

# Lebensqualität und Gesundheit

**Gesundheitsförderung soll die Lebensqualität der Menschen verbessern. In der Praxis wird der Erfolg von Massnahmen zur Gesundheitsförderung jedoch meist mithilfe von krankheits-spezifischen Indikatoren gemessen. Gesundheitsbezogene Lebensqualität wird dann definiert als die Abwesenheit von Gesundheitsproblemen. In diesem Beitrag wird ein positives Konzept der gesundheitsbezogenen Lebensqualität vorgestellt, das sich auch als Grundlage für Messinstrumente eignet.**

Rita Schnetzler<sup>1</sup>

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu verbessern. Bei genauerem Hinsehen stellt man aber fest, dass viele Massnahmen, die als Gesundheitsförderung bezeichnet werden, letztlich darauf abzielen, Krankheitsrisiken zu verringern. Das hat verschiedene Gründe. Einer davon ist, dass sich Krankheitsrisiken leichter definieren und messen lassen als Lebensqualität.

## Lebensqualität positiv definiert

John Raeburn (University of Auckland, Neuseeland) und Irving Rootman (University of Toronto, Kanada) finden es wichtig, ein positiv definiertes Ziel vor Augen zu haben, wenn man etwas tut. Weil sich Lebensqualität als Ziel der Gesundheitsförderung so schwer fassen lässt, widmen sie ihr in ihrem Buch «People-Centred Health Promotion» ein eigenes Kapitel. In diesem Kapitel beschreiben sie ein Konzept der Lebensqualität, das am «Centre for Health Promotion» der Universität von Toronto entwickelt wurde<sup>2</sup> und das ihrer Meinung nach zugleich umfassend, fundiert und praktikabel und aufgrund dieser Eigenschaften in seiner Art einmalig ist.

Lebensqualität umfasst gemäss diesem Konzept neun Bereiche, die den drei grösseren Dimensionen «Sein», «Zugehören» und «Werden» zugeordnet werden können (rechter Kreis in der *Abbildung*). Die Dimension «Sein» umfasst die körperlichen, psychischen und spirituellen Aspekte des Menschseins. Die Dimension «Zugehören» umfasst soziales Umfeld, Einbettung in eine soziale Gruppe und Umwelt. Zur Dimension «Werden» gehören berufliche Entwicklung, Freizeitaktivitäten und persönliche Entwicklung. An der Universität von Ontario wurden Fragebogen entwickelt, mit denen die Lebensqualität eines Individuums oder von Kollektiven in diesen neun Bereichen gemessen werden kann. Das Konzept lässt sich also quantifizieren<sup>3</sup>. Jeder der genannten Bereiche bietet dem Menschen Möglichkeiten. Lebensqualität ist der Grad, zu wel-

chem ein Mensch die Möglichkeiten in den neun Bereichen nutzen kann. Dies hängt von den Umweltbedingungen und von seinen persönlichen Bedingungen ab.

## Bedingungsfaktoren

Die Umweltbedingungen und die persönlichen Bedingungen eines Menschen können sich, wie erwähnt, entweder positiv oder negativ auf die Lebensqualität auswirken. Die Umweltbedingungen lassen sich unterteilen in «weiteres Umfeld» (Makroebene) und «direktes Umfeld». Die persönlichen Bedingungen lassen sich unterteilen in (relativ unveränderbare) biologische Eigenschaften und (mehr oder weniger veränderbare) psychische Eigenschaften (die Art, wie ein Mensch mit der Welt umgeht).

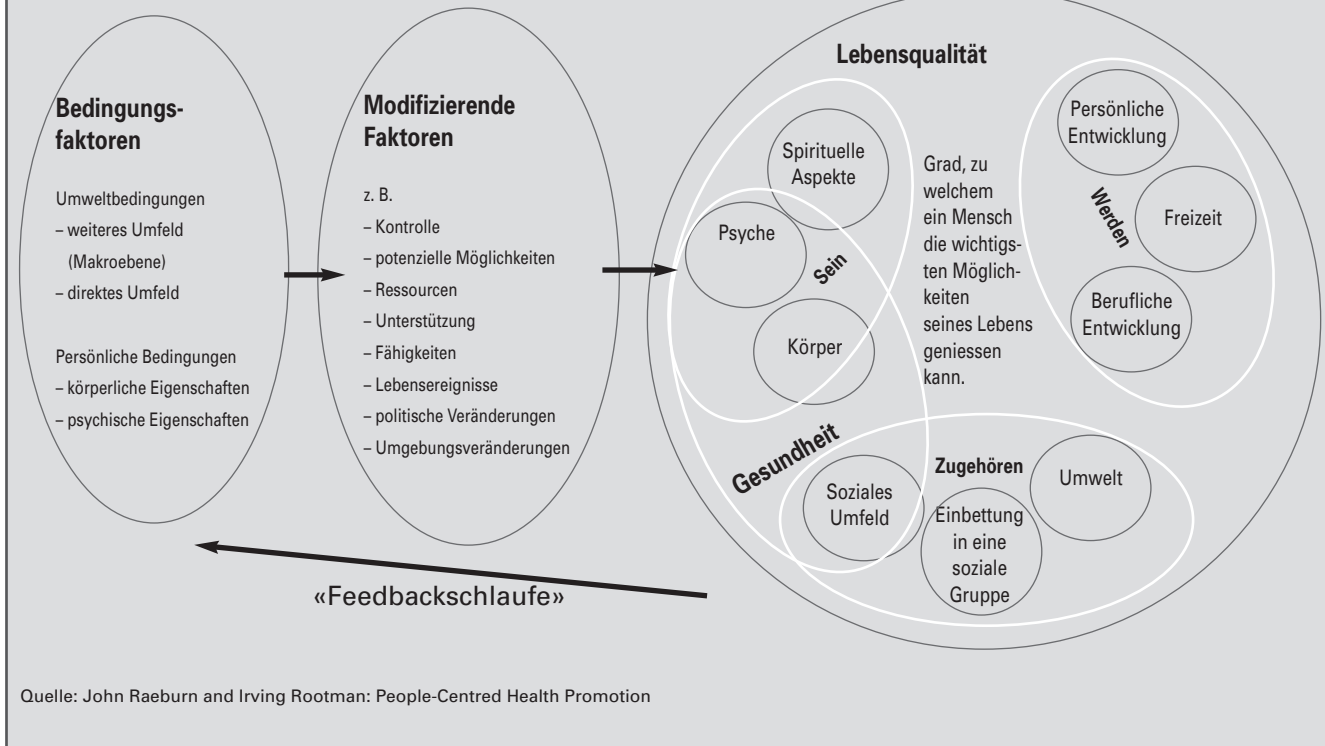
In der *Abbildung* sind links die Bedingungsfaktoren aufgeführt. Zwischen den «Bedingungsfaktoren» und der «Lebensqualität» besteht eine «Feedbackschleife», das heisst, die Elemente können in verschiedenster Art miteinander in Wechselwirkung treten. Wenn Gesundheitsförderung zum Beispiel dazu führt, dass ein Mensch mit einer Behinderung sich

