

Leichter gesagt, als getan – Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache

Sabine Schwarz

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ), Berlin

Interessenkonflikte

- keine direkten finanziellen Interessen
- indirekt:
 - Mitglied: Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin (DNEbM) und Deutsches Netzwerk Gesundheitskompetenz (DNGK)
 - wissenschaftliche Mitarbeiterin am Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ), u.a. verantwortlich für die Erstellung von Patienteninformationen und Methodenentwicklung

ÄZQ

Gemeinsames Institut von Bundesärztekammer und
Kassenärztlicher Bundesvereinigung

- Kernaufgaben
 - Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien (NVL)
www.leitlinien.de
 - Patienteninformationen
www.patienten-information.de

Gesundheitsthemen finden

🔍 Nach Krankheiten oder Themen suchen

Suchen

@ DN6 - adobe.stock.com

Gut informiert entscheiden

Unsere Gesundheitsinformationen sind verlässlich, werbefrei und kostenlos. So können Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gute Entscheidungen treffen. Dafür arbeiten wir nach den höchsten wissenschaftlichen Maßstäben.

Mehr über uns

Unsere Regeln

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen:

- ✓ beruhen auf systematisch recherchierter und bewerteter Evidenz
- ✓ werden regelmäßig aktualisiert
- ✓ legen Beteiligte, Finanzierung, Herausgeber und Interessenkonflikte offen
- ✓ sind nicht interessengebunden, werbefrei und frei von Markennamen
- ✓ vermitteln ein realistisches Bild der Erkrankung
- ✓ stellen alle wichtigen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten dar
- ✓ vermitteln Nutzen und Schaden anhand von patientenrelevanten Endpunkten
- ✓ kommunizieren Risiken verständlich
(z. B. „x von 100 Betroffenen überleben“)
- ✓ äußern sich zu Unsicherheiten
- ✓ sind an die Zielgruppe angepasst (Patientenbeteiligung)
- ✓ sind verständlich in Sprache und Darstellung
- ✓ stellen die Vorgehensweise in einem Methodenpapier dar

Kurzinformationen

[illegible]

PATIENTEN INFORMATION

äzq

Februar 2016

Therapie des Typ-2-Diabetes

Typ-2-DIABETES – WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

LIEBE PATIENT, LIEBE PATIENTIN,

Sie Typ-2-Diabetes ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Kennzeichnend für diese Krankheit ist ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel. Es ist umgangssprachlich auch bekannt als „Altersdiabetes“ oder „Zucker“. Unbehandelt kann Diabetes Diabetes, Nerven und Organe schädigen. Durch seine Diabeteserkrankung wird behandelt und, lassen sich Schädigungen in einigen Fällen vermeiden oder es kann ein weiteres Fortschreiten der folgenden Zeit vermeiden lassen. Über die Ziele der Diabetesbehandlung und die verschiedenen Möglichkeiten, Diabetesinformationen finden Sie in der Patientenratte, siehe Kapitel auf der Rückseite.

Auf einen Blick: Typ-2-Diabetes behandeln

■ In Gespräch mit dem Arzt vereinbaren Sie zunächst persönliche Ziele der Behandlung, zum Beispiel für den Langzeit-Blutzucker (HbA1c) und den Tagesblutzucker.

■ Zur Behandlung gehören Schulungen und eine Anpassung der Ernährung, Lebensgewohnheiten, um ein längeres Erleben zu ermöglichen.

■ Medikamentöse werden sich verschreiben, wenn der Blutzucker trotz gesunder Lebensweise nicht zu hoch bleibt.

■ Regelmäßig können nach Bedarf weitere Medikamentöse Arzneimittel gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden.

BEHANDLUNGSLINIE V. VEREINBAREN

Vor Behandlungsbeginn sollte Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre persönlichen Ziele festlegen. Bitte vereinbaren Sie mit dem Arzt, welche Ziele Sie sich setzen und Schritten in Ihre Richtung. Welche Änderungen und Ziele sind Sie bereit, sich zu setzen und umzusetzen? Sie können Ihre Bedürfnisse und Ihren Lebensstil mit Ihren Wünschen abstimmen, um sicherzustellen, dass Sie eine Rolle.

