



HEALTHY 01

# Gesundheit und Wohlbefinden

Einführung in das Gesundheitsmanagement

[Kurs starten>](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**HEALTHY** **MODUL 1**

# Gesundheit und Wohlbefinden

Diese Einheit vermittelt Ihnen relevante Kenntnisse zum den Themen Gesundheit und Wohlbefinden und gibt einen Einblick in das Gesundheitsmanagement.

# Was Sie lernen werden

- 1 Sie werden lernen, was man unter Gesundheit und Wohlbefinden versteht.
- 2 Sie werden lernen zwischen Prävention und Behandlung zu differenzieren.
- 3 Sie werden bedeutende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge kennenlernen.
- 4 Sie werden etwas über Aufklärung und Gesundheitskompetenz lernen.
- 5 Sie werden lernen ältere Menschen in ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden zu unterstützen.



# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Einführung in Gesundheit und Wohlbefinden

**2**

Einführung in die Prävention und Behandlung

**3**

Aufklärung und Gesundheitskompetenz

**4**

Gesund älter werden



HEALTHY

MODUL 1

KAPITEL 1

# Einführung in Gesundheit und Wohlbefinden

Im ersten Kapitel lernen Sie die Grundlagen von Gesundheit und Wohlbefinden, praktische Tipps zur Gesundheitsvorsorge und verschiedene Arten der Gesundheitsvorsorge kennen.

## Einführung

---

Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtig für uns, um ein glückliches Leben zu führen und unsere Ziele zu erreichen. Es kann auch in einfachen Dingen gefunden werden.

Zum Beispiel kann Lachen unsere Stimmung verbessern. Wussten Sie, dass 100 Mal Lachen 15 Minuten auf einem Heimtrainer entspricht? Auch das Anschauen von lustigen Videos auf YouTube hat seine Vorteile.



# Was Sie lernen werden

---

- 1 Informationen zu Wohlbefinden & Gesundheit.
- 2 Was mentales Wohlbefinden ist.
- 3 Wie Sie Ihr mentales Wohlbefinden steigern können.



## Treffen Sie Nikos

---

Das ist Nikos, ein 50-Jähriger, der mit seiner Frau zusammen lebt. Er betreibt sein eigenes Geschäft, einen Laden, und wohnt über diesem Geschäft. Nikos hat jedoch mit einigen Krankheiten zu kämpfen.

Auf der nächsten Folie erfahren Sie mehr über seinen Gesundheitszustand und sein Umfeld!



# Gesundheit & Umfeld

---



## Positive

- Nikos lebt zusammen mit seiner Frau.
- Die Kosten für die allgemeine medizinische Versorgung werden vom nationalen Gesundheitssystem übernommen.
- Seine Gemeinde bietet grundlegende Programme für eine gesunde Lebensweise und Bewegung an.
- Unterstützende Freund:innen helfen ihm dabei, aktiver zu sein.



## Negative

- Nikos hat Diabetes und genetisch bedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Er hat eine nicht-routinemäßige Arbeit, die es ihm erschwert, seine Medikamente und Lebensstilmaßnahmen (Bewegung, Ernährung) richtig zu befolgen.
- Er kann keine spezialisierte/private Gesundheitsversorgung bezahlen.

## “Gesundheit” und “Wohlbefinden”

---

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie Wörter auf, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie an Gesundheit und Wohlbefinden denken.

Nehmen Sie sich Zeit, es gibt keine Eile! Wenn Sie fertig sind, klicken Sie auf die nächste Folie.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 1** **KAPITEL 1** Einführung in Gesundheit und Wohlbefinden

Wie viele davon haben Sie aufgeschrieben?

- Fitness
- Wohlstand
- Vorteile
- \*Freude
- Energie
- Erfolg
- Wellness
- Glück
- Gewinn
- \*Ganzheit

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 1** **KAPITEL 1** Einführung in Gesundheit und Wohlbefinden

Haben wir Wörter auf der vorherigen Liste übersehen? Hier haben Sie die Möglichkeit, uns weitere Wörter mitzuteilen, die Ihnen einfallen!

# Was ist Gesundheit und Wohlbefinden?

---

Hier sind die Definitionen der Weltgesundheitsorganisation:

## Wohlbefinden

"Wohlbefinden ist das Ergebnis der Befriedigung der Grundbedürfnisse einer Person und der Verwirklichung der Ziele und Pläne, die eine Person im Leben hat."

## Gesundheit

"Nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens."



# Verschiedene Arten des Wohlbefinden

---

Wir wollen mehr über Wohlbefinden erfahren! Wussten Sie, dass es mehrere Arten von Wohlbefinden gibt? Hier sind 3 der wichtigsten Arten.



## Emotionales Wohlbefinden

Dies ist die Fähigkeit, Emotionen zu steuern. Sie steht im Zusammenhang mit der Fähigkeit, Hindernisse in unserem Leben zu überwinden und uns selbst zu lieben.



## Körperliches Wohlbefinden

Dies hängt mit dem Funktionieren Ihres Körpers zusammen und damit, wie Sie sich in ihm fühlen. Ein gesunder Lebensstil, einschließlich einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung des Körpers sind hilfreich.



## Soziales Wohlbefinden

Dies beschreibt unsere Fähigkeit, ein unterstützendes Umfeld zu haben, mit anderen zu kommunizieren und sinnvolle Beziehungen aufzubauen.

# Mentales Wohlbefinden

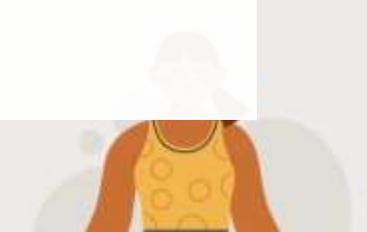
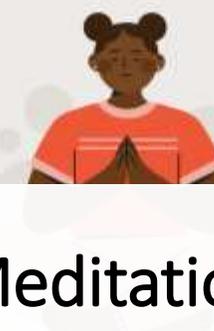
---

Es ist äußerst wichtig für ihr körperliches Wohlbefinden, aktiv zu bleiben. Mehr Tipps finden Sie in der Trainingseinheit "Lebensstil und Therapien".

Jetzt wollen wir über das **mentale Wohlbefinden** sprechen. Es ist genauso wichtig wie das körperliche Wohlbefinden.

Mentales Wohlbefinden bezieht sich auf Ihre Gedanken und Gefühle und darauf, wie Sie mit Lebenssituationen umgehen. Auf den nächsten Folien finden Sie Tipps, wie Sie Ihr mentales Wohlbefinden verbessern können!





## Meditation

Haben Sie schon einmal davon gehört? Es ist ein großartiger und einfacher Weg, um Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern. Eine Minute Meditation kann den Unterschied ausmachen! Im Folgenden werden wir Ihnen alle Schritte der Meditation erklären. Sind Sie bereit, Ihren inneren Frieden zu finden?

# Meditation

---

**1****2****3**

## Machen Sie es sich bequem

Sie können sich auf den Boden oder auf einen Stuhl setzen oder, falls nötig, auch stehen bleiben. Wichtig ist, dass Sie spüren, wo Ihr Körper den Sitz und/oder den Boden berührt.

# Meditation

---

1

2

3



## Scannen Sie Ihren Körper

Setzen Sie sich gerade hin oder stehen Sie gerade, aber nicht steif. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen oder stehen, achten Sie darauf, dass Ihre Füße vollständig den Boden berühren und Sie mit der Erde verbunden sind. Ihre Augen sind offen. Senken Sie Ihren Blick leicht.

# Meditation

---

1

2

3



## Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

Nachdem Sie Ihre Umgebung wahrgenommen haben, können Sie die Augen schließen und auf Ihren Atem achten.

