



Gesundheitskompetenz

Angebote & Services für steirische
Primärversorgungseinheiten (PVE)

Grundsätze

- ✦ Gesundheitskompetenz als Querschnittsthema
- ✦ Schwerpunkte lt. Österreichischer Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK):
 - Gute Gesundheitsinformation
 - Gute Gesprächsqualität
 - Rahmenbedingungen in Organisationen und Settings
 - Empowerment von Patient*innen
 - Messung der Gesundheitskompetenz

Begleitprozess für steirische PVE

- Umsetzung erfolgt in Kooperation mit der österreichischen Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark

	Gründungsjahr	ab dem 2. Jahr	Details
<u>Erstgespräch zu Gesundheitsförderung, Prävention & Gesundheitskompetenz</u> Zielgruppe: Kernteam & Management der PVE Zuständigkeit: Bereich GFP (ÖGK) & Bereich GK (GFSTMK)	○ Erstgespräch		Einmalig vor Eröffnung der PVE; 1-2h; vor Ort in der PVE
<u>Einführungsworkshop zu Gesundheitsförderung, Prävention & Gesundheitskompetenz</u> Zielgruppe: gesamtes PVE-Team Zuständigkeit: Bereich GFP (ÖGK) & Bereich GK (GFSTMK)	⬠ Einführungsworkshop		Einmalig vor bzw. kurz nach Eröffnung der PVE; 2-3h; vor Ort in der PVE
<u>Jahresgespräch</u> Zielgruppe: Kernteam; PV-Management; GF/GK-Beauftragte/r Zuständigkeit: alle genannten Bereiche		➡ Jahresgespräch	Einmal jährlich; ca. 2h; vor Ort in der PVE
<u>Netzwerktreffen</u> Zielgruppe: GF/GK-Beauftragte/r & Kernteam Zuständigkeit: Bereich GFP (ÖGK) & Bereich GK (GFSTMK)	△ Netzwerktreffen	△ Netzwerktreffen	Einmal jährlich; ganz- bzw. halbtägig; Graz
<u>Erfahrungsaustausch-PVE</u> Zielgruppe: Kernteam; PV-Management Zuständigkeit: Bereich VM1 (ÖGK) & ST-PV (GFSTMK)	⊗ Erfahrungsaustausch ⊗ ⊗	⊗ ⊗ ⊗	Drei mal jährlich; 2h abends; hybrid (online und Graz)

Starterbox Gute Gesundheitsinformation (GGI)



- ♦ Ausgabe beim Einführungsworkshop
- ♦ Broschürensammlung inkl. Bestell- und Linkliste
- ♦ Themen:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Seelische Gesundheit
 - Sucht
 - Div. Krankheitsbilder
 - Pflege
 - Gesundheitssystem
 - Gesundheitskompetenz

Saisonale Gute Gesundheitsinformation (GGI)

- ♦ 1x pro Quartal Versand von GGI zu saisonalen Themen
 - Masern, Grippeimpfung, Sonnenschutz, Alkoholprävention, etc.
- ♦ Broschüren mit Bestellmöglichkeit
- ♦ Links für die Webseite der PVE

**ZU VIEL ALKOHOH
IST GEFÄHRLICH**

5 Tipps für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol:

1. Halten sie 2 alkoholfreie Tage pro Woche ein!
2. Geben Sie unter 16-Jährigen keinen Alkohol.
3. Überreden Sie niemanden, Alkohol zu trinken.
4. Stoßen Sie auch mit alkoholfreien Getränken an.
5. Trinken Sie Alkohol nicht gegen den Durst.

