

# 3 FRAGEN FÜR MEINE GESUNDHEIT

## Worum geht`s?

Gute Gesprächsqualität trägt zur Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten wie auch der Gesundheitsfachkräfte bei und führt nachweislich zu besseren Behandlungsergebnissen. Die Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ trägt dazu bei, die Kommunikation zwischen Patientinnen/Patienten und Gesundheitsfachkräften auf schnelle und effektive Weise zu verbessern.

Patientinnen und Patienten werden durch die Initiative in ihrer gesundheitskompetenten Kommunikation gestärkt und dazu befähigt, sich als Partnerinnen/Partner aktiv in ihre Gesundheitsversorgung einzubringen. „3 Fragen für meine Gesundheit“ ist angelehnt an das Konzept „Ask me 3“ des Institute for Healthcare Improvement aus den USA, das inzwischen international zur Aktivierung von Patientinnen/Patienten eingesetzt wird. Die ÖPGK unterstützt diese Initiative, da damit gesundheitskompetente Kommunikation in der Krankenversorgung und anderen Settings gefördert werden kann.

## Wie funktioniert`s?

„3 Fragen für meine Gesundheit“ ermutigt Patientinnen und Patienten, im Gespräch mit ihren Ärztinnen und Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften zumindest drei Einstiegsfragen zu stellen. Diese drei Fragen kann man sich gut merken und sie sind für Patientinnen und Patienten in vielen Gesprächen wichtig. Noch besser ist es, sich auf ein anstehendes Gespräch gut vorzubereiten und sich weiterführende eigene Fragen zu überlegen. Idealerweise bringt man auch alle wichtigen persönlichen Informationen zum Gespräch mit (z.B. Befunde, Medikamente, Beschwerden-Tagebuch). „3 Fragen für meine Gesundheit“ sind also ein erster Schritt, der es Patientinnen und Patienten erleichtert, im Gespräch aktiv zu werden. Gesundheitsfachkräfte werden dazu ermutigt, Patientinnen und Patienten zum Fragenstellen zu ermuntern und sicherzustellen, dass Patientinnen und Patienten die Antworten auf diese zentralen drei Fragen gut verstehen.

**3** **WAS HABE ICH?**  
**WAS KANN ICH TUN?**  
**WARUM SOLL ICH DAS TUN?**

## Materialien für Sie

Die ÖPGK stellt Ihnen auf der Webseite aufbereitete Materialien zur Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ zur Verfügung. Diese können Sie je nach Ihrem individuellen Bedarf downloaden, ausdrucken und einsetzen. Das Plakat 3 Fragen für meine Gesundheit kann in unterschiedlichen Größen ausgedruckt werden, zusätzlich stehen Ihnen auch zwei Vorlagen für Ihre Social-Media-Aktivitäten zur Verfügung.

Nutzen Sie diese Materialien und geben Sie uns auch Feedback über Ihre Erfahrungen an [oepgk@goeg.at](mailto:oepgk@goeg.at)

## Werden Sie ÖPGK-Mitglied

Wenn Sie sich dieser Initiative anschließen und in Ihrer Organisation umsetzen möchten, unterstützen wir Sie gerne dabei. Halten Sie dabei bestimmte Voraussetzungen und Qualitätskriterien ein, besteht für Sie die Möglichkeit, das Logo der ÖPGK zu verwenden und Mitglied der ÖPGK zu werden.

Wenden Sie sich dafür bitte an: [oepgk@goeg.at](mailto:oepgk@goeg.at).