# Meditation

—  
↓  
**4**

↓  
**5**



## Folgen Sie Ihrem Atem

Lassen Sie am Ende der Ausatmung eine Lücke entstehen, während die Einatmung stattfindet. Und in dieser Lücke hast du natürliches Gewahrsein: Es ist bereits da, du musst es nicht erschaffen. Folgen Sie also dem Atem nach außen, und nach innen, und nach außen. Wenn Gedanken auftauchen, behandle sie wie alles andere, was dir begegnet: nimm sie wahr und nutze dieses Wahrnehmen, um dich zum Atmen zurückzubringen. Aus, und ein, und aus. Wiederholen Sie dies so oft wie Sie möchten.

## Find out more



### Beispiele

Anleitungen für eine Meditation gibt es auch im Internet. Viele Krankenkassen bieten gute und einfache Kurse zum selber machen an.

Hier ist ein Beispiel von der Techniker Krankenkasse:  
<https://meditation.ecoach.tk.de/#/meditation/dashboard>

## Kontakt mit anderen Personen

---

Wann immer Sie können, sollten Sie mit Freund:innen zusammen sein. Das ist eine gute Möglichkeit emotionale Unterstützung zu erhalten! Hier sind einige Beispiele dafür, was Sie tun können: Rufen Sie eine:n Freund:in an, mit dem Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben; gehen Sie mit jemandem ins Kino; gehen Sie mit jemandem in den Park; laden Sie eine:n Freund:in zum Essen ein. Vielleicht möchten Sie auch neue Freund:innen kennen lernen?

Im Folgenden geben wir Ihnen Tipps, wie Sie neue Leute kennen lernen können. Zeit, sich unter die Leute zu mischen!



## Hier sind einige Tipps!

---



### Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement kann Ihnen helfen, Menschen zu treffen, die dieselben Werte teilen wie Sie. Es gibt verschiedene Möglichkeiten für alle Altersgruppen und Vorlieben.



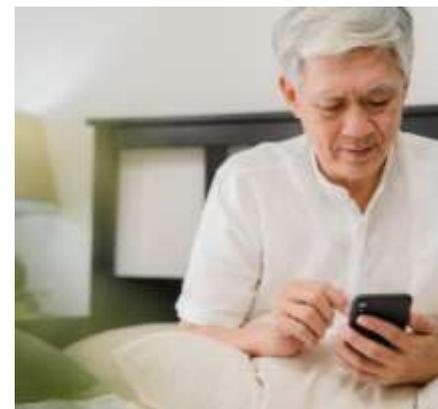
### Gehen Sie mit Ihrem Hund in den Park

Wenn Sie einen Hund haben, ist dies der richtige Tipp für Sie! Eine gemeinsame Vorliebe für Haustiere ist ein sofortiger Gesprächseinstieg. Gehen Sie mit Ihrem Hund in einen nahe gelegenen Park.



### Einem Verein beitreten

Es gibt verschiedene Arten von Gruppen/Vereinen, denen Sie beitreten können, die Liste ist endlos... Suchen Sie nach Vereinen in Ihrer Gemeinde, deren Themen sie interessieren!



### Facebook Gruppen

Auf Facebook gibt es lokale Gruppen, denen Sie beitreten können. Suchen Sie einfach in der Suchleiste nach Ihrer Stadt und klicken Sie dann auf "Gruppen". Dort finden Sie Aktivitäten, die in Ihrer Gemeinde stattfinden.

## Neue Fähigkeiten erwerben

Das Erlernen einer neuen Fähigkeit ist eine gute Möglichkeit, das Selbstwertgefühl zu steigern! Allerdings muss es etwas sein, das Ihnen Spaß macht. Sie sollten es nicht tun, wenn es sich wie eine Verpflichtung anfühlt. Hier sind einige Ideen: Spielen Sie ein neues Instrument; lernen Sie eine neue Sprache; kochen Sie ein neues Gericht; lernen Sie zu stricken; lernen Sie neue Computerkenntnisse.

Wussten Sie, dass Menschen, die eine neue Fähigkeit erlernen, auch seltener an Demenz erkranken?



## Seien Sie körperlich aktiv

---

Körperliche Aktivität ist nicht nur gut für das körperliche Wohlbefinden, sondern kann auch Ihre Stimmung verbessern. Es gibt einige leichte und einfache körperliche Aktivitäten, die Sie machen können:

- Machen Sie einen 30-minütigen Spaziergang.
- Strecken Sie Ihre Beine und Arme.
- Statt den Aufzug zu nehmen, nehmen Sie die Treppe.

Sie können sich auch bewegen, während Sie fernsehen. Auf der nächsten Seite lernen Sie einige Übungen kennen, die Sie machen können, während Sie Ihre Lieblingssendungen sehen!



# Übungen beim Fernsehen

Hier sind einige einfache Übungen, die Sie beim Fernsehen machen können. Seien Sie jedoch vorsichtig bei der Durchführung und fragen Sie Ihren Arzt, was für Sie empfohlen wird.



## Beine ausstrecken

Setzen Sie sich aufrecht an der Kante Ihres Sitzes auf. Halten Sie sich an den Seiten Ihres Sitzes fest und heben Sie Ihr rechtes Bein an, so dass es gestreckt ist. Senken Sie es wieder ab, so dass Ihre Füße auf dem Boden stehen. Führen Sie diese Übung 10 Mal durch, machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie sie mit dem linken Bein.



## Arme kreisen

Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie die Füße auf den Boden. Strecken Sie die Arme auf beiden Seiten aus und lassen Sie diese langsam kreisen. Machen Sie dies so oft wie möglich, höchstens 10 Mal, bevor Sie wechseln und in die andere Richtung kreisen.



## Laufen

Laufen Sie kleine Schritte von Seite-zu-Seite oder von Vorne-nach-Hinten.

# Helfen Sie anderen

---

Wir haben vorhin gesehen, dass Freiwilligenarbeit eine gute Möglichkeit ist, neue Leute kennenzulernen! Anderen zu helfen, erzeugt positive Gefühle und stärkt Ihr Selbstwertgefühl.

Einige Möglichkeiten, wie Sie helfen können:

- Spenden Sie bei Ihrer örtlichen Lebensmittelbank;
- Erledigen Sie eine Hausarbeit für jemanden;
- Schicken Sie jemandem eine nette Nachricht;
- Verbringen Sie etwas Zeit mit älteren Menschen in einem Pflegeheim und unterhalten Sie sich mit ihnen.



## Unsere Wahl – Vizinho Amigo

---

“Vizinho amigo” bedeutet freundlicher Nachbar auf Portugiesisch. Als im März 2020 in Portugal ein COVID-19-Lockdown verhängt wurde, kam eine Gruppe von Freunden auf die Idee, freiwillig Lebensmittel für ihre Nachbarn auszuliefern, die durch COVID-19 stärker gefährdet waren, damit sie ihr Haus nicht verlassen mussten. Die Freiwilligen hängten Plakate in ihrer Nachbarschaft auf und steckten Flugblätter in die Briefkästen, in denen sie über das Projekt informierten und eine Kontaktnummer nannten. Sie können sich dieser Bewegung anschließen, indem Sie in Ihrer Gemeinde Plakate aufhängen und Ihre Hilfe bei alltäglichen Aufgaben anbieten, z. B. beim Gassi gehen mit dem Hund, beim Ausliefern von Lebensmitteln usw.



# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Sie haben gelernt, was Gesundheit und Wohlbefinden ist.

---

**2**

Sie haben gelernt, wie Sie Ihr mentales Wohlbefinden steigern können.