<sup>1</sup> Basierend auf: The overall aim of PCHP: Health and Well-being in a Quality of Life context. Kapitel 4. In: John Raeburn and Irving Rootman: People-Centred Health Promotion (siehe Quellenangabe)

<sup>2</sup> Der Ansatz wurde im Rahmen einer Studie über die Lebensqualität von Menschen mit einer Behinderung entwickelt, die vom Ministerium für Gemeinde- und Sozialdienst von Ontario in Auftrag gegeben wurde. Quellen waren eine Literaturstudie, Fokusgruppen mit Menschen mit einer Behinderung und deren Familien und Betreuungspersonen sowie mit Politikern und Gespräche mit Forschern im Bereich «Behinderte». Das Konzept ist auf Menschen mit und ohne Behinderung, unabhängig von deren sozialer und kultureller Herkunft.

<sup>3</sup> Informationen zum Konzept des Centre for Health Promotion finden sich im Internet unter [www.utoronto.ca/chp/](http://www.utoronto.ca/chp/). Raeburn und Rootman verwenden das Konzept in ihrem Buch als Grundlage; die konkrete Darstellungsform (siehe *Abbildung*) stammt jedoch von den Autoren selber.

Abbildung:

**Lebensqualität und ihre Bestimmungsfaktoren**

in seinem sozialen Umfeld wohler fühlt, findet er möglicherweise die Kraft, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen und hiermit seine Umweltbedingungen im direkten Umfeld zu verbessern, was sich wiederum langfristig positiv auf die Lebensqualität auswirken kann.

**Modifizierende Faktoren**

Zwischen den Bedingungs-faktoren und der Lebensqualität befinden sich in der *Abbildung* die «modifizierenden Faktoren». Bedingungs-faktoren, insbesondere solche mit negativem Einfluss auf die Lebensqualität, können durch diese Faktoren modifiziert werden. Wenn eine Person beispielsweise in einem Kriegsgebiet, also unter eigentlich sehr unerfreulichen Umweltbedingungen, lebt, können die negativen Auswirkungen dieser Umweltbedingungen dadurch abgeschwächt werden, dass diese Person sich einer Widerstandsgruppe angeschlossen hat und sich deshalb den Umweltbedingungen nicht ohnmächtig ausgeliefert fühlt, sondern das Gefühl hat, etwas dagegen unternehmen zu können. Aus der psychologischen Lite-

ratur über Stress weiss man, dass solche Faktoren sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

**Gesundheitsbezogene Lebensqualität fördern**

Eingangs wurde als Ziel der Gesundheitsförderung genannt, die «gesundheitsbezogene Lebensqualität» zu verbessern. Was ist mit «gesundheitsbezogen» gemeint? Die WHO definierte Gesundheit 1948 als «Zustand des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens». Raeburn und Rootman schlagen vor, diese Definition für die Gesundheitsförderung zu übernehmen. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität im engeren Sinn umfasst also nur drei der insgesamt neun Bereiche der Lebensqualität.

Gesundheitsförderung setzt einerseits bei den Umweltbedingungen und den persönlichen Bedingungen und andererseits bei den modifizierenden Faktoren an. Dabei konzentriert sie sich auf Faktoren, welche die gesundheitsbezogene Lebensqualität beeinflussen.

Es sei jedoch noch einmal betont, dass unter gesundheitsbezogener Le-

bensqualität explizit nicht nur die «objektiven» und die «subjektiven» Komponenten der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit verstanden werden (diese Komponenten werden in der Praxis gerne auf negative Indikatoren wie Mortalität, Morbidität, Risikofaktoren und Schmerz reduziert), sondern es geht auch um das allgemeine Wohlbefinden beziehungsweise die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Menschen, also darum, wie weit die Menschen ihre körperlichen, seelischen und sozialen Möglichkeiten nutzen und geniessen können. ■

Autorin:  
**Rita Schnetzler**

Quelle: John Raeburn and Irving Rootman: *People-Centred Health Promotion*. 1998, Wiley, Chichester. ISBN 0-471-97791-8 (gebunden) oder ISBN 0-471-97137-5 (Taschenbuch). Bestellung per E-Mail: [cs-book@wiley.co.uk](mailto:cs-book@wiley.co.uk); Internet: [www.wiley.com](http://www.wiley.com)