Sie vereinbaren Behandlungsziele für:

- Lebensstil
- Blutzucker
- Blutdruck
- Körpergewicht
- Blutdruck

Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie etwas nicht verstehen. Sie können Ihre Ziele mit Ihrem Arzt besprechen. Sie werden Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Das können sein: Bessere Partner, Freunde oder Selbstbewusstsein. Im Laufe der Behandlung sollte Ihre Ziele erreicht und gegebenenfalls angepasst werden.

ZIELBEREICH FÜR DEN HbA1c-WERT

Mit dem Langzeit-Blutzuckerwert – dem sogenannten HbA1c-Wert – kann Ihr Arzt beurteilen, wie gut Ihr Blutzucker über den längeren Zeitraum eingestellt wurde. Er zeigt auch an, ob die Behandlung richtig ist. Welcher Wert für Sie ist, entscheidet Ihr gemeinsamer Arzt. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wie Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich von 6,5 bis 7,5 Prozent einstellen können. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich von 6,5 bis 7,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 7,5 und 8,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 8,5 und 9,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 9,5 und 10,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 10,5 und 11,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 11,5 und 12,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 12,5 und 13,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 13,5 und 14,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 14,5 und 15,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 15,5 und 16,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 16,5 und 17,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 17,5 und 18,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 18,5 und 19,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 19,5 und 20,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 20,5 und 21,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 21,5 und 22,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 22,5 und 23,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 23,5 und 24,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 24,5 und 25,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 25,5 und 26,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 26,5 und 27,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 27,5 und 28,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 28,5 und 29,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 29,5 und 30,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 30,5 und 31,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 31,5 und 32,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 32,5 und 33,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 33,5 und 34,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 34,5 und 35,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 35,5 und 36,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 36,5 und 37,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 37,5 und 38,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 38,5 und 39,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 39,5 und 40,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 40,5 und 41,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 41,5 und 42,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 42,5 und 43,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 43,5 und 44,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 44,5 und 45,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 45,5 und 46,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 46,5 und 47,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 47,5 und 48,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 48,5 und 49,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 49,5 und 50,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 50,5 und 51,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 51,5 und 52,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 52,5 und 53,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 53,5 und 54,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 54,5 und 55,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 55,5 und 56,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 56,5 und 57,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 57,5 und 58,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 58,5 und 59,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 59,5 und 60,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 60,5 und 61,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 61,5 und 62,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 62,5 und 63,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 63,5 und 64,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 64,5 und 65,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 65,5 und 66,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 66,5 und 67,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 67,5 und 68,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 68,5 und 69,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 69,5 und 70,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 70,5 und 71,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 71,5 und 72,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 72,5 und 73,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 73,5 und 74,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 74,5 und 75,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 75,5 und 76,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 76,5 und 77,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 77,5 und 78,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 78,5 und 79,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 79,5 und 80,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 80,5 und 81,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 81,5 und 82,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 82,5 und 83,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 83,5 und 84,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 84,5 und 85,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 85,5 und 86,5 Prozent einstellen können, ist die Behandlung richtig. Wenn Sie Ihren HbA1c-Wert in den Bereich zwischen 86,5 und 87,

PATIENTEN INFORMATION



Juli 2016

Hautkrebsprävention

HAUTKREBS: VORBEUGEN UND FRÜH ERKENNEN

LIEBE LESER, LIEBE LESERIN,

das Leben ist das größte Organ unseres Körpers. So schützt uns vor vielen Dingen wie Verletzung, Ausfall von Gliedern und Unfallschaden das Hautkleid. Mehrmal innerhalb des Lebens der Zellen der Haut, aus denen unser Hautkleid besteht, können wir erfahren, wie Gefahr vom Schutz vor Hautkrebs ausgeht und was wir dagegen tun können. Lesen Sie zu dieser Information.