---

# Kapitel abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

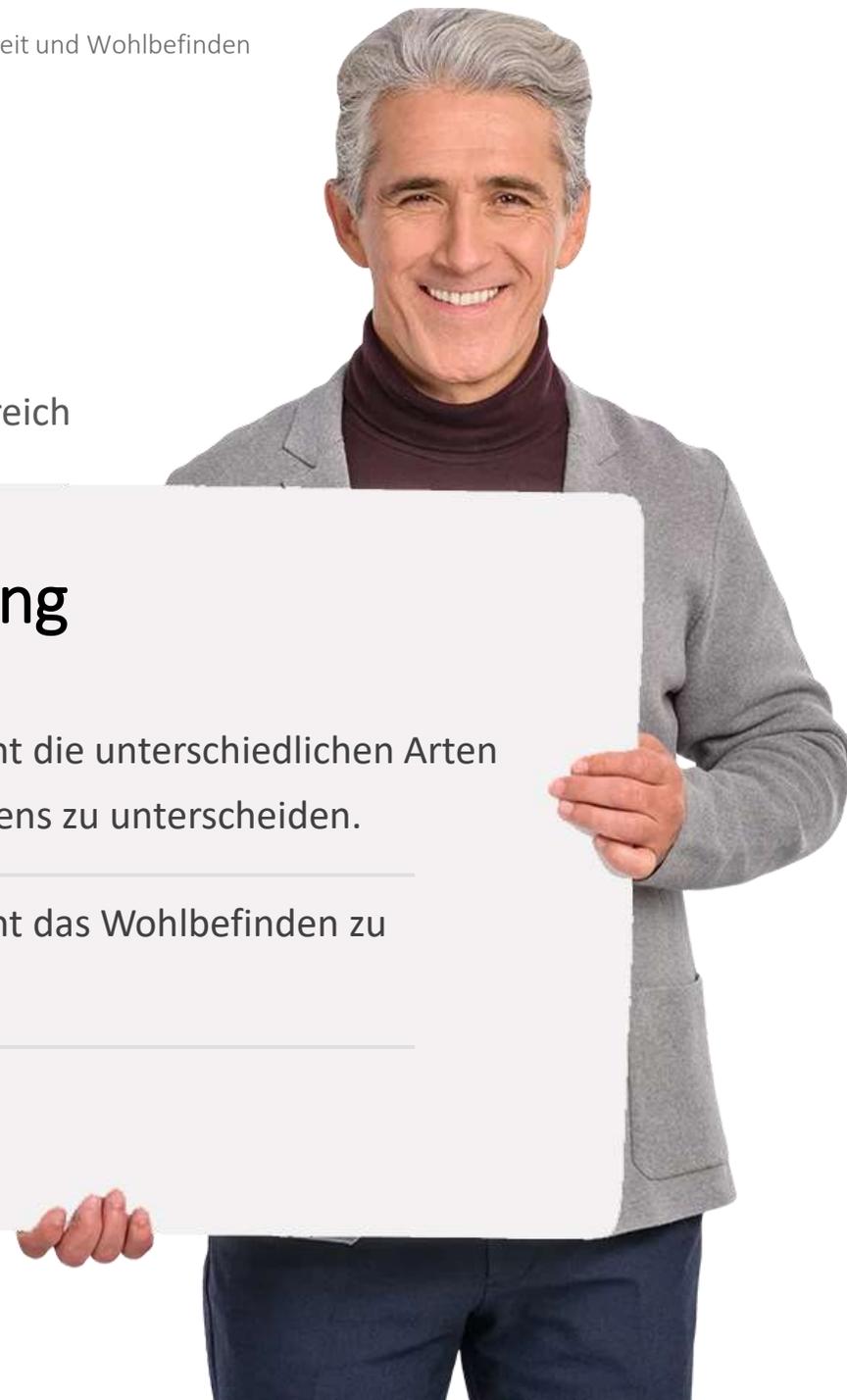
Sie haben gelernt die unterschiedlichen Arten des Wohlbefindens zu unterscheiden.

---

2

Sie haben gelernt das Wohlbefinden zu steigern.

---



## Was kommt als nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)





HEALTHY

MODUL 1

KAPITEL 2

# Einführung in die Prävention und Behandlung

In diesem Kapitel lernen Sie die Grundlagen der Gesundheitsvorsorge und -behandlung kennen.

## Einführung

---

71 % aller Todesfälle weltweit sind auf nicht übertragbare Krankheiten zurückzuführen, die durch einen aktiven Lebensstil, z. B. eine gesündere Ernährung sowie die Beachtung der Gesundheitsparameter, verhindert werden könnten. In diesem Kapitel gehen wir der Sache auf den Grund, damit auch Sie einen gesunden Lebensstil führen können!



# Was Sie lernen werden

- 1 Prävention vs. Behandlung
- 2 Gesundheitsmanagement
- 3 Primäre, sekundäre und tertiäre Pflege



## Prävention vs. Behandlung

---

Kürzlich ging Nikos zu einem Gesundheitscheck. Sein Arzt sagte ihm, dass seine Diabeteswerte sehr hoch seien und Nikos etwas dagegen unternehmen müsse. Aber Nikos kennt nur die Behandlung, er kennt nicht den Unterschied zwischen Prävention und Behandlung. Können Sie ihm helfen?

Hier finden Sie zwei Definitionen. Versuchen Sie zu erraten, welche für Prävention und welche für Behandlung steht!

1. Eine Handlung, die verhindert, dass etwas geschieht oder entsteht.
2. Die medizinische Versorgung eines Patienten bei einer Krankheit oder Verletzung.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 1** **KAPITEL 2** Einführung in die Prävention und Behandlung

Prävention und Behandlung müssen der richtigen Definition entsprechen.

Behandlung	Eine Maßnahme, die verhindert, dass etwas geschieht oder entsteht. Zum Beispiel, weniger zuckerhaltige Lebensmittel zu essen.
Vorbeugung	Medizinische Versorgung, die einem Patienten oder einer Patientin wegen einer Krankheit oder Verletzung zuteil wird. Zum Beispiel Tabletten, die der Arzt verschrieben hat, um Nikos' Cholesterinspiegel zu senken.

## Prävention vs. Behandlung

---

Hier ist die Antwort! Haben Sie es richtig verstanden?

**Prävention:** Das Ergreifen von Maßnahmen, um zu verhindern, dass etwas geschieht oder entsteht. Zum Beispiel weniger zuckerhaltige Lebensmittel essen, Sport treiben, sich ausgewogen ernähren, um chronischen Krankheiten vorzubeugen, die durch ungesunde Lebensweise verursacht werden.

**Behandlung:** Die medizinische Versorgung eines Patienten bei einer Krankheit oder Verletzung. Zum Beispiel vom Arzt verschriebene Tabletten zur Senkung des Cholesterinspiegels von Nikos.



# Gesundheitsvorsorge

---

Wie Sie gesehen haben, ist Prävention der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben. Es gibt Dinge, die Sie an Ihrem Lebensstil ändern können, um das Risiko, krank zu werden, zu verringern.

Im Folgenden werden wir einige einfache Tipps zur Gesundheitsvorsorge kennenlernen!





**Saubere Hände** sind wichtig, um Bakterien fernzuhalten und die Verbreitung von Krankheiten zu verhindern. In diesem Video erfahren Sie, wie Sie sich richtig die Hände waschen. Sind Sie bereit? Nach COVID-19 sind wir alle geschult und ausgerüstet, um diese Gewohnheit beizubehalten, meinen Sie nicht auch?

## Aktivität 1 – Das Pfeffer-Experiment

Manchmal kann es schwierig sein, andere dazu zu bringen, sich die Hände zu waschen. Hier ist ein lustiges Experiment, mit dem ihr anderen zeigen könnt, wie wichtig es ist, sich die Hände zu waschen! Ihr braucht nur einen Teller, Wasser, Pfeffer und Waschmittel!





# Gehen Sie zur Vorsorge

---

Vorsorgeuntersuchungen sind eine der besten Möglichkeiten, um der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen.

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen, wenn sie leichter zu behandeln sind.



## Was sind Vorsorgeuntersuchungen?

Vorsorgeuntersuchungen sind medizinische Tests, mit denen Krankheiten erkannt werden können, bevor Anzeichen oder Symptome auftreten. Verpassen Sie nicht Ihre Vorsorgeuntersuchungen und fragen Sie Ihren Arzt, wann die nächste fällig ist!

