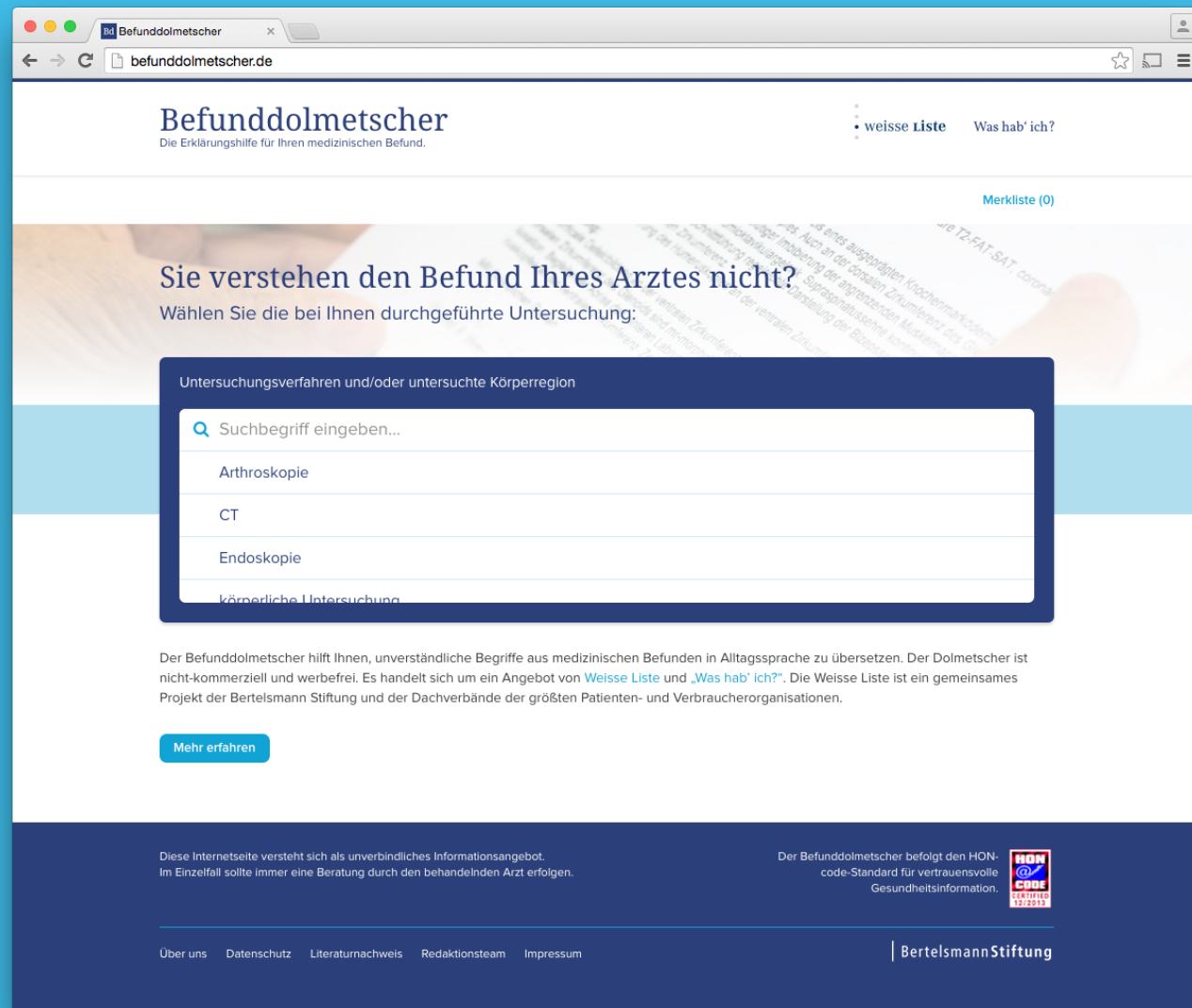
<p>Regelrechte Artikulation im Acromioclaviculargelenk.</p>	<p>Die Schulterhöhe (Acromion) und das Schlüsselbein (Clavicula) fügen sich bei Ihnen normal zum Schultereckgelenk zusammen (regelrechte Artikulation).</p> <p>Sie können dieses Gelenk fühlen, wenn Sie mit Ihrem Finger das Schlüsselbein entlang Richtung Arm fahren. Ganz am Ende vom Schlüsselbein finden Sie eine kleine Erhebung und danach eine Einkerbung. Das ist das beschriebene Schultereckgelenk.</p>
<p>Supraspinatussehne kontinuierlich signalarm dargestellt.</p>	<p>Der Supraspinatus ist ein Muskel, der vom Schulterblatt zum Oberarmkopf zieht. Der Supraspinatus ist ein Teil vom Muskelmantel, der das Schultergelenk festigt. Man benötigt diesen Muskel zum seitlichen Anheben des Armes. Der Muskel ist über eine Sehne am Oberarmkopf befestigt. Wenn die Sehne verletzt ist, kann man manchmal eine Unterbrechung der Sehne auf den Bildern sehen.</p> <p>Bei Ihnen ist die Sehne durchgängig zu sehen (kontinuierlich).</p> <p>Die Sehne sieht auf den Bildern dunkel aus (signalarm).</p>
<p>In der axialen Schnittführung regelrechte Darstellung der Bizepssehne.</p>	<p>Der Arzt hat sich nun den Bizeps-Muskel angesehen. Der Bizeps-Muskel liegt vorn am Oberarm. Wir brauchen den Bizeps-Muskel vor allem, um das Ellenbogengelenk zu beugen.</p> <p>Der Bizeps-Muskel ist über Sehnen am Schulterblatt befestigt.</p> <p>Die Bizeps-Sehne sieht bei Ihnen von unten betrachtet (axiale Schnittführung) normal aus (regelrecht).</p>
<p>Aufwerfung des Labrums an der dorsalen Zirkumferenz</p>	<p>Die Schulterpfanne hat einen schmalen Rand aus Knorpel (Labrum). Dieser Knorpelrand verbreitert die Schulterpfanne. Der Knorpelrand sieht bei Ihnen am hinteren Teil (dorsale Zirkumferenz) verändert aus (Aufwerfung).</p>
<p>Corticale Imprimierung des Humeruskopfes an der ventralen Zirkumferenz.</p>	<p>Die Corticalis ist die äußere harte Schicht vom Knochen.</p> <p>Vorn am Oberarmkopf (Humeruskopf an der ventralen Zirkumferenz) ist diese äußere Schicht vom Knochen eingedrückt (Imprimierung).</p>
<p>Beurteilung</p>	<p>Beurteilung von Ihren Untersuchungsergebnissen</p>
	<p>In der Beurteilung fasst der Arzt die Ergebnisse der Untersuchung zusammen und bewertet sie.</p>