Auf einen Blick: Schutz vor Hautkrebs

- Exzesse vermeiden: sollte Sonne zu中午 und, wenn nötig, Sonnencreme zu verwenden.
- Hautverletzungen vermeiden: der Verwundete ab 35 Jahren vermeiden. Sie sind Folge häufiger Antibiotika, kann durch entzündliche Behandlung werden kann. Kann durch Trauma durch Hautkrebs werden. Hautkrebs, wurde bislang nicht in hochwertigen Studien nachgewiesen.
- Es kann kein einzelnes Krebsrisikoprüfungstest geben. Es gibt keine Tests, die Hautkrebs feststellen. Möglicherweise wird auf genetische Veränderungen, die sonst eine aufzuklären und genetisch genetisch sind.

HAUTKREBS – IMMER GEFAHRLICH...!

Es gibt harmlos und schmerzlos Hautkrebs, der keine Konsequenzen hat, aber sehr sehr selten bedrohlich. Die meisten Hautkrebsarten sind sehr selten. Die schwarze Hautkrebs (Melanom) gehören zu selteneren, aber gefährlicheren Hautkrebsarten.

WIE HÄUFIG IST HAUTKREBS?

Selten Zahlen gibt es für schwarze Hautkrebs: Etwa 20 von 1.000 Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens einen Hautkrebs. Hautkrebs ist keine zureichende Daten.

Was ist ein aktiver HAUTKREBS?

Man könnte meinen: Umkreben zusammen, wenn Hautkrebs entsteht. Ein erhöhtes Risiko besteht bei:

- heller Hauttyp
- häufige Bestrahlung durch UV-Strahlen (Sonnenbänke, Anzahl der Sonnenbänke)
- Hautverletzungen
- Hautkrebs in der Familie
- Hautkrebs in der Familie mit 2. Art: Ansonsten mit radikalen Strahlen sowie Fototherapie

SICH VOR HAUTKREBS SCHÜTZEN

Hautkrebs lässt sich nicht hundertprozentig verhindern. Aber einige Verhaltensweisen können dazu beitragen, das eigene Erkrankungsrisiko zu senken. Die wichtigsten Verhaltensweisen von Experten sind:

- Übermäßige Bestrahlung durch UV-Strahlung zu vermeiden. Sie ist ein wichtiger Faktor für Hautkrebs.
- 1. Starke Sonneneinstrahlung: Bewahren Sie die Haut vor UV-Strahlung und tragen Sie eine Sonnenbrille.
- 2. Sonnencreme: Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat.

Vom Besuch eines Solariums ist Experten abzuraten. Ein Besuch in einem Solarium kann zu Hautkrebs führen. Ein Besuch in einem Solarium kann zu Hautkrebs führen. Ein Besuch in einem Solarium kann zu Hautkrebs führen.

- 3. Schutz durch Sonnenbrille: Tragen Sie eine Sonnenbrille, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnenbrille, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnenbrille, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat.
- 4. Sonnencreme für ungeschützte Hautstellen: Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat. Tragen Sie eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat.

Nachfrage nach Informationen zu Vajima A. Rechtskräften oder Seiten innerhalb nicht vor. Rechtskräften oder Seiten innerhalb nicht vor. Rechtskräften oder Seiten innerhalb nicht vor.

PATIENTENINFORMATION



 Depression

October 2014

EINFACH NUR TRAUURIG – ODER DEPRESSIV?

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Vorhofflimmern oder Glaukom. Wenn dazu die Krankheit Depression und/oder nicht immer leicht zu erkennen.

Auf einen Blick: Depression

- Depressionen sind eine häufige Erkrankung. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens daran.
- Die Krankheit hat viele Gesichter: Anzeichen sind unter anderem gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebslosigkeit.
- Arzte und Psychotherapeuten können eine Depression feststellen.
- Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva).
- Psychotherapeuten und Ärzte in Ihrer Arzt- oder Psychotherapeutenpraxis entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

■ ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine Depression Erkrankung und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit ist. Die zwei wichtigsten Anzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit

Wenn diese beiden Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann das auf eine Depression hinweisen.