# Vorsorge

---

Hier sind einige einfache Dinge, die Sie tun können, ohne zu Ihrem Hausarzt zu gehen, um einige Gesundheitsindikatoren zu messen. Besprechen Sie jedoch immer mit Ihrem Hausarzt, was für Sie geeignet ist.



## Blutdruck

Sie können ihren Blutdruck in einer Apotheke oder zu Hause mit einem Blutdruckmessgerät messen lassen. Wenn Sie sich für die Messung zu Hause entscheiden, fragen Sie Ihren Hausarzt, welche Schritte Sie beachten müssen, damit die Messung genau ist.



## Gewicht

Sie können sich zu Hause oder in der Apotheke wiegen lassen. Am Besten ist es sich morgens mit so wenig Kleidung, wie möglich zu wiegen. Suchen Sie sich am Besten einen Tag in der Woche aus, an dem Sie sich immer wiegen.



## Diabetes

Der Blutzuckerspiegel kann zu Hause mit einem Blutzuckermessgerät gemessen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um herauszufinden, ob dies für Sie nützlich wäre, um Ihren Blutzucker zu messen!

# Schlaf

---

Wenn Sie nicht ausreichend, kann dies ernsthafte Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit für einige Krankheiten wie Diabetes und verringert die Lebenserwartung. Außerdem beeinträchtigt es Ihre Stimmung und Ihr geistiges Wohlbefinden. Es wird empfohlen, 8 Stunden pro Tag zu schlafen.

Erinnern Sie sich an Nikos? Er hat Probleme damit, 8 Stunden am Tag zu schlafen und hat Schwierigkeiten beim Einschlafen. Und was ist mit Ihnen?

Lassen Sie uns Nikos bei seiner nächtlichen Routine helfen!



# Schlaf

---

Hier sind einige Maßnahmen, die Nikos ergreifen kann. Welche sind Ihrer Meinung nach geeignet, um ihm zu helfen, besser zu schlafen? Beantworten sie dazu das Quiz auf der nächsten Seite.

- Koffein spät am Tag konsumieren.
- Zu festen Zeiten zu schlafen und aufzustehen.
- Sich ein bequemes Bett, eine bequeme Matratze und ein bequemes Kopfkissen besorgen.
- Das Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen benutzen.
- Das Licht auslassen, wenn man in der Nacht aufstehen muss.
- Vor dem Schlafengehen entspannende Musik hören.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 1** **KAPITEL 2**

Koffeinkonsum spät am Tag

- Geeignet
- Ungeeignet

# Antworten

---

**1****2****3**

## Nachts kein Koffein konsumieren

Koffein, das spät am Tag konsumiert wird, kann das Nervensystem beeinträchtigen und den Körper daran hindern, sich natürlich zu entspannen.

Nikos trinkt gerne Kaffee nach dem Abendessen; er wird jedoch von nun an koffeinfreien Kaffee trinken.

# Antworten

---

1

2

3



**Versuchen Sie, zu festen Zeiten einzuschlafen und aufzuwachen**  
Das Aufwachen und Zubettgehen zu ähnlichen Zeiten hilft, langfristig eine Routine zu entwickeln, und nach einer Weile braucht man vielleicht nicht einmal mehr einen Wecker!

Nikos geht von nun an um 23 Uhr ins Bett und wacht um 7 Uhr auf.

# Antworten

---

1

2

3



**Besorgen Sie sich ein bequemes Bett, eine bequeme Matratze und ein bequemes Kopfkissen**

Wussten Sie, dass Sie Ihr Bettzeug mindestens alle 5-8 Jahre erneuern sollten? Auch die richtige Temperatur im Zimmer ist wichtig, nicht zu kalt und nicht zu warm.

Nikos hat ein bequemeres Kopfkissen gekauft, damit er besser schlafen kann!

# Antworten

—  
↓  
**4**

↓  
5

↓  
6



**Legen Sie Ihr Handy zwei Stunden vor dem Schlafengehen zur Seite**

Um besser schlafen zu können, sollte man sich nicht vor Bildschirmen aufhalten und zwei Stunden vor dem Schlafengehen alle hellen Lichter ausschalten.

Früher hat Nikos bis spät in die Nacht E-Mails von Kunden gelesen und beantwortet. Von nun an wird er nach dem Abendessen nicht mehr an seinem Laptop sitzen (und auch nicht an seinem Handy!).

# Antworten

—  
↓  
4

↓  
5

↓  
6

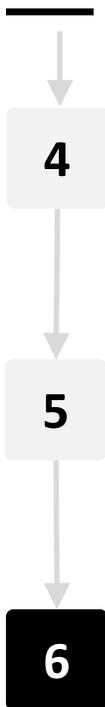


**Schalten Sie kein helles Licht ein, wenn Sie nachts aufstehen müssen**

Sie sollten die Anzahl der nächtlichen Aufstehvorgänge auf ein Minimum beschränken, z. B. sollten Sie in den Stunden vor dem Schlafengehen nicht zu viel Flüssigkeit (z. B. Wasser) zu sich nehmen. Wenn Sie aufstehen, halten Sie das Licht niedrig.

Nikos hat beschlossen, tagsüber die empfohlene Menge Wasser zu trinken und nachts weniger, damit er nicht so oft aufwacht, um auf die Toilette zu gehen.

# Antworten



## Hören Sie entspannende Musik vor dem Schlafengehen

Wie wir gelernt haben, sollten wir vor dem Schlafengehen weder fernsehen noch irgendwelche Bildschirme benutzen. Es ist jedoch eine gute Zeit, um entspannende Musik zu hören, zu duschen oder sich einen kurzen Moment der Achtsamkeit zu gönnen!

Nikos stellt gerade eine Playlist zusammen, die er beim Entspannen am Abend hören kann. Haben Sie Vorschläge für ihn?

# Primäre, sekundäre und tertiäre Pflege

---

Wussten Sie, dass es verschiedene Arten der Pflege und Behandlung gibt? Lernen wir den Unterschied kennen!



## Primäre Pflege

Dies bezieht sich auf das Wesentliche. Dies ist die erste Anlaufstelle für Ihre Symptome und medizinischen Anliegen. (Ihr Hausarzt)



## Sekundäre Pflege

Wenn Ihr Hausarzt Sie an einen Spezialisten überweist, der mehr Fachwissen über die von Ihnen benötigte medizinische Versorgung hat.



## Tertiäre Pflege

Dies ist der Fall, wenn die Gesundheitsfürsorge hochspezialisierte Ausrüstung und Fachwissen erfordert, z. B. wenn Sie im Krankenhaus liegen.

# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Sie haben die Unterschiede zwischen Prävention und Behandlung kennengelernt.

---

**2**

Sie haben Möglichkeiten zur Prävention von Krankheiten gelernt.