<p>Die corticale Defektbildung an der ventralen Zirkumferenz sowie das Knochenmarködem in der dorsalen Zirkumferenz des Glenoids sind morphologisch Hinweise auf eine hintere Schulterluxation.</p>	<p>Vorn am Oberarmkopf ist die äußere Knochenschicht geschädigt (corticale Defektbildung).</p> <p>Zusätzlich ist hinten an der Schulterpfanne (Glenoid) Flüssigkeit in das Knochenmark eingelagert (Knochenmarködem).</p> <p>Diese beiden Veränderungen sind in der MRT-Untersuchung ein Hinweis darauf, dass Ihre Schulter nach hinten ausgekugelt ist (hintere Schulterluxation).</p> <p>Bei einer Auskugelung springt der Oberarmkopf aus der Schulterpfanne heraus. Der Oberarmkopf befindet sich dann außerhalb vom eigentlichen Gelenk. Das kann zu Schmerzen führen. Man kann den Arm dann oft nicht mehr so gut bewegen.</p>
<p>Begleitender Abriss des hinteren Labrums</p>	<p>Zusätzlich ist der hintere Teil des Knorpelrandes (Labrum) von der Schulterpfanne abgerissen.</p>
<p>Deutliches Knochenmarködem des Humeruskopfes an der ventralen Zirkumferenz.</p>	<p>Vorn am Oberarmkopf (Humeruskopfes an der ventralen Zirkumferenz) ist viel Flüssigkeit in das Knochenmark eingelagert (Knochenmarködem).</p>
<p>Zerrung der periartikulären Muskelmanschette.</p>	<p>Die Muskeln, die um das Schultergelenk herum verlaufen (periartikulär), sind gezerrt.</p> <p>Jeder Muskel besteht aus Muskelfasern. Diese Muskelfasern sind dehnbar. Das heißt, die Muskeln können sich bei Belastung etwas verlängern. Bei einer Zerrung werden die einzelnen Muskelfasern zu stark in die Länge gezogen.</p>

Was hab' ich?

