



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!](#)



Gesund informiert - einfache Infos für Ihre Gesundheit!

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

Aktuelle Themen auf gesund-informiert.at:

Nackenschmerzen

Nackenschmerzen sind weit verbreitet und häufig vergehen die Beschwerden auch wieder von selbst. Manchmal bleiben sie aber länger oder kommen immer wieder. Die Ursache ist oft schwierig zu erkennen. Im **Beitrag** erfahren Sie, was mögliche Ursachen sein können, was sie selbst gegen Nackenschmerzen tun können und wann Sie sich untersuchen lassen sollten.

Sodbrennen

Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen und Schluckbeschwerden: Bei Sodbrennen handelt es sich um ein wirklich unangenehmes Leiden. Auf gesund-informiert.at finden Sie Tipps, wie man diesen Beschwerden vorbeugen kann und erfahren, wo Sie Rat und Hilfe bekommen.

Alle Infos: www.gesund-informiert.at



Gesundheit ist jetzt hörbar!

"Gesund informiert" gibt es ab sofort auch als **Podcast**. Der Gesundheitsfonds Steiermark versorgt Sie mit Fakten zum Thema Gesundheit. Jeden zweiten Freitag erscheint eine neue Folge, in der Expertinnen und Experten Gesundheits-Tipps mit Ihnen teilen. Unabhängig, werbefrei und kostenlos.

Ab heute gibt es bereits die zweite Folge, diesmal zum Thema "**Mein**

Arztgespräch: Muss ich mich wirklich vorbereiten?". Als Experte war Dr. Jürgen Soffried vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention zu Gast. Er hat ein **Heft** zur Vorbereitung auf das Arztgespräch entwickelt, ist selbst Arzt und bestimmt manchmal auch Patient.

In dieser Folge erfahren Sie, ob man dem Arzt oder der Ärztin wirklich Fragen stellen darf, was gut wäre zu fragen und warum es manchmal gescheit ist, sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.

Am besten gleich Reinhören und auf **Spotify** oder **Apple Podcasts** abonnieren: <https://www.gesund-informiert.at/podcast-gesundheit-ist-hoerbar>

GESUNDHEIT IST JETZT HÖRBAR.

GESUND INFORMIERT, BEWUSST ENTSCHIEDEN.

www.gesund-informiert.at

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK



Mein Arztgespräch - Ich bin vorbereitet!

Höchstwahrscheinlich kennen Sie die Situation: Wenn Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gegenüber sitzen sind Sie aufgeregt. Kaum haben Sie das Behandlungszimmer verlassen, wissen Sie oft nicht mehr, was der Arzt oder die Ärztin genau zu Ihnen gesagt hat. Zuhause bemerken Sie, dass Sie eine wichtige Frage ganz vergessen haben ...

Vielen Leuten geht es so. Das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention und der Gesundheitsfonds Steiermark bieten Informationen, damit das Arztgespräch erfolgreich verläuft. Die Unterlage „**Mein Arztgespräch**“ und die Videos unterstützen Sie in der Vorbereitung optimal!

Sie finden die Videos und die deutschsprachige wie englischsprachige Version hier zum Download: www.gesund-informiert.at/arztgespraech



Sei amol g'miasig im Oktober!

Der aktuelle **Gesundheitsbericht** für die Steiermark zeigt: Weniger als die Hälfte der Steirer*innen isst täglich Gemüse. Drei Portionen sollten es laut steirischer Ernährungspyramide sein. Um diesem Trend entgegenzuwirken und ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen, ruft der Gesundheitsfonds Steiermark den Oktober als "**G'miasigen Monat**" aus.

Und weil wir finden, dass das perfekt zum Monat der Gesundheitskompetenz passt, dreht sich in der **ersten Podcast-Folge** alles ums Gemüse. Mag. Martina Karla Steiner, Leiterin der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, war als Expertin eingeladen und beantwortet brennende Fragen rund ums Gemüse.

Sie erfahren, warum nicht jede*r Spinat essen muss, was man bei der Zubereitung von Gemüse beachten sollte und ob Gemüse in Dosen auch ok ist.

Hier gibt's alle Infos zum Nachlesen und zum Anhören: <https://www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/gemuese>

Alle Aktivitäten zum "G'miasigen Monat" sowie Rezepte mit Gemüse finden Sie [hier](#).



Ernährungskompetenz ist auch beim Lesen gefragt!

In einer aktuellen Analyse aus 2020 wurden die Top-100 Bestseller Bücher zu den Themen Ernährung und Gesundheit bewertet. Das Ergebnis zeigte, dass viele dieser Bücher Fehlinformationen oder Behauptungen, die wissenschaftlich nicht belegbar sind, enthalten.

60,3 % der Autor*innen hatten keinen medizinischen Abschluss oder Dokortitel in einem anderen Fachgebiet. Unter den Autoren waren auch andere Berufsgruppen vertreten, wie zum Beispiel Personal Trainer*innen, Unternehmer*innen und Reality-TV-Stars.

Deshalb: Auch beim Lesen immer kritisch bleiben!

Quelle: <https://go.nature.com/3BAMCsN>
Mehr zum Thema finden Sie in der [Ernährungsumschau](#)



Ergebnisse der Österreichischen Gesundheitskompetenz-Erhebung 2020

Zur Beobachtung aktueller Herausforderungen und Entwicklungen wurde im Jahr 2020 eine neuerliche Gesundheitskompetenz-Erhebung durchgeführt. Sie ist Teil einer internationalen Erhebung mit insgesamt 17 teilnehmenden Ländern und zeigt, wie es aktuell um die Gesundheitskompetenz der Österreicher*innen steht.

Neben Daten zur allgemeinen Gesundheitskompetenz wurden auch erstmals die Teilbereiche digitale Gesundheitskompetenz, kommunikative Gesundheitskompetenz und Navigationskompetenz im Gesundheitswesen abgefragt. Ein weiterer Teil widmete sich der Gesundheitskompetenz im Zusammenhang mit Impfungen.

Die Ergebnisse der aktuellen Erhebung finden Sie in folgendem [Factsheet](#). Für detaillierte Ergebnisse blättern Sie am besten im umfassenden [Bericht](#).



6. ÖPGK-Konferenz - ein Rückblick

Unter dem Motto "**Gesundheitskompetenz messen: Impulse für Praxis, Politik und Forschung**" fand am 12. Oktober die 6. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz statt.

Neben der Präsentation der Ergebnisse und Empfehlungen aus der neuen Gesundheitskompetenz-Erhebung 2020 gab es spannende Podiumsdiskussionen und Themenforen. Mit zahlreichen Beiträgen bekamen die Teilnehmer*innen einen interessanten Einblick in Praxis und Forschung zur Gesundheitskompetenz.

Nähere Infos finden Sie hier: <https://oepgk.at>



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 2021

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

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds Steiermark

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.](#)