---

# KAPITEL abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

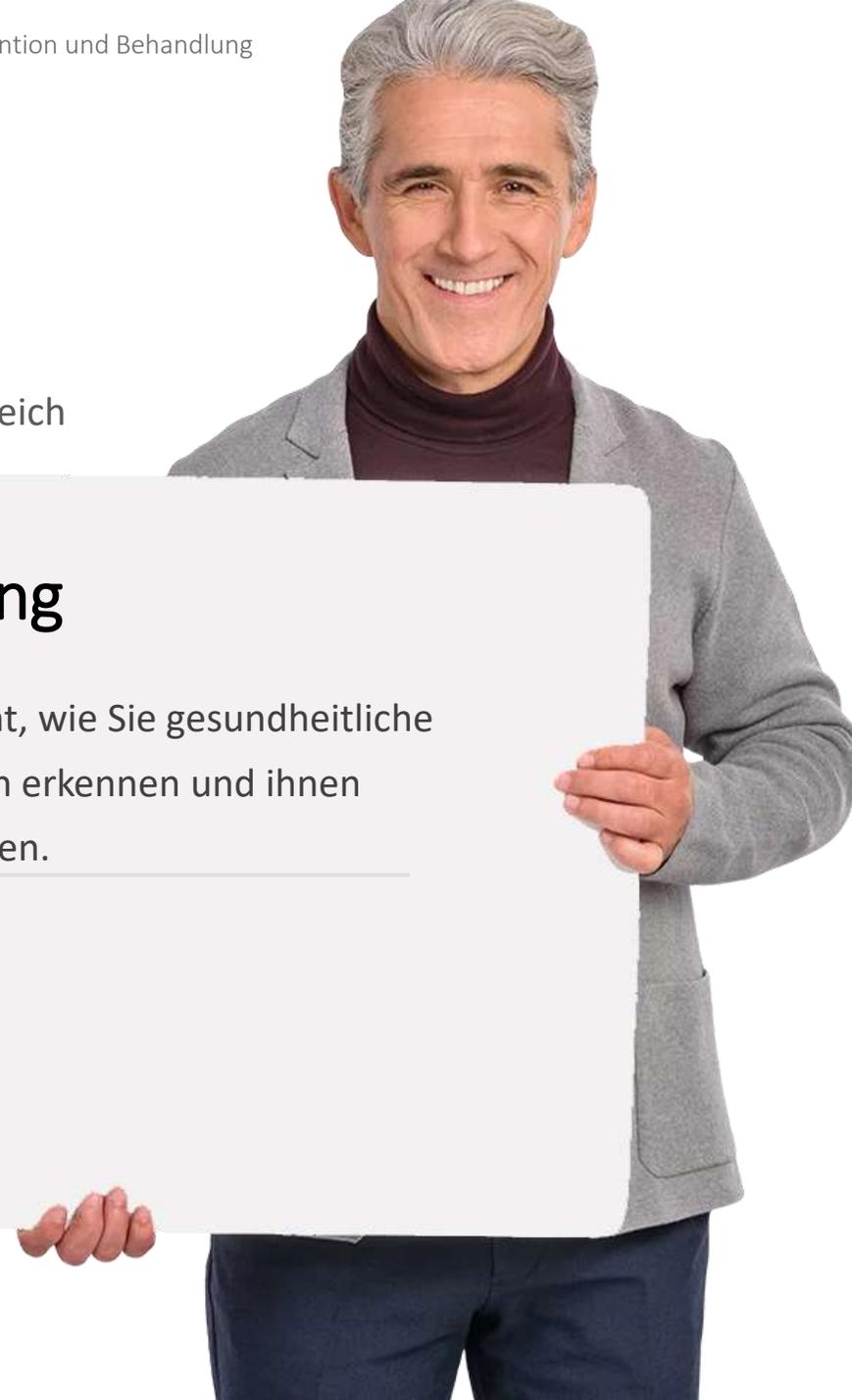
## Zusammenfassung

---

**1**

Sie haben gelernt, wie Sie gesundheitliche Risikosituationen erkennen und ihnen vorbeugen können.

---



## Was kommt als nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 1

KAPITEL 3

# Aufklärung und Gesundheitskompetenz

In diesem Kapitel erfahren Sie alles über Aufklärung und Gesundheitskompetenz und wie Sie diese verbessern können.

## Einführung

In einer Erhebung über Aufklärung und Gesundheitskompetenz haben 12 % der Befragten eine unzureichende Aufklärung und Gesundheitskompetenz und 35 % liegen im problematischen Bereich. Angemessene Aufklärung und Gesundheitskompetenz ist entscheidend für die Verbesserung des Gesundheitsniveaus und den Abbau von Ungleichheiten in diesem Bereich. Laut WHO ist Aufklärung und Gesundheitskompetenz beispielsweise ein wichtiger Faktor bei der Prävention nicht übertragbarer Krankheiten, auch bekannt als chronische Krankheiten. Darüber werden wir in einem anderen Modul genauer eingehen.



# Was Sie lernen werden

- 1 Aufklärung und Gesundheitskompetenz.
- 2 Vorteile der Aufklärung und Gesundheitskompetenz.
- 3 Aufklärung und Gesundheitskompetenz in Ihrer Stadt zu steigern.
- 4 Projekt "Flaschenpost".
- 5 Wie Sie Ihr eigenes "Flaschenpost" Projekt durchführen können.





## Was ist Aufklärung und Gesundheitskompetenz?

Es ist äußerst wichtig, dass die Menschen grundlegende Gesundheitsinformationen verstehen können, um angemessene Entscheidungen zu treffen. Dies wird als **Aufklärung** und **Gesundheitskompetenz** bezeichnet. Es geht auch darum, dass die Menschen wissen, was sie an ihrem Lebensstil und ihren Lebensbedingungen ändern müssen, um ihre persönliche Gesundheit und die der Gemeinschaft zu verbessern.

## Mit welchen Situationen haben Personen mit geringer Aufklärung und Gesundheitskompetenz Schwierigkeiten?

---



### Suche nach Spezialist:innen

Wenn Menschen wegen einer Krankheit Hilfe brauchen, wissen sie vielleicht nicht, wo sie die nötige Unterstützung finden können.



### Ausfüllen von Gesundheitsformularen

Manchmal sind die Gesundheitsformulare kompliziert und enthalten Begriffe, die der/die Einzelne nicht kennt.



### Einnahme von Medikamenten verstehen

Eine der größten Herausforderungen für Patient:innen mit geringer Aufklärungs- und Gesundheitskompetenz besteht darin, zu verstehen, wie und wann sie ihre Medikamente einnehmen müssen.



### Der Umgang mit chronischen Krankheiten

Der Umgang mit einer chronischen Krankheit kann schwierig sein, wenn man nicht über die nötigen Informationen verfügt, z. B. über den Zusammenhang zwischen Risikoverhalten und Gesundheit und darüber, welche Informationen man dem medizinischen Team mitteilen sollte.

# Was ist falsch und was ist richtig?

---

Nachdem wir gelernt haben, was Aufklärung und Gesundheitskompetenz ist, spielen wir ein Wahr-Falsch-Spiel. Im Folgenden finden Sie einige Aussagen, welche davon sind wahr? Welche sind falsch?

- ✓ Ein hoher Grad an Aufklärung und Gesundheitskompetenz in Bevölkerungsgruppen kommt der Gesellschaft zugute.
- ✓ Begrenzte Aufklärung und Gesundheitskompetenz beeinträchtigen die Gesundheit erheblich.
- ✓ Ein niedriges Niveau der Gesundheitskompetenz kann bestehende Ungleichheiten verstärken.
- ✓ Der Aufbau von persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich Aufklärung und Gesundheitskompetenz ist kein lebenslanger Prozess.
- ✓ Fähigkeiten und Kompetenzen im Zusammenhang mit Aufklärung und Gesundheitskompetenz variieren je nach Kontext, Kultur und Umfeld.
- ✓ Verbessert die Reaktionsfähigkeit der Gesundheitssysteme.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



**HEALTHY** **MODUL 1** **KAPITEL 3** Aufklärung und Gesundheitskompetenz

Ein hoher Grad an Gesundheitskompetenz in Bevölkerungsgruppen kommt der Gesellschaft zugute

Wahr

Falsch

# Wie sie Ihre Aufklärung und Gesundheitskompetenz verbessern können

---



## Fragen, fragen, fragen

Stellen Sie sicher, dass Sie dem medizinischen Personal alle Fragen stellen, die Sie haben. Es ist wichtig, dass Sie informiert sind und wissen, wie Sie sich selbst versorgen können.



## Wiederholung der Informationen

Wenn eine medizinische Fachkraft Ihnen Ratschläge oder Informationen gibt, wiederholen Sie die Informationen in Ihren eigenen Worten. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Sie alles richtig verstanden haben.