# Weitere Hilfsmittel

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.



Was hab' ich?

| Bertelsmann Stiftung

# Befunddolmetscher

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.

## Herz und Kreislauf

Herz und Kreislauf gehören zu den Organen, die am Anfang des Lebens als Erste ihren Dienst aufnehmen. Und 70, 80 oder 90 Jahre später ist es ihr Stillstand, der das Ende markiert. Bis dahin hat ein Herz bis zu drei Milliarden Schläge bewältigt und 200 Millionen Liter Blut durch die Gefäße gepumpt. Dabei stellen sich Herz und Kreislauf schnell auf Änderungen des aktuellen Bedarfs ein. Die größeren Gefäße sind flexible und bewegliche Muskelschläuche, die ihren Durchmesser schnell verändern können.

### Themen



#### Aneurysma der Bauchschlagader (Bauchaortenaneurysma)

Wenn sich die Bauchschlagader an einer Stelle dehnt und ausbuchtet, spricht man von einem Aneurysma der Bauchschlagader. Dazu kann es kommen, wenn die Elastizität der Gefäßwand nachlässt – etwa durch den normalen Alterungsprozess, Rauchen oder Bluthochdruck. Bei Männern entwickelt es sich häufiger als bei Frauen. Die meisten Aneurysmen bleiben harmlos.

[Mehr zum Thema](#)



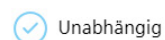


### Volkskrankheit Vorhofflimmern >

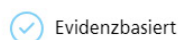
Wie entsteht Vorhofflimmern und welche Beschwerden können auftreten? Die Herzrhythmusstörung im Überblick.

#### Stiftung Gesundheitswissen

Wir bieten Ihnen Gesundheitsinformationen, die folgende Kriterien erfüllen: > **So arbeiten wir**



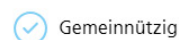
Unabhängig



Evidenzbasiert



Werbefrei



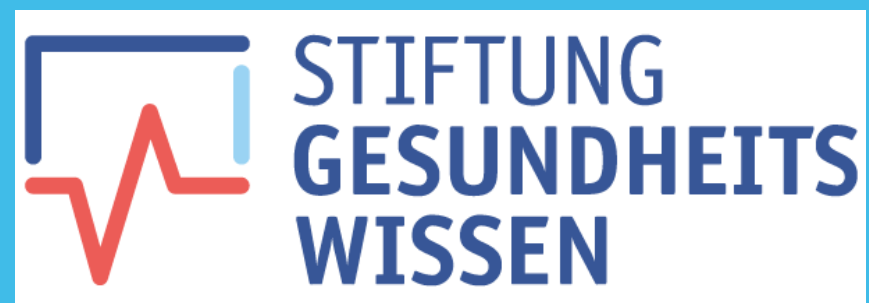
Gemeinnützig



Europäischer Depressionstag 2018  
Themenwoche Depression >

> Stiftung Gesundheitswissen startet Themenwoche

Was hab' ich?



# Stiftung Gesundheitswissen



Was hab' ich?

# Gute Informationen erkennen?

Damit Arzt und Patient sich auf Augenhöhe begegnen.

# Dr. Google: Gute Informationen erkennen

## Diese Fragen sollten Sie sich stellen

- Ist klar, wer der Autor ist?
- Ist der Autor ein Experte, z. B. ein Arzt oder ein Wissenschaftler?
- Sind die Informationen in einer leicht verständlichen Sprache verfasst?
- Sind die Informationen neutral und sachlich?
- Unterstützt oder verwendet die Website Statistiken und Fakten von vertrauenswürdigen Quellen?
- Wird die Website von einer vertrauenswürdigen Quelle empfohlen, z. B. vom Gesundheitsministerium?
- Ist die Website nicht-kommerziell, also nicht von einer Pharma-Firma oder einem anderen Unternehmen finanziert?

Was hab' ich?



Zertifizierung von Websites nach  
Zuverlässigkeit & Glaubwürdigkeit

# Diskussion

**Wie kann die Selbsthilfe digitale Hilfsmittel/das Internet nutzen?**

**Wie erreicht man Menschen, die wenig internetaffin sind?**

# Abschlussfrage

**Gesundheitskompetenz:  
Wie können wir Patienten dazu motivieren, sich mit ihrer eigenen Gesundheit, z.B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe, auseinanderzusetzen?**

Was hab' ich?

**Vielen Dank!**