

# Mehr Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe

„Selbsthilfe macht schlau – Hand in Hand für mehr Gesundheitskompetenz“ heißt das Motto der diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“.

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und für sich selbst zu nutzen. Ob beim Lesen des Beipackzettels oder nach einem Arztgespräch: Gesundheitskompetenz ist zentrale Grundlage, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur eigenen Gesundheit zu treffen. In der Selbsthilfe geben chronisch Kranke oder ihre Angehörigen ihr Erfahrungswissen zu Erkrankung und Therapie verständlich weiter und informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krankheit umzugehen. Sie verbessern so die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Familien.

Die Gesundheitskasse will gemeinsam mit dem Paritätischen, Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland, im Rahmen der Veranstaltung beleuchten, was die Selbsthilfe im Bereich Gesundheitskompetenz bereits heute alles leistet – und was dar-



über hinaus noch möglich ist. Eine zentrale Fragestellung lautet: Wie lässt sich

die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen verbessern? Diesen und weitere Aspekte möchten die Veranstalter mit Akteuren aus der Selbsthilfe und anderen Interessierten diskutieren.

Dafür stehen zwei Termine zur Auswahl: am 7. November im Schlossberg-Hotel in Homburg an der Saar oder am 14. November in Diehl's Hotel in Koblenz.

Weitere Einzelheiten werden rechtzeitig mit der Einladung bekannt gegeben. Interessierte können sich von Melanie Wagner in den AOK-Verteiler aufnehmen lassen und bekommen die Einladung dann automatisch zugeschickt. ●

**Kontakt:** Melanie Wagner,  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –  
Die Gesundheitskasse,

Tel.: 06351 403-399



[melanie.wagner@rps.aok.de](mailto:melanie.wagner@rps.aok.de)