## Visuelle Unterstützung

Bilder, Diagramme, Videos und andere visuelle Formate können helfen, Informationen besser zu verstehen. Bitten Sie Ihr medizinisches Personal um Handouts oder andere Materialien, die Sie mit nach Hause nehmen können.



## Fragen Sie nach eine:r Übersetzer:in

Wenn Sie die Sprache des Landes, in dem Sie medizinische Versorgung erhalten, nicht sprechen, bitten Sie um Übersetzung in die von Ihnen bevorzugte Sprache.



## Aktivität 2

---



Nikos ist der Meinung, dass in seiner Gemeinde die Aufklärungs- und Gesundheitskompetenz der Menschen sehr gering ist, und er würde dies gerne verbessern. Wie wir bereits gesehen haben, können visuelle Hilfsmittel den Menschen helfen, Gesundheitsinformationen besser zu verstehen. Er hat sich überlegt, Gesundheitsvorsorgeplakate zu erstellen, die er in seinem Geschäft aufhängen möchte. Können Sie ihm dabei helfen?

## Aktivität 2

Wählen Sie zunächst ein Thema aus, über das Sie in diesem Lernmodul etwas gelernt haben. Was würden Sie gerne zu diesem Thema auf das Plakat schreiben? Sie beim formulieren darauf, dass Sie eine einfache Sprache und kurze Sätze verwenden.

Zweitens, der grafische Teil! Sie können einfache und kostenlose Tools wie Paint oder Canva verwenden. In canva finden Sie tolle Layouts, in die nur noch die Informationen oder weitere Cliparts eingefügt werden muss.

Sie können einige Bilder hinzufügen, es gibt Websites mit kostenlosen Bildern, wie freepik , Centre for Ageing Better und Unsplash.

ODER! Nehmen Sie einen Karton und ein paar Buntstifte !

#FicaEmCasa

## Quando usar máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



## Bewährte Verfahren - Flaschenpost

---

Bei diesem von Lions International ins Leben gerufenen Projekt bewahren Menschen alle wichtigen persönlichen und medizinischen Informationen in einer Flasche auf.

Die Flasche wird dann im Kühlschrank aufbewahrt, und an der Wohnungstür der Person befindet sich ein Aufkleber, der die Rettungskräfte darauf hinweist, dass diese Person eine Flasche mit allen wichtigen Informationen im Kühlschrank hat. Auf diese Weise können sich die Einsatzkräfte schneller und besser ein Bild vom Gesundheitszustand der Person machen. Dies ist eine großartige Idee für Menschen mit chronischen und lebensbedrohlichen Krankheiten.





## Aktivität 3

Eine Flaschenpost ist doch eine tolle Idee, oder? Warum setzen Sie sie nicht in Ihrer Gemeinde um? Oder gründen Sie vielleicht Ihr eigenes Unternehmen?

Lassen Sie uns aktiv werden und darüber nachdenken, wie Sie es tun können.

## Activity 3

---

**1****2****3**

### Wo bekommen Sie Flaschen?

Überlegen Sie, woher Sie Flaschen bekommen können. Vielleicht gibt es eine Partnerschaft mit einem Unternehmen, das Flaschen sponsert? Oder ihr könnt mit Freunden alte Flaschen recyceln?

## Activity 3

---

1

2

3



### Erstellen Sie ein Formular

Nun müssen Sie ein Formular entwerfen, das die Leute ausfüllen und in die Flasche stecken sollen. Welche Informationen sind Ihrer Meinung nach wichtig und sollten aufgenommen werden? Vielleicht können Sie Fachleute aus dem Gesundheitswesen um Hilfe bitten.

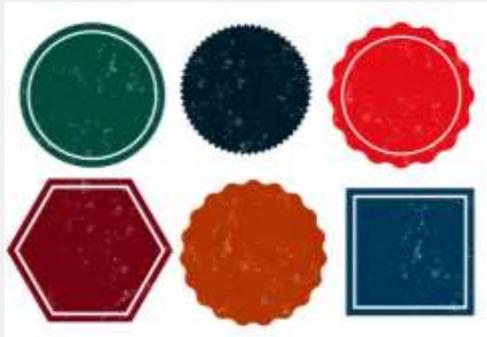
## Aktivität 3

---

1

2

3



### Kaufen Sie Aufkleber

Dies ist ein sehr wichtiger Schritt, damit das Notfallpersonal über die Flasche Bescheid weiß. Wer kann die Aufkleber erstellen? Wo können Sie sie drucken lassen?

## Aktivität 3

—  
↓  
**4**

↓  
**5**

↓  
**6**



### Abholung der Flaschen

Überlegen Sie, wo die Menschen in Ihrer Gemeinde das Material (Flaschen und Formulare) für die Teilnahme an dem Projekt abholen können. Lebensmittelläden? Gesundheitszentren? Supermärkte? Apotheken?

## Aktivität 3

4

5

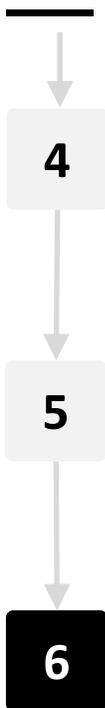
6



### Notfalldienste informieren

Setzen Sie sich mit den Notdiensten in Ihrer Region in Verbindung und teilen Sie ihnen mit, dass sie, wenn sie den Aufkleber des Projekts an den Häusern der Menschen sehen, wissen, dass sie eine Flasche mit grundlegenden gesundheitlichen und persönlichen Informationen in ihrem Kühlschrank haben!

## Aktivität 3



### Informieren Sie Personen

Wenn Sie alle Details geklärt haben, ist es an der Zeit, die Menschen über das Projekt zu informieren und ihnen zu zeigen, wie sie sich beteiligen können. Wie lässt sich das am besten bewerkstelligen? Einige Ideen sind das Aufhängen von Plakaten in der Gemeinde und/oder Informationsveranstaltungen.

# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Sie haben die grundlegenden Informationen über Aufklärung und Gesundheitskompetenz.

---

**2**

Sie haben gelernt, wie man Aufklärung und Gesundheitskompetenz verbessern kann.