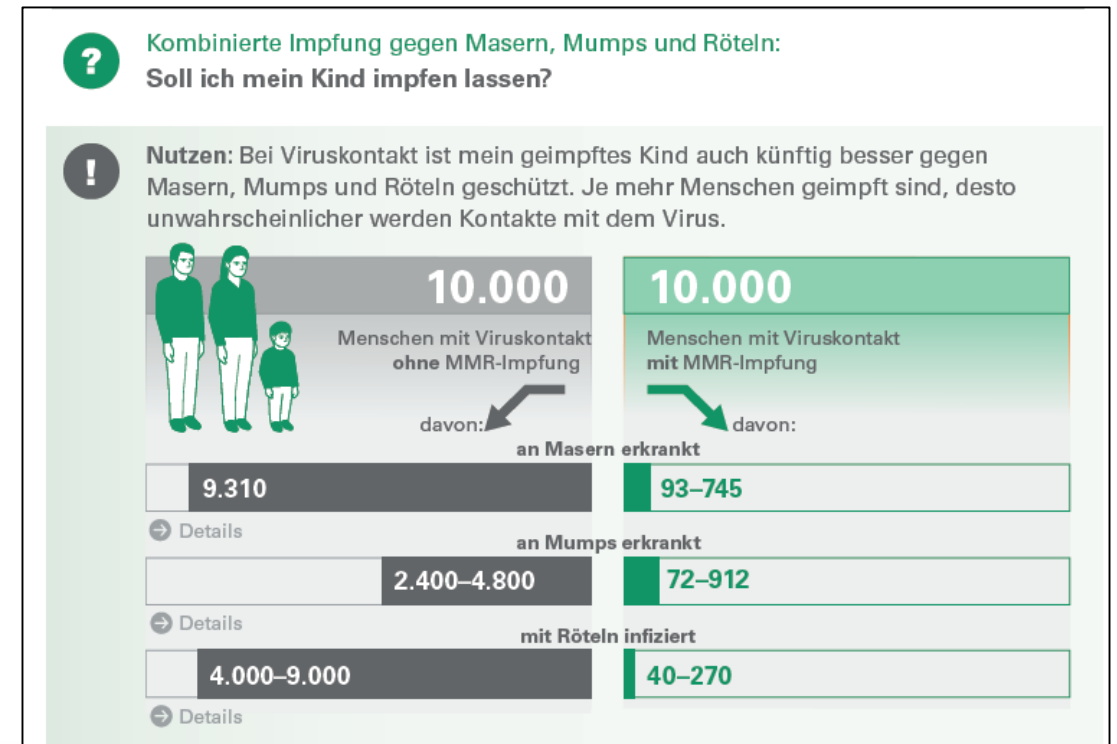
**WENIGER ALKOHOH
MEHR VOM LEBEN**

Das Land Steiermark
Bildung, Gesundheit, Sicherheit und Pflege

GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSFONDS
STEIERMARK

www.mehr-vom-leben.jetzt/



Gesund informiert – Webseite & Podcast

GESUND
INFORMIERT
ENTSCHEIDEN

ÜBER UNS GESUNDHEITSKOMPETENZ AKTUELLES

GESUNDHEITSTHEMEN ▾ GESUNDHEITSWEGWEISER ▾ HILFE & TIPPS ▾ FÜR GESUNDHEITSPERSONAL ▾ PODCAST

Mein Weg durchs Gesundheitssystem

Wer sich im Gesundheitssystem zurechtfindet und Hilfe gleich an der richtigen Stelle sucht, wird bestens versorgt und erspart sich unnötige Wege, lange Wartezeiten und Verzögerungen in der Behandlung.

Mehr erfahren

GESUND
INFORMIERT
DER PODCAST

Podcast-Folge

26: Gesundheitszentrum: Was bringt mir ein PVE?

Gesund informiert

Sept. 2022 · 16 Min. 17 Sek.

GESUND
INFORMIERT
DER PODCAST

Podcast

Gesund informiert

Gesund informiert

FOLGEN

Alle Folgen

39: Bewegung: Wie viel ist genug?
Dass Bewegung gut für unsere Gesundheit ist wissen wir alle. Viel zu oft ist dann aber doch der innere Schweinehund stärker. Keine Zeit, keine Lust, viel zu anstrengend. Die Ausreden sind vielfältig. Wie kann man also mehr Bewegung in den Alltag bringen? Wie v...
13. Apr. · 20 Min. 31 Sek.

38: Endometriose: Nicht die Regel?
„Endometriose“- eine Erkrankung, die den Alltag einer Frau sehr beeinträchtigen kann, vor allem weil es nicht so leicht ist, dahinter zu kommen, dass es Endometriose ist. Es gibt Schätzungen, dass weltweit etwa jede 10. Frau im fortpflanzungsfähigen Alter unter...
17. März · 27 Min. 28 Sek.

