



Ein Monat für mehr Gesundheitskompetenz!

Der „Health Literacy Month“ (kurz HLM) wird jedes Jahr im Oktober begangen. 1999 in den USA ins Leben gerufen, soll der Aktionsmonat das Thema Gesundheitskompetenz ins Bewusstsein der Bevölkerung bringen. Da der Gesundheitsfonds seit dem Jahr 2018 intensiv am Thema Gesundheitskompetenz arbeitet, möchten wir diesen Monat auch heuer wieder nutzen, um auf die Maßnahmen und Aktionen aufmerksam zu machen.

Ein- und Ausblicke rund ums Thema Gesundheitskompetenz in der Steiermark lesen Sie in unserer Sonder-Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters.



Gesundheitskompetenz - Was ist das?

Um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen und zu bewältigen, brauchen wir Informationen. Diese Informationen helfen uns, Entscheidungen für unsere Gesundheit zu treffen, die für unsere Lebenssituation passen.

Gesundheitskompetente Menschen sind meist in der Lage, Informationen zur Gesundheit zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie können Entscheidungen treffen, die dabei helfen, die Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern.

Alle Infos zur Gesundheitskompetenz finden Sie **hier!**



Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz

Mit dem Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz des Gesundheitsfonds Steiermark werden seit 2018 verschiedenste, innovative Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz umgesetzt.

Angefangen bei A wie "Auf Gesundheitskurs" über G wie "Gemeinsam Gesundheit gestalten" bis hin zu X wie "Xund und Du " wird das Thema Gesundheitskompetenz auf unterschiedliche Weise beleuchtet. Sie sind neugierig geworden? Dann informieren Sie sich über die Projekte!

Eine Übersicht finden Sie **hier!**



Gesund informiert - einfach(e) Infos zu Ihrer Gesundheit!

Die Kampagne "Gesund informiert" versorgt die Bevölkerung mit verständlichen, geprüften Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Tipps für das Gespräch mit dem Arzt / der Ärztin, Infos zur Gesundheitskompetenz und Links zu Webseiten mit guten Gesundheitsinformationen ergänzen das Angebot.

Aktuelle Themen auf gesund-informiert.at:

Grippeimpfung - Was muss ich dazu wissen?

Das Thema Grippeimpfung ist heuer aktueller denn je. Trotzdem sind viele Menschen verunsichert, ob sie sich impfen lassen sollen. Wie wirkt so ein Impfstoff überhaupt? Warum gibt es jedes Jahr einen neuen Impfstoff? Und kann ich trotz Impfung krank werden?

Hier haben wir alle wichtigen Infos für Sie zusammengefasst!

Gesunde Stimme trotz Maske - geht das?

Viele Menschen müssen derzeit mehrere Stunden am Tag einen Mund-Nasen-Schutz tragen, zum Beispiel wenn sie in einem Supermarkt oder im Gesundheitsbereich arbeiten. Oft leidet die Stimme darunter, weil wir das Gefühl haben, lauter sprechen zu müssen. Wie die Stimme trotz Maske gesund bleibt und was Sie selbst tun können, lesen Sie auf gesund-informiert.at.

Alle Infos: www.gesund-informiert.at



Gesund informiert in der Herrengasse!

Strahlendes Herbstwetter, Maroni-Geruch und bunte Schaufenster - ein Spaziergang durch die Grazer Herrengasse lohnt sich immer! Wenn Sie in den nächsten zwei Wochen der schönen Innenstadt einen Besuch abstatten, dann heben Sie doch mal den Blick. Denn die Herrengasse steht derzeit ganz im Zeichen des Health Literacy Months!



SPAR **Gesund informiert bei SPAR!**

Mund-Nasen-Schutz vergessen? Bei SPAR ist das kein Problem! Unter dem Motto **"Bleib gesund! Schau auf gesund-informiert.at!"** unterstützt uns SPAR Steiermark gerade dabei, das Thema Gesundheitskompetenz in die Öffentlichkeit zu bringen. So lange der Vorrat reicht, bekommen Sie bei Ihrem Einkauf bei SPAR eine **gratis Stoffmaske** im gesund-informiert Design. Start der Aktion ist Anfang November in allen steirischen SPAR Märkten.

Wir bedanken uns bei SPAR Steiermark für die gute Zusammenarbeit!



Gesund informiert im Internet!

Hilft grüner Tee gegen Krebs? Kann Magnesium Depressionen mildern? Schützt Vitamin K vor spröden Knochen? Solche und viele andere Behauptungen zur Gesundheit kennen Sie bestimmt. Im Internet, und vor allem in den sozialen Medien gibt es diese ja massenhaft. Aber kann man den Behauptungen trauen? Oft ist es schwierig, gute Gesundheitsinformation von unseriösen Behauptungen zu unterscheiden.

medizin-transparent.at überprüft genau solche Gesundheits-Informationen aus dem Internet anhand von wissenschaftlichen Ergebnissen. Das Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems unterstützt damit die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung.



XUND und DU: Online-Course für Lehrerinnen und Lehrer

Im Rahmen des Projekts XUND und DU entstand während des Aktionsmonats Oktober ein Online-Weiterbildungsprogramm rund ums Thema „Gesundheitskompetenz“ für Pädagoginnen und Pädagogen. Im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark stellt die steirische Fachstelle LOGO hiermit ab 28.10. allen Lehrerinnen und Lehrern ein spezifisches Online-Fortbildungsprogramm zur Verfügung.

Evidenzbasierte Theorie trifft hier geballte Good Practice. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen, Begriffs-Definitionen und Studien rund um das Thema „Gesundheitskompetenz“ bietet der „XOOC“ („XUND und DU Open Online Course“) Anregungen für die praktische Umsetzung im Unterricht, wie etwa Stundenbilder, Unterrichtsmaterialien und etablierte Good Practice-Beispiele.

Der XUND und DU Open Online Course steht ab sofort kostenfrei auf oncampus.de/gesundheitskompetenz zur Verfügung. Die Absolvierung der Online-Fortbildung nimmt etwa vier Stunden in Anspruch. Der Online-Course kann zeitlich und örtlich flexibel besucht und außerdem jederzeit und beliebig oft unterbrochen und wieder fortgesetzt werden.

WER: Lehrerinnen & Lehrer, Pädagoginnen & Pädagogen
DAUER: ca. 4 Stunden, Unterbrechungen jederzeit möglich
WIE: online auf oncampus.de/gesundheitskompetenz

Weitere Informationen finden Sie **hier!**



Sie wollen noch mehr zur Gesundheitskompetenz wissen?

Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) widmet sich dem Thema Gesundheitskompetenz und treibt das nationale Gesundheitsziel 3 „Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“ voran.

Für die nachhaltige Weiterentwicklung des Themas braucht es geeignete Strukturen auf Bundesebene.

Diese wurden in Österreich in Form der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) geschaffen. Die Informationen dieser Webseite richten sich an Mitgliedsorganisationen der ÖPGK, an die ÖPGK-Community und an alle, die im Bereich Gesundheitskompetenz tätig sind.

www.oepgk.at

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Sonderausgabe Oktober 2020

Herausgeber und Medieninhaber: Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds, © LOGO jugendmanagement gmbh

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an KollegInnen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter](#)

[Anmeldung](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.