---

# Kapitel abgeschlossen!

---

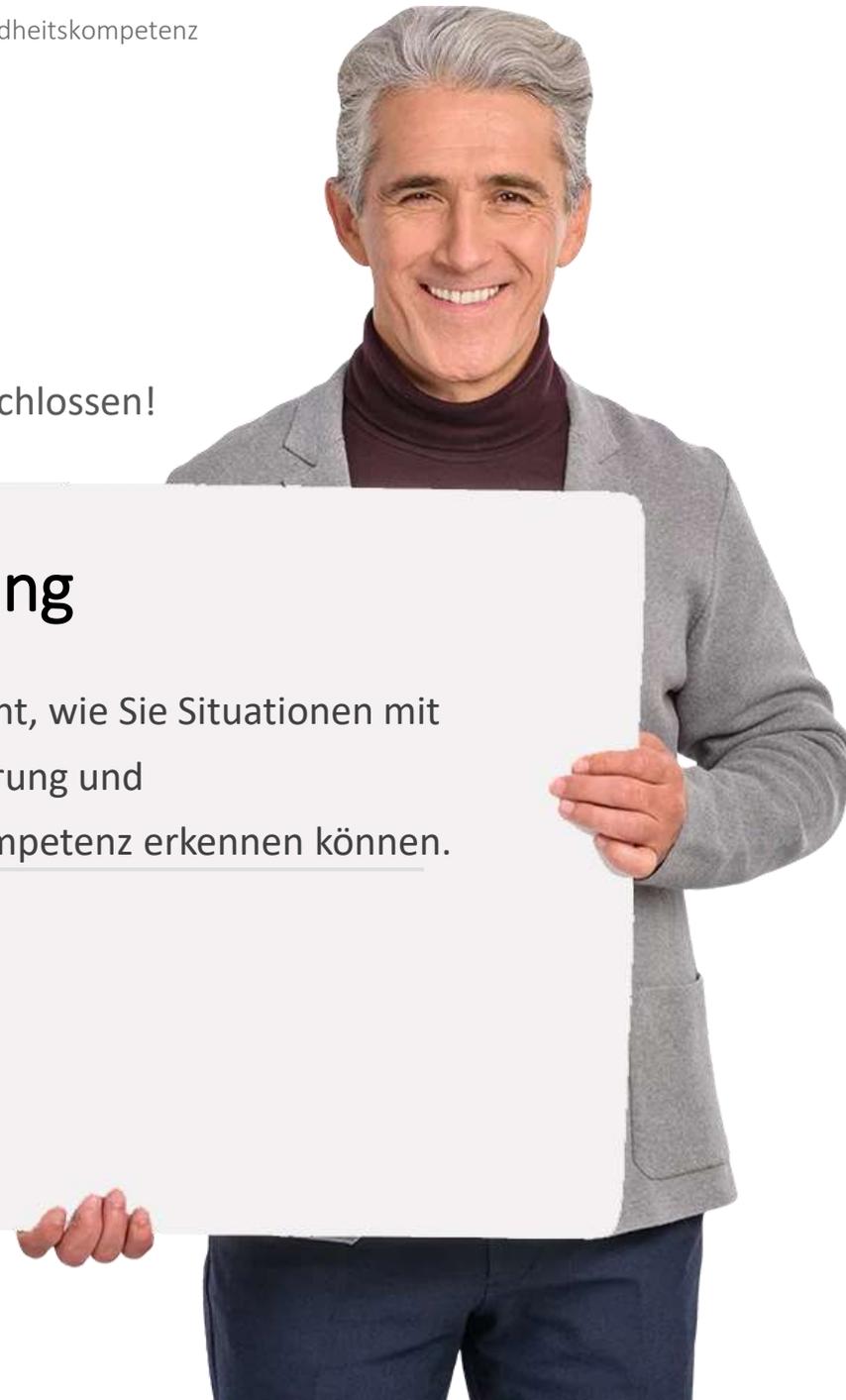
Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

**1**

Sie haben gelernt, wie Sie Situationen mit geringer Aufklärung und Gesundheitskompetenz erkennen können.



## Was kommt als nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 1

KAPITEL 4

## Gesund älter werden

In diesem Kapitel lernen Sie etwas über ältere Menschen, über einige Bedürfnisse, die durch das Alter entstehen können, und wie du ihnen bei Bedarf helfen kannst.

# Einführung

---

Die Lebenserwartung steigt weltweit, was bedeutet, dass die Menschen länger leben als früher. Obwohl es den typischen älteren Menschen nicht gibt, ist es wichtig, aktives Altern zu fördern, um Lebensqualität in jedem Alter zu gewährleisten.

Lassen Sie uns mehr über Gesund älter werden und die Rolle der Gemeinschaft in diesem Prozess erfahren!



# Was Sie lernen werden

1 Missverständnisse über ältere Menschen.

2 Über Einsamkeit im Alter.

3 Wie Sie ältere Personen unterstützen können.





# Altersdiskriminierung

---

Haben Sie schon einmal von Altersdiskriminierung gehört?

Der Begriff bezieht sich auf Stereotypen, Vorurteile und Diskriminierung gegenüber einer Person oder einer Gruppe aufgrund des Alters. Altersdiskriminierung betrifft alle Altersgruppen, aber am häufigsten sind ältere Menschen betroffen.

Es gibt viele Stereotypen, die wir über ältere Menschen haben und die falsch sind. Lasst uns ein Quiz spielen!



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



**HEALTHY** **MODUL 1** **KAPITEL 4** Gesund älter werden

Es gibt keinen typischen älteren Menschen

Wahr

Falsch

## Einsamkeit im Alter

---

Ältere Menschen sind besonders anfällig für Einsamkeit und soziale Isolation - und das kann sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken.

Hier sind einige Gründe für Einsamkeit:

- Älter oder schwächer werden
- Eintritt in den Ruhestand
- Der Tod von Ehepartner:innen und Freund:innen
- Invalidität oder Krankheit

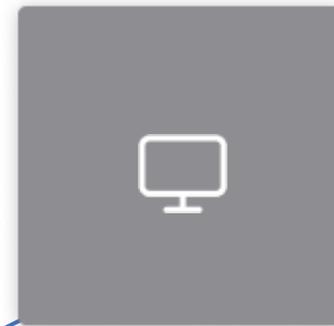
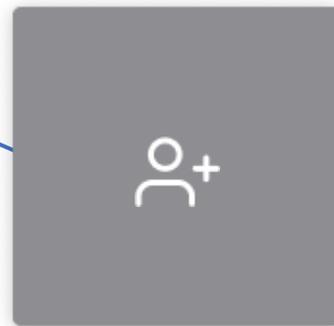


## Aktivität 5



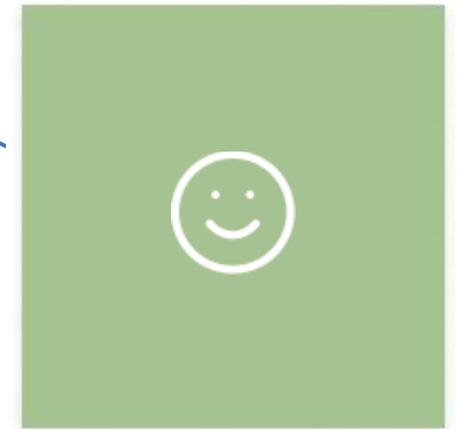
Nikos hat herausgefunden, dass Marias Strickclub, der ihre Lieblingsbeschäftigung war, geschlossen wurde.

Nikos hat bemerkt, dass seine 84-jährige Nachbarin Maria in letzter Zeit ein wenig traurig ist. Früher kam sie jeden Tag an seinem Laden vorbei, um ihm einen guten Morgen zu wünschen. Aber in letzter Zeit nicht mehr.



Daher fühlt sie sich einsam und kann keine Kontakte zu anderen Menschen knüpfen.

Was kann Nikos deiner Meinung nach tun, um Maria zu helfen? Schreiben Sie Ihre Antwort auf.



## Hier sind einige Tipps!

---



### Beginnen Sie ein Gespräch

Sie haben gelernt, dass soziales und mentales Wohlbefinden sehr wichtig ist. Es ist wichtig, mit jemandem zu reden. Machen Sie den nächsten Schritt und reden Sie mit Ihrem Nachbar:innen!



### Gemeinsames Essen

Manche ältere Menschen brauchen vielleicht Hilfe beim Kochen. Warum kochen Sie nicht ein leckeres Essen für sie und gehen zu ihnen nach Hause? Oder teilen Sie mit ihnen Obst und Gemüse der Saison?



### Praktische Hilfe anbieten

Ältere Menschen können Mobilitätsprobleme haben. Fragen Sie sie, ob sie Hilfe bei Aufgaben wie Einkaufen und Besorgen von Medikamenten benötigen.



### Achten Sie auf Anzeichen von Winterkrankheiten

Sorgen Sie dafür, dass sie sich gegen Grippe impfen lassen und ihr Haus auf die Erkältung vorbereitet ist.



## Wussten Sie das?

Der **1. Oktober** ist der Internationale Tag der älteren Menschen! Dieser Tag wurde ins Leben gerufen, um das Bewusstsein für die Probleme älterer Menschen und ihren erstaunlichen Beitrag zur Gesellschaft zu schärfen.

## Stürze

---

Nach Angaben der WHO sind Stürze weltweit die zweithäufigste Ursache für unbeabsichtigte Todesfälle durch Verletzungen. Außerdem kann ein Sturz zu schweren chronischen Behinderungen führen. Bis zu 684 000 Menschen sterben weltweit an Stürzen, wobei das Alter ein häufiger Risikofaktor ist.