Darüber hinaus werden Beschwerden auftreten:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- verminderter Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gedächtnis von Schicksal und Weltvergessen
- übertriebene Zukunftsängste und „Zukunftswahn“
- Schlafstörungen, meist selbst bei zu viel Schlaf
- Essstörungen
- verminderter Appetit

Auch körperliche Symptome können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schwindel, Schläfrigkeit. Sie machen viele viele Anzeichen vorübergehend, uncharakteristisch für den Schweregrad der Depression: leicht, mittelstark und schwer.

■ DER ZWEIFELHAFTEN STADT

Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einzelner Test festlegen, der **Zweifelhafte Stadt**.

Er führen Sie sich in vielen Momenten häufig niedergeschlagen, trübsinnig, traurig, weinlich oder hoffnungslos?

■ Heften Sie in Ihren Magen direkt ein wenig Laus und Freude an Dinge, die Sie sind nicht zu ändern.

Wenn Sie beide auf „ja“ beantworten, ist es möglich, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

■ UNTERSUCHUNG

Ein Arzt oder Psychotherapeut prüft Ihre ausführlich auf die Anzeichen, Symptome und die Art des Fragebogens aus. Ein offenes Gespräch ist entscheidend, um herauszufinden, ob Sie an der Depression erkrankt sind und wie stark sie ausgeprägt ist. Fragen nach dem Verlauf der Depression, um weitere Untersuchungen einzuleiten.

- kurze und verständliche Gesundheitsinformationen
- ausgewählte Informationen erscheinen in sechs Fremdsprachen
- Basis: hochwertige Leitlinien, Patientenleitlinien oder Studien
- erstellt nach einem festen Vorgehen
(mit Experten- und Patientenbeteiligung)

Entwicklungsprozess

- ggf. systematische Recherche
- Vorversion wird erstellt
- Übertrag ins Layout-Programm

1. Vorschlag
ÄZQ

Feedback
BÄK und KBV

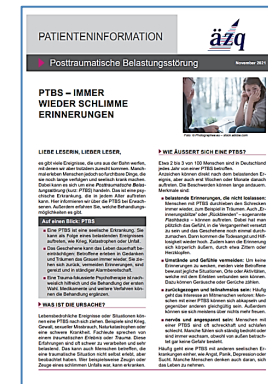
Feedback
Patientenvertreter
und Experte

Feedback
ÄZQ-Mitarbeiter

Einarbeiten
der
Korrekturen

Kurzinformation
(Veröffentlichung,
Methodendokument)

Dauer: ca. 8 Wochen



Aufhänger: Gut gemacht, aber nicht gut genug?

- hoher Bedarf an Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache
- geringes Angebot an evidenzbasierten Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache in Deutschland
- ÄZQ-Evaluation 2018:

„Fehlen tut mir übrigens noch – Sie haben nach den Sprachen gefragt: Leichte Sprache, das vergessen wir leider oft. Für Menschen mit eingeschränkten Kompetenzen – da wäre so eine Version in leichter Sprache, fände ich, nicht schlecht.“

„Deutlich einfacher, deutlich einfacher!“

Kooperation: Gesundheit-leicht-verstehen.de

The screenshot shows the homepage of the website 'Gesundheit-leicht-verstehen.de'. At the top left is the Special Olympics Deutschland logo, consisting of a red stylized figure surrounded by other figures, with the text 'Special Olympics Deutschland' next to it. Below the logo is a vertical navigation menu with buttons: 'Über Uns', 'Gesundheit', 'Körper', 'Medizinische Leistungen', 'Gesetz', 'Kontakt', and 'Wörterbuch'. The main content area features the title 'Gesundheit leicht verstehen' in large, bold letters, followed by the subtitle 'Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache' and a small icon of a person with a speech bubble. On the right side, there is a search bar with the placeholder text 'Suche' and a magnifying glass icon. Below the search bar is a large image of a medical professional with blonde hair, wearing a stethoscope, examining a patient's arm. The patient is a young man with short blonde hair, wearing a grey t-shirt with the Special Olympics logo. On the far right, there is a vertical sidebar with icons for a speaker (audio), text size adjustment (AA), a sun icon (light/dark mode), a home icon, and a question mark icon. At the bottom of the page, there is a footer with the copyright notice '© Special Olympics Deutschland e.V. | Impressum | Sitemap' on the left, and on the right, the text 'Gefördert durch:' followed by the logo of the 'Bundesministerium für Gesundheit' and a note 'aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages'. Below this are social media icons for Facebook and Instagram.

