

# Was sind digitale Gesundheitskompetenzen

Digitale Gesundheitskompetenz umfasst eine Vielzahl von Teilbereichen, die deutlich über das reine Suchen und Verarbeiten von Gesundheitsinformationen im Internet hinausgehen. Ein etabliertes Modell, das eHealth Literacy Framework (eHLF), beschreibt sieben zentrale Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

1. Zugang und Umgang mit digitalen Technologien:
  - Fähigkeit, digitale Geräte (Smartphones, Computer, Wearables etc.) und Apps sicher und zielgerichtet zu bedienen.
  - Wissen, wie und wo man im Internet nach Gesundheitsinformationen suchen kann.
2. Verstehen und Anwenden digitaler Gesundheitsinformationen:
  - Erfassen von Inhalten aus unterschiedlichen digitalen Quellen wie Webseiten, Gesundheitsportalen, Apps, Foren oder sozialen Netzwerken.
  - Anpassen und Umsetzen der daraus gewonnenen Informationen in das eigene Handeln und die individuelle Gesundheitssituation.
3. Kritische Bewertung der Informationen:
  - Einschätzung der Qualität, Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit digitaler Quellen und Inhalte (beispielsweise Unterscheidung zwischen evidenzbasierten Informationen und "Fake News").
  - Prüfen von Datenschutzaspekten und Umgang mit persönlichen Gesundheitsdaten.
4. Kommunikation und Interaktion im Gesundheitskontext:
  - Nutzung digitaler Kanäle zur Kommunikation mit Gesundheitsdienstleistern (z.B. Telemedizin, Online-Sprechstunden, Chatbots).
  - Teilhabe an Online-Communities, Erfahrungsaustausch mit anderen Nutzerinnen und Nutzern.
5. Erstellen und Teilen von Gesundheitsinhalten:
  - Fähigkeit, eigene Gesundheitsdaten digital zu dokumentieren und zu managen (z.B. in einer elektronischen Patientenakte oder mit Fitness-Apps).

- Teilen relevanter Informationen innerhalb des eigenen Netzwerks oder der Öffentlichkeit – auch verantwortlicher Umgang beim Posten eigener Gesundheitsinformationen<sup>[2]</sup>.

## 6. Selbstmanagement und Motivation:

- Nutzung digitaler Tools zur aktiven Gesunderhaltung, Prävention oder Therapieunterstützung (z.B. Ernährungs- oder Bewegungs-Apps).
- Motivation, eigene Gesundheitsziele mithilfe digitaler Anwendungen zu verfolgen.

## 7. Schutz der eigenen Privatsphäre und Cybersicherheit:

- Kenntnis und Umsetzung von Maßnahmen zum Datenschutz (Passwortsicherheit, Datenfreigaben, Umgang mit sensiblen Daten).
- Informiertes Handeln im Hinblick auf Risiken wie Datenmissbrauch oder unseriöse Anbieter.

Wichtig ist, dass diese Dimensionen sowohl individuelle Fähigkeiten als auch die strukturellen Voraussetzungen (z.B. digitalen Zugang, digitale Infrastruktur) betreffen. Digitale Gesundheitskompetenz entsteht im Zusammenspiel von individuellen Kompetenzen (Kenntnisse, Motivation, Einstellungen) und den Möglichkeiten, die das Umfeld (z.B. Gesundheitssystem, technologische Ausstattung, soziale Unterstützung) bietet.

Instrumente zur Messung von DGK wie der eHealth Literacy Scale (eHEALS) oder das Digital Health Literacy Instrument (DHLI) orientieren sich an diesen Dimensionen und erfassen, wie gut eine Person digitale Informationen recherchieren, interpretieren, bewerten und praktisch nutzen kann.

Typische Herausforderungen bestehen vor allem bei älteren Menschen, Personen mit niedrigem Bildungsniveau, Menschen mit wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien und bei fehlendem Zugang zu digitalen Ressourcen.

1. <https://www.dshs-koeln.de/zsls/hefte/alle-hefte/voraussetzungen-zur-vermittlung-digitaler-gesundheitskompetenzen-durch-sportlehrkraefte/>

2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10927882/>

3. [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/29113/1/2023\\_Inauen\\_Anja\\_BA\\_GP.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/29113/1/2023_Inauen_Anja_BA_GP.pdf)