Wussten Sie, dass die meisten Stürze verhindert werden können? Einige der Ursachen für Stürze älterer Menschen sind nachlassendes Hör- und Sehvermögen, geringere Kraft und Gleichgewicht sowie ungeeignetes Schuhwerk. Außerdem gibt es Risikofaktoren in der physischen Umgebung, wie z. B. schlechte Beleuchtung.

Wir werden uns nun Möglichkeiten ansehen, um die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes zu verringern. Diese Ratschläge sind für jeden von uns nützlich, denn Gesund älter werden ist ein Prozess und kein Zustand!



# Tipps

---



## Medikamentenkontrolle

Medikamente können manchmal Nebenwirkungen wie Schwindel hervorrufen, die das Risiko von Stürzen erhöhen. Wenn Sie unter Nebenwirkungen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Halten Sie sich außerdem immer an die Einnahmевorschriften, z. B. Zeit und Dosierung.



## Sehvermögen

Tragen Sie immer Ihre Brille. Wenn Sie keine Brille tragen und Veränderungen in Ihrem Sehvermögen feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Außerdem sollten Sie Ihre Augen alle zwei Jahre untersuchen lassen!



## Hören

Wenn Sie Veränderungen im Hörvermögen feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Sie sollten Ihre Ohren jedes Jahr überprüfen lassen.



## Gesunder Lebensstil

Eine gesunde Ernährung und Sport sind äußerst wichtig, um die Muskelkraft zu erhalten. Darüber hinaus verringert ein hoher Vitamin-D-Spiegel (den Sie durch Sonnenlicht und Lebensmittel wie Eigelb und Lachs erhalten) das Risiko von Stürzen.



## Und vieles mehr...

In den kommenden Modulen erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Menschen mit Demenz, kognitiven oder körperlichen Beeinträchtigungen oder chronischen Krankheiten helfen können. Denken Sie daran, dass es keinen typischen älteren Menschen gibt, sondern dass jeder Mensch einzigartig ist!

# Liste mit nützlichen Kontakten und Links

---

Hier finden Sie einige nützliche Kontakte in Ihrem Land

- ✓ Notrufnummer der Feuerwehr und des Rettungswagens: 112
- ✓ Ärztliche Beratung am Telefon: 116117
- ✓ Die Webseite des deutschen Bundesgesundheitsministeriums:  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>
- ✓ Eine Webseite zur gezielten suche nach Arztpraxen in ganz Deutschland: <https://www.arzt-auskunft.de/>

# Kapitelzusammenfassung

---

1

Sie wissen über die negativen Auswirkungen von Klischees gegenüber älteren Menschen.

---

2

Sie haben etwas über Altersdiskriminierung gelernt.

---

3

Sie haben gelernt, welche Gesundheitsmaßnahmen zur Sturzprävention ergriffen werden können.

---

4

Sie haben einige spezifische Bedürfnisse älterer Menschen kennen gelernt.

# Kapitel abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

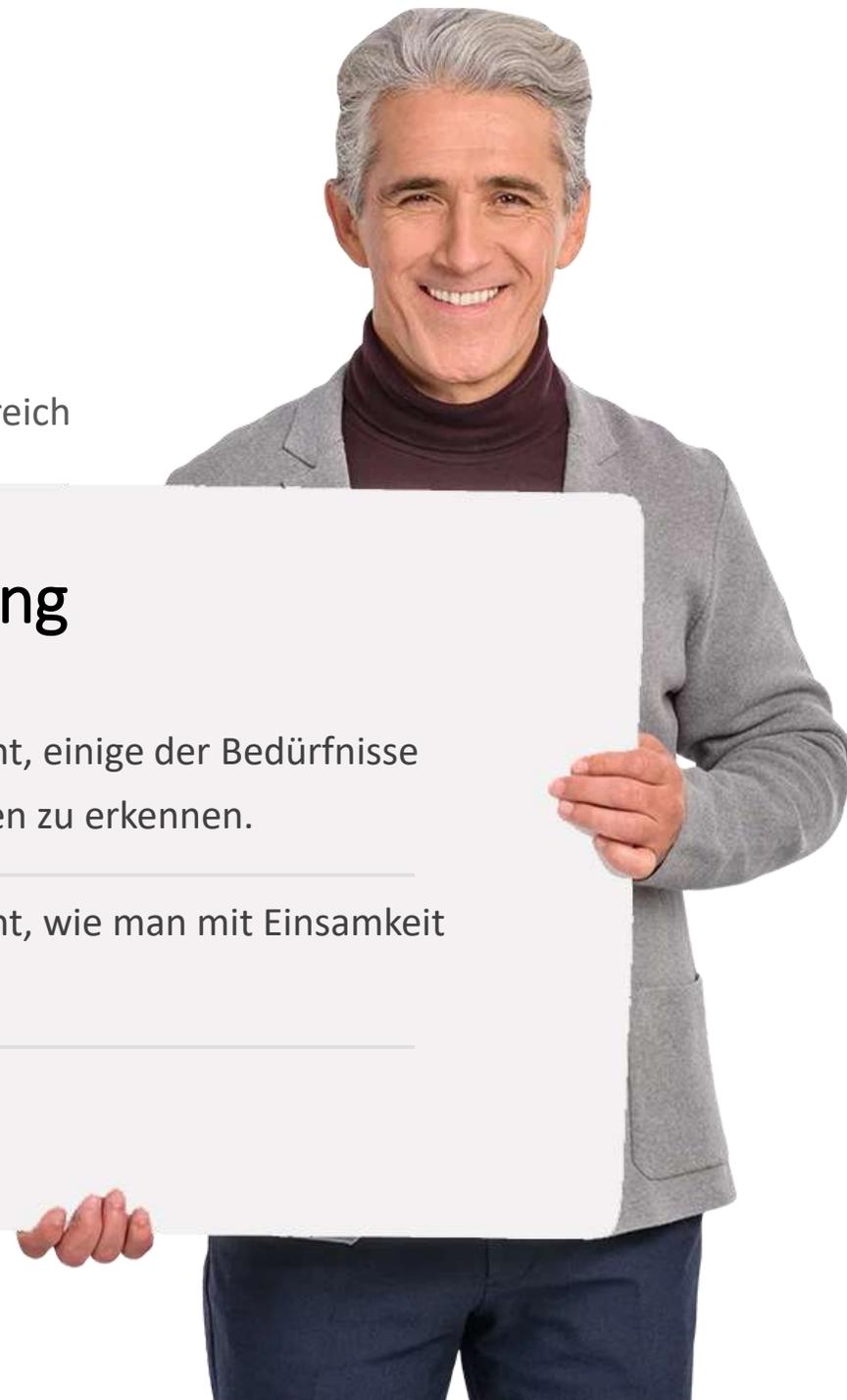
Sie haben gelernt, einige der Bedürfnisse älterer Menschen zu erkennen.

---

2

Sie haben gelernt, wie man mit Einsamkeit umgeht.

---



## Was kommt als nächstes?

---

Nun können Sie entweder diesen Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)



# Modulzusammenfassung

---

**1**

Gesundheit und Wohlbefinden und die Wichtigkeit der Aufklärung und Gesundheitskompetenz.

---

**2**

Die Differenzierung zwischen Prävention und Behandlung.

---

**3**

Grundlegende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge.

---

**4**

Pflege und Unterstützung für die älteren Menschen bei ihrem Gesundheits- und Wohlbefinden.

# Modul abgeschlossen!

---

Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

Sie haben mehr über die Bedeutung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden erfahren

2

Sie haben etwas über Gesundheitskompetenz gelernt und wie Sie für sich und andere sorgen können.

3

Sie haben etwas über Gesund älter werden gelernt: Wie man Altersdiskriminierung bekämpft und eine altersfreundliche Gemeinschaft schafft

## Was kommt als nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)

