



Tipp 07: Sicher durch die Behandlung: Gesundheitskompetenz stärkt und schützt

Wussten Sie, dass Sie selbst einen wichtigen Beitrag zu Ihrer eigenen Sicherheit leisten können? Gesundheitskompetenz bedeutet, Informationen rund um Ihre Gesundheit zu finden, zu verstehen, einzuordnen und für Entscheidungen zu nutzen. Das klingt zunächst abstrakt – kann aber im Krankenhaus oder in der Arztpraxis einen entscheidenden Unterschied machen. Doch warum ist diese Kompetenz für Patientensicherheit so wichtig? Und wie können Sie diese stärken?

Viele Fehler entstehen nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch eine Verkettung von ungünstigen Umständen. Genau hier können Sie als Patientin, Patient oder Angehörige eine wichtige Rolle spielen. Wer aufmerksam ist, Fragen stellt und Unstimmigkeiten anspricht, kann dazu beitragen, Fehler(ketten) rechtzeitig zu erkennen bzw. abzufangen. Gesundheitskompetenz hilft Ihnen dabei, sich aktiv in Ihre Behandlung einzubringen und ein Schutzschild zu sein.

Dass dies tatsächlich gelingt, zeigen zahlreiche Erfahrungsberichte auf dem Portal mehr-patientensicherheit.de. So konnten Patientinnen und Patienten u.a. verhindern, dass ein falsches Medikament verabreicht (**Fall 2024-109**), ungeeignete Nahrung vor einer Operation gegeben oder ein Zugang unnötig früh gelegt wurde (**Fall 2026-139**). In anderen Fällen trugen Angehörige dazu bei, dass eine Hirnblutung bei einem Kind (**Fall 2024-621**), ein geplatzter Blinddarm (**Fall 2024-1180**) oder Warnzeichen einer Sepsis noch rechtzeitig erkannt wurden (**Fall 2026-071**).

Diese Fallbeispiele zeigen: Ihre Beobachtungen und Nachfragen sind keine Störung, sondern ein wichtiger Beitrag zur Erhöhung Ihrer Sicherheit. Deshalb ist es wichtig, nicht nur auf Fehler zu schauen, sondern auch auf das, was gut funktioniert.

Checkliste: So stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz

Vor der Behandlung

- ☒ Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung und geplante Behandlung anhand von vertrauenswürdigen Quellen, z.B. gesundheitsinformation.de, gesund.bund.de, krebsinformationsdienst.de.
- ☒ Prüfen Sie Quellen kritisch, vor allem auch bei digitalen oder KI-Informationen.
- ☒ Informieren Sie sich über Ihre Patientenrechte (z.B. auf der Homepage Ihrer Krankenkasse).
- ☒ Führen Sie eine aktuelle Liste Ihrer Medikamente, Allergien und Vorerkrankungen.
- ☒ Notieren Sie Fragen und alle wichtigen Informationen vor Arzt- oder Krankenhausbesuchen.
- ☒ Nutzen Sie digitale Angebote, wie z.B. die elektronische Patientenakte und Gesundheits-Apps.
- ☒ Sollten Sie als Angehörige eine Behandlung begleiten, klären Sie vorab mit der Patientin bzw. dem Patienten, in welcher Rolle Sie diese bzw. diesen begleiten und was Sie übernehmen sollen.

Während der Behandlung

- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihr Name und Geburtsdatum vor Operationen, Untersuchungen oder Medikamentengaben überprüft und Sie korrekt angesprochen werden.
- ✓ Lassen Sie sich medizinische Fachbegriffe erklären.
- ✓ Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar erscheint oder von bisherigen Informationen abweicht.
- ✓ Sprechen Sie Unsicherheiten, Abweichungen bzw. Auffälligkeiten direkt an („Speak Up“). Es geht um Ihre Sicherheit, haben Sie keine Scheu!
- ✓ Bitten Sie ggf. Angehörige oder Freunde um Unterstützung.
- ✓ Fragen Sie bei einem unguten Bauchgefühl erneut nach oder holen Sie ggf. eine weitere medizinische Einschätzung ein (siehe hierzu auch den Tipp Schritt für Schritt für eine sicherere Versorgung sowie den Erklärfilm).

Sätze, die Ihnen helfen können etwas anzusprechen

«Können Sie mir bitte kurz erklären, warum das gemacht wird? Ich würde gerne verstehen, was als Nächstes passiert.»

«Welche Alternativen gibt es?»

«Sind Sie sicher, dass dieses Essen/dieses Medikament für mich ist? Ich soll wegen des Eingriffs doch nüchtern bleiben.»

«Das Medikament/Armband trägt einen anderen Namen. Ist das tatsächlich für mich?»

«Sie haben mich mit dem Namen Meier angesprochen. Ich heiße aber Müller. Bin wirklich ich gemeint?»

Nach der Behandlung

- ✓ Vergewissern Sie sich, dass Sie die weiteren Behandlungsschritte verstanden haben und worauf Sie achten sollen bzw. was Sie unterlassen müssen. Fragen Sie im Zweifel nach!
- ✓ Prüfen Sie Medikamente auf Dosierung, Einnahmezeitpunkt und mögliche Wechselwirkungen; lassen Sie sich ggf. in Ihrer Apotheke und/oder hausärztlich beraten.
- ✓ Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand und dokumentieren Sie Veränderungen.
- ✓ Holen Sie bei unerwarteten Beschwerden oder Verschlechterungen erneut ärztlichen Rat ein.

Ihr Beitrag zur Patientensicherheit

Gesundheitskompetenz ist Patientensicherheit: Je mehr Sie sich aktiv beteiligen, umso sicherer sind Sie, vor allem im Krankheitsfall. Es geht darum, fundierte Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, kritisch zu bewerten und für Entscheidungen zu nutzen. Wer informiert ist, Fragen stellt, Unsicherheiten anspricht und sich aktiv an der eigenen Behandlung beteiligt, kann dazu beitragen, mögliche Fehler frühzeitig zu erkennen und die Versorgung sicherer zu machen. Ihre Beobachtungen, Beharrlichkeit und klare Hinweise sind wertvolle Sicherheitsbarrieren in Ihrer Gesundheitsversorgung. Angehörige können dabei eine wichtige Unterstützung sein. Wichtige weitere Tipps finden Sie hier: mehr-patientensicherheit.de/versichertentipps

Links

[Apotheken Umschau — Gesundheitskompetenz-Tipps](#)

[BMG — Roadmap Gesundheitskompetenz \(PDF\)](#)

[Verbraucherzentrale — Was ist Gesundheitskompetenz?](#)

[TK — Gesundheit besser verstehen](#)

[BARMER — Studie digitale Gesundheitskompetenz](#)

[DAK-Gesundheit — Gesundheitskompetenz](#)

[KKH — Digitale Gesundheitskompetenz](#)

[hkk — Digitale Gesundheitskompetenz](#)

[HEK — Gesund Digital](#)

[BKK Dachverband — Gesundheitsbildung in Schulen](#)

[vdek — Pressemitteilung Mehr Patientensicherheit](#)