Geprüfte Webseiten

- ♦ EVI.at: <https://evi.at/>
- ♦ Gemeinsam gut entscheiden: <https://gemeinsam-gut-entscheiden.at/>
- ♦ Gesund.bund.de: <https://gesund.bund.de/>
- ♦ Gesundheitsinformation.de: <https://www.gesundheitsinformation.de/>
- ♦ Gesund informiert: <https://www.gesund-informiert.at/>
- ♦ Gute Gesundheit: <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.862773&portal=svportal>
- ♦ Medizin Transparent: <https://www.medizin-transparent.at/>
- ♦ Patienten-information.de: <https://www.patienten-information.de/>
- ♦ Rund ums Impfen: <https://www.rund-ums-impfen.at/>
- ♦ Stiftung Gesundheitswissen: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>
- ♦ Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: <https://www.gesundheit.gv.at/>
- ♦ Wo bin ich richtig: <https://www.wobinichrichtig.at/cdscontent/?contentid=10007.861107&portal=wobinichrichtigportal>

Tipps für die eigene Webseite

Standard 4: Eine unterstützende Umwelt schaffen – Orientierung sicherstellen

Die PVE gestaltet die Kontaktaufnahme mit und innerhalb der PVE barrierefrei. Hierfür verwendet sie Symbole, Orientierungstafeln, Wegweiser und Bezeichnungen, die auch für Patientinnen/Patienten oder Nutzer/-innen mit geringer (Gesundheits-)Kompetenz leicht zu verstehen sind.

	ja	eher ja	eher nein	nein	nicht zutreffend
4.1 Die PVE ermöglicht barrierefreien Erstkontakt über Website, E-Mail und Telefon					
1. Wir bieten unseren Patientinnen/Patienten verschiedene Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme (Telefon, E-Mail, Website).	☐	☐	☐	☐	☐
2. Unsere Telefonnummern, Adresse und die Website sind in Verzeichnissen leicht zu finden und gut zu verstehen. (z. B. Google, Informationsbroschüren, Gemeindewebsite)	☐	☐	☐	☐	☐
3. Unsere Website ist auch für Personen mit geringer digitaler Kompetenz und geringer Gesundheitskompetenz einfach nutzbar und leicht verständlich.* (z. B. gute Lesbarkeit, Möglichkeit zur flexiblen Schriftgröße, einfache Orientierung, Vorlesefunktion)	☐	☐	☐	☐	☐
4. Wir können auf die Anfragen unterschiedlicher Patientengruppen angemessen antworten (sowohl am Informationsschalter als auch am Telefon).	☐	☐	☐	☐	☐

1.2 Was sollten Sie beim Einsatz von Informationstechnologien beachten?

Längst nutzt die Sozialversicherung nicht mehr nur klassische Printinformationen oder Standardbriefe zur Informationsvermittlung, sondern stellt Informationen über Websites und Apps zur Verfügung. Moderne Informationstechnologien bieten grundsätzlich Vorteile wie einen zeit- und ortsunabhängigen Zugang zu Informationen sowie interaktivere Lernmöglichkeiten.³⁷ Dabei sollten Sie aber berücksichtigen, dass die Nutzung entsprechender Kanäle nur für jene Versicherte möglich ist, welche über eine entsprechende Ausstattung verfügen (Internet-Zugang, Smartphone). Zudem haben Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz häufig Schwierigkeiten bei der Navigation im Internet.³⁸ Potenzielle Vorteile moderner Informationstechnologien bleiben somit ungenutzt, wenn die Bedürfnisse von Nutzerinnen und Nutzern unterschiedlicher Kompetenz-Niveaus bei der Entwicklung nicht berücksichtigt werden.³⁹

Damit web- und app-basierte (Gesundheits-)Informationen für Versicherte einfach zugänglich, verständlich, bewertbar und anwendbar sind, braucht es ein besonders nutzerfreundliches Software- und Webdesign.³⁸ Aus diesem Grund sollten Sie bei der Entwicklung und Gestaltung entsprechender Informationstechnologien zentrale Qualitätskriterien berücksichtigen. Da auch beim Einsatz von Informationstechnologien Informationen überwiegend schriftlich zur Verfügung gestellt werden, orientiert sich eine Reihe der Kriterien an entsprechenden Richtlinien für Printmaterialien.³⁷ Zudem gelten Anforderungen an inhaltliche Qualität und Transparenz für Gesundheitsinformationen aller Formate – also auch für entsprechende web- und app-basierte Inhalte.² Detaillierte Informationen zu Qualitätskriterien für Ihre schriftlichen Texte finden Sie im vorangegangenen Kapitel 1.1. Im Folgenden werden vor allem jene Kriterien angeführt, welche im Besonderen beim Einsatz von Informationstechnologien zu berücksichtigen sind.