Special Olympics
Deutschland

Über Uns

Gesundheit

Körper

Medizinische Leistungen

Gesetz

Kontakt

Wörterbuch

Gesundheit leicht verstehen

Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache

Suche

© Special Olympics Deutschland e.V. | Impressum | Sitemap

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Quelle: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de>

Infos von ÄZQ und SOD in Leichter Sprache



Hautkrebs Informationen in Leichter Sprache

Die Haut ist ein Organ.
Sie schützt den Körper.
Zum Beispiel vor:

- Verletzungen
- Kälte oder Hitze
- Schmutz und Krankheiten
- UV-Strahlen

UV-Strahlen ist die Abkürzung für ultra-violette Strahlen der Sonne.
Diese Strahlen können Menschen nicht sehen.
Die UV-Strahlen können Haut und Augen schaden.
Bei zu viel UV-Strahlen kann sich die Haut verändern.
Wenn sich die Haut verändert,
dann kann sich Hautkrebs bilden.

Informationen über Hautkrebs

Krebs ist ein Wort für eine ernste Erkrankung.
Hautkrebs ist eine Krebs-Erkrankung der Haut.
Es gibt zwei Formen von Hautkrebs:
Der helle Hautkrebs und der schwarze Hautkrebs.
Der helle Hautkrebs kommt öfter vor
und ist nicht so gefährlich.
Der schwarze Hautkrebs kommt seltener vor
und ist gefährlich.

Bislang veröffentlicht:

- Angststörungen
- Asthma
- Blasen-Entzündung
- Depression
- Leben mit Diabetes
- Ess-Störungen
- Hautkrebs
- IGeL-Leistungen
- Koronare Herz-Krankheit
- Leber-Erkrankungen
- Tipps für den Arztbesuch
- Rückenschmerzen
- Rheuma

In Erstellung:

- Herzschwäche
- COPD
- Selbsthilfe
- Gesundheitsinformationen im Netz
- Antibiotika

Übersetzung: Leichter gesagt, als getan

- Grundlage: ÄZQ-Gesundheitsinformation
- Übersetzung
- Übertrag ins Layout



Entwurf

- Regeln: Journalismus, Leichte Sprache, evidenzbasierte Gesundheitsinformationen
- ausgewogene Informationen (Vor- und Nachteile, Nutzen und Schaden)
- keine Zahlen und Rechenbeispiele, aber Kernbotschaften vermitteln
- Vermeidung von „direktiven“ Formulierungen (gemeinsame Entscheidung)
- einfach, aber fachlich korrekt
- vollständig

Übersetzung: Leichter gesagt, als getan

- Grundlage: ÄZQ-Gesundheitsinformation
- Übersetzung
- Übertrag ins Layout



Entwurf

- Regeln: Journalismus, Leichte Sprache, evidenzbasierte Gesundheitsinformationen
- ausgewogene Informationen (Vor- und Nachteile, Nutzen und Schaden)
- keine Zahlen und Rechenbeispiele, aber Kernbotschaften vermitteln
- Vermeidung von „direktiven“ Formulierungen (gemeinsame Entscheidung)
- einfach, aber fachlich korrekt
- vollständig

Beispiel: Nutzen kommunizieren

Normale Sprache:

Von 100 Personen mit Fettleber entwickeln 5 bis 20 eine Fettleberentzündung.

Leichte Sprache:

Manche Menschen mit einer Fett-Leber bekommen auch eine Fett-Leber-Entzündung.

Übersetzung: Leichter gesagt, als getan

- Grundlage: ÄZQ-Gesundheitsinformation
- Übersetzung
- Übertrag ins Layout



Entwurf

- Regeln: Journalismus, Leichte Sprache, evidenzbasierte Gesundheitsinformationen
- ausgewogene Informationen (Vor- und Nachteile, Nutzen und Schaden)
- keine Zahlen und Rechenbeispiele, aber Kernbotschaften vermitteln
- Vermeidung von „direktiven“ Formulierungen (gemeinsame Entscheidung)
- einfach, aber fachlich korrekt
- vollständig

Beispiel: Unsicherheit kommunizieren

Welche Vor- und Nachteile haben Stents?

Vorteil ist:

- Die Beschwerden lassen nach.

Man weiß aber nicht genau:

- Können Stents schwere Folgen der KHK verhindern?
- Leben Menschen mit Stents länger?

Übersetzung: Leichter gesagt, als getan

- Grundlage: ÄZQ-Gesundheitsinformation
- Übersetzung
- Übertrag ins Layout



Entwurf

- Regeln: Journalismus, Leichte Sprache, evidenzbasierte Gesundheitsinformationen
- ausgewogene Informationen (Vor- und Nachteile, Nutzen und Schaden)
- keine Zahlen und Rechenbeispiele, aber Kernbotschaften vermitteln
- Vermeidung von „direktiven“ Formulierungen (gemeinsame Entscheidung)
- einfach, aber fachlich korrekt
- vollständig

Beispiel: Schaden kommunizieren

Es ist schlecht,
wenn Sie diese Schmerz-Medikamente als Spritze erhalten.

An der Einstich-Stelle der Spritze können Schäden entstehen.

Zum Beispiel an Haut, Muskeln oder Nerven.

Nehmen Sie die Schmerz-Medikamente daher besser
als Tablette, Zäpfchen oder Tropfen.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen dafür ein Rezept geben.

Übersetzung: Leichter gesagt, als getan

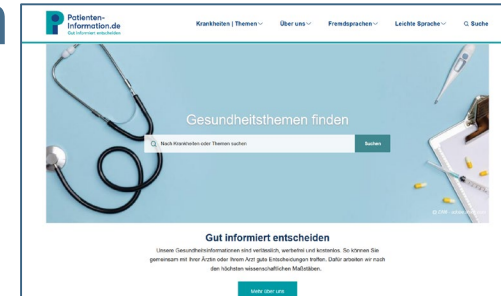
- Grundlage: ÄZQ-Gesundheitsinformation
- Übersetzung
- Übertrag ins Layout



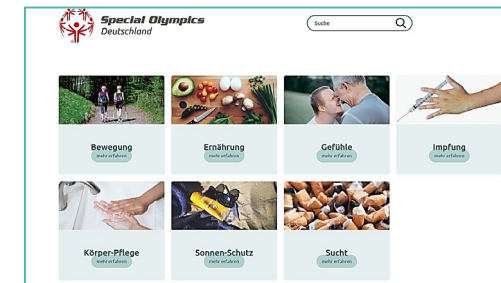
Entwurf



Prüfgruppe



www.patienten-information.de



www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Fazit

- evidenzbasierte Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache sind (themenabhängig) möglich
- die „Übersetzung“ ist zeit-, kosten- und sorgfaltsintensiv
- Leichte Sprache macht Unsicherheiten oder „unliebsame“ Wahrheiten sehr deutlich
- Herausforderungen:
 - Balance zwischen Regeln für evidenzbasierte Gesundheitsinformationen und Leichter Sprache
 - Formulierungen, welche eine gemeinsame Entscheidungsfindung fördern
 - Prüfung auf Verständlichkeit und Korrektheit
 - Umfang und Bildauswahl
 - Kernbotschaften vermitteln

patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