Mein Arztgespräch



Name, Stärke [mg/ml], Verabreichungsform	Medikament A, 100 mg, Tabletten			
Dosierung (Menge)	morgens	mittags	abends	nachts
	1/2	0	1	0
Grund der Einnahme	Bluthochdruck			
Anmerkung	Hier schreibe ich meine Anmerkung			

Name, Stärke [mg/ml], Verabreichungsform	Medikament B, 50 ml, Tropfen			
Dosierung (Menge)	morgens	mittags	abends	nachts
	10	0	0	0
Grund der Einnahme	Akute Schmerzen			
Anmerkung	Nur bei Bedarf, max. 20 Tropfen pro Tag			

11

Download: <https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/Mein-Arztgespraech-Web.pdf>

Bestellung: gfst@gfstmk.at

Mein Arztgespräch



WAS HAT DER ARZT GEMEINT?

Stellen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt diese drei Fragen:

- 1 WAS HABE ICH?**
 - Erzählen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, warum Sie heute bei ihr/ihm sind!
 - Was soll heute im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt werden?
- 2 WAS KANN ICH TUN?**
 - Was können Sie persönlich tun, damit ihr Gesundheitsproblem sich verbessert?
 - Welche Möglichkeiten gibt es?
- 3 WARUM SOLL ICH DAS TUN?**
 - Mit welchen Wirkungen muss ich rechnen?
 - Was sind die Vor- und Nachteile der Behandlung?



Mehr Informationen und Themen finden Sie auf www.gesund-informiert.at

**GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK



tEACH-Kommunikationstraining

- ✦ 12-stündiges Training nach ÖPGK-tEACH-Standard
 - ✦ Umsetzung mit Schauspielpatient*innen
 - ✦ Weiterentwicklung der kommunikativen Fähigkeiten im Team
 - ✦ Eigene Interessen und Schwerpunkte im Training
- Arzt-Patienten-Gespräch als zentrale Herausforderung der GK
- Bereits umgesetzt: Medius, Vorau, Weiz, Graz Gries, Liezen, Mureck
- [Weitere Informationen](#)

Bildschirmfolien fürs Wartezimmer

Medikamenten-Einnahme – Gut zu wissen

Frage: Was heißt eigentlich „Einnahme 3 mal täglich“?

Antwort: Die Einnahme soll im Abstand von jeweils 8 Stunden erfolgen.



Mehr Informationen auf
www.gesund-informiert.at



Gesund informiert ist gut für die Gesundheit!

Die steirische Informations-Plattform für Ihre Gesundheitsfragen.

Hier finden Sie Informationen,

- ♥ wie Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin besser verstehen,
- ♥ wie Sie gute von schlechten Gesundheitsinformationen unterscheiden
- ♥ was bei der Medikamenten-Einnahme zu beachten ist und vieles mehr.



www.gesund-informiert.at



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Medikamente – Unterstützung durch Gesundheitskompetenz

- ♦ Gesundheitskompetenz als übergreifendes Modul in der Polypharmazie
- ♦ <https://www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/medikamente-einnehmen>
- ♦ Unterstützende Materialien für Patient*innen:

 **MEINE MEDIKAMENTENLISTE**

Name: _____

Folgende Medikamente nehme ich ein:

Arzneimittel Name und Stärke	Grund der Einnahme	Einnahme: Dosierung und Häufigkeit				Weitere Anmerkungen	Start der Einnahme	Ende der Einnahme
		morgens	mittags	abends	nachts			
Tablette xy - 500mg	Verdauungsstörungen	1x	1x	1x		nicht einnehmen	9.10.2018	23.02.2019

Kontakt für Fragen: _____







WAS MAN BEI DER EINNAHME BEACHTEN SOLL



Lesen Sie Ihren Beipackzettel mit Hausverstand und Augenmaß durch.

FRAGE: Kann ich mich über Nebenwirkungen auch im Internet informieren?
ANTWORT: Nein. Bei Informationen aus dem Internet können Sie oft nicht gut einschätzen, ob es sich um eine gute Gesundheitsinformation handelt. Halten Sie am besten mit Ihrer Apotheke Rücksprache.

TIPP: Die offiziellen Beipackzettel finden Sie auch in der *Apotheken-App* (www.apoapp.co.at).

FRAGE: Kann ich bezüglich Wechselwirkungen den im Internet verfügbaren Informationen vertrauen?
ANTWORT: Eher nicht. Nur ein Experte kann abschätzen, ob die beschriebenen Wechselwirkungen relevant sind. Apothekerinnen und Apotheker können einschätzen, ob man ein Medikament durch ein anderes ersetzen muss.

FRAGE: Wie verhalte ich mich am besten, wenn ich mehrere Medikamente einnehme?
ANTWORT: Vor allem, wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen, ist es sehr sinnvoll, sich einen Medikationsplan erstellen zu lassen. Eine Vorlage finden Sie [hier](https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/gesundheits Themen/medikamenteneinnahme/meine_medikamentenliste.pdf) (https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/gesundheits Themen/medikamenteneinnahme/meine_medikamentenliste.pdf).

Auch wenn Sie für eine andere Person Medikamente richten, hilft Ihnen ein Medikationsplan den Überblick zu bewahren.

FRAGE: Kann man abgelaufene Medikamente trotzdem noch einnehmen?
ANTWORT: Eine Einnahme nach dem Ablaufdatum wird nicht empfohlen. Fragen Sie besser immer in Ihrer Apotheke nach.

FRAGE: Sind Medikamente auch nach dem Ablaufdatum wirksam?
ANTWORT: Prinzipiell kann der Hersteller ab dem Ende des Ablaufdatums die Verantwortung für Wirkungen, Nebenwirkungen usw. ablehnen.

FRAGE: Wie entsorge ich Medikamente richtig?
ANTWORT: Entsorgen Sie Ihre Medikamente in Ihrer Apotheke oder in Ihrer Gemeinde bei der Sonderabfallsammelstelle. Medikamente gehören nicht in den Hausmüll!

www.gesund-informiert.at

 **ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER**

Selbstmanagement – Gesund und aktiv leben (in Planung)

- ✦ Ursprünglich 6-teiliger Kurs zum Selbstmanagement bei chron. KH
 - Zielgruppe Patient*innen
- ✦ Workshop / Kurzfortbildung für PVE-Mitarbeiter*innen
 - Was ist Selbstmanagement?
 - Warum ist es für PVE wichtig?
 - Wie kann ich Patient*innen im Selbstmanagement unterstützen?
 - Zielgruppe: DGKP aus Chronikerversorgung

Kampagne 1450

- ♦ Verstärkte Kommunikationsmaßnahmen
- ♦ 1450 als Gesundheits-Hotline vs. Covid-Hotline
- ♦ 1450 als Gatekeeper für PVE

So funktioniert's

- Sie haben plötzlich ein **gesundheitliches Problem**, das Sie beunruhigt.
- **Rufen Sie die Nummer 1450** ohne Vorwahl* über das Handy oder Festnetz an.
- Eine **besonders medizinisch geschulte diplomierte Krankenpflegeperson** berät Sie **gleich am Telefon** und gibt Ihnen eine passende Empfehlung.
- Keine Sorge: Sollte sich Ihr Problem als akut herausstellen, kann natürlich auch sofort der **Rettungsdienst (mit/ohne Notarzt)** entsendet werden.
- **Die Gesundheitsberatung ist kostenlos** – Sie bezahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß Ihrem Tarif.**



More to come...

- ◆ Empfehlungen für Gesundheits-Apps
- ◆ Empfehlungen für die eigene Webseite als Info-Sheet
- ◆ Gesundheitskompetenz als Thema der Qualitätssicherung
- ◆ ...