



Ein breites Angebot

Dass wir in der Steiermark ein großes Angebot zur Förderung der Gesundheit haben, ist kein Geheimnis. Wie vielfältig es auch im November wieder ist, zeigen wir Ihnen in unserem neuen Newsletter. Wir berichten nicht nur über die Verleihung des SALUS - Steirischer Qualitätspreis Gesundheit, sondern haben auch viele Tipps für eine gesunde und günstige Ernährung für Sie gesammelt. Und werfen Sie unbedingt einen Blick auf unseren Terminkalender - der November hat einige interessante Veranstaltungen zu bieten!!

Viel Spaß beim Lesen!



Die Gewinner*innen des „SALUS“ 2022

Der „SALUS“ – Steirischer Qualitätspreis Gesundheit wurde am 20. Oktober 2022 in Graz vergeben. Ausgezeichnet wurden Projekte und die dahinterstehenden Menschen, die die Gesundheitskompetenz von Pflegenden stärken, die Notfallversorgung von Neugeborenen trainieren und das Steirische Fehlbildungsregister gegründet haben.

Die Siegerprojekte im Überblick:

- Kategorie Gesundheitsversorgung: In-Situ-Teamtraining der Erstversorgung/Reanimation von Neugeborenen (Neonatologie Graz und LKH Feldbach)
- Kategorie Gesundheitskompetenz: Stärkung der Gesundheitskompetenz von Pflegepersonen (Medizinische Universität Graz)
- Auszeichnung für ein Lebenswerk: Steirisches Fehlbildungsregister von Martin Häusler

Die Nachlese zum SALUS 2022 finden Sie [hier](#).



Neue Folgen von "Gesund informiert"


Gesund googlen – geht das?

Hirntumor? Oder ein drohender Hörsturz? Mit einem schnellen „Googeln“ kommt man bei simplen Kopfschmerzen ganz leicht zu schlimmen Diagnosen. Wie man sich erfolgreich von „Dr. Google“ befreit und gesundheitskompetent wird, ist Thema in der aktuellen Folge des Podcasts der Kleine Zeitung. Zu Gast waren **Anja Mandl** (Gesundheitsfonds Steiermark) und **Jürgen Soffried** (IFGP). [👉 Hier geht's zur Folge!](#)

Gesund informiert zum Welttag des Schlaganfalls am 29. Oktober

Jedes Jahr erleiden in der Steiermark über 3.000 Menschen einen Schlaganfall. Im

Notfall zählt jede Sekunde. Wir alle können helfen, wenn wir die plötzlichen Anzeichen richtig erkennen. Es gilt: Besser ein Fehlalarm als im Ernstfall Zeit zu verlieren!

In der neuen Folge von „Gesund informiert“ mit **Professor Dr. Dr. Thomas Gatringer** erfahren Sie, was Anzeichen für einen Schlaganfall sind, was dabei im Gehirn passiert und warum auch ein „Schlager!“ nicht harmlos ist. Hier geht's zur  **Folge 30: Zeit ist Hirn!**

Und damit Sie keine Folge mehr versäumen, abonnieren Sie den Podcast gleich auf **Spotify** oder **Apple Podcasts!**



Philippinen - Andere Länder, andere Sitten

In der Mehr-vom-Leben-Rubrik „Andere Länder, andere Sitten“ blicken wir über den Tellerrand und fragen Menschen aus anderen Ländern bzw. Kulturen, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Dieses Mal reisen wir in die **Republik der Philippinen** – das Land der 7.000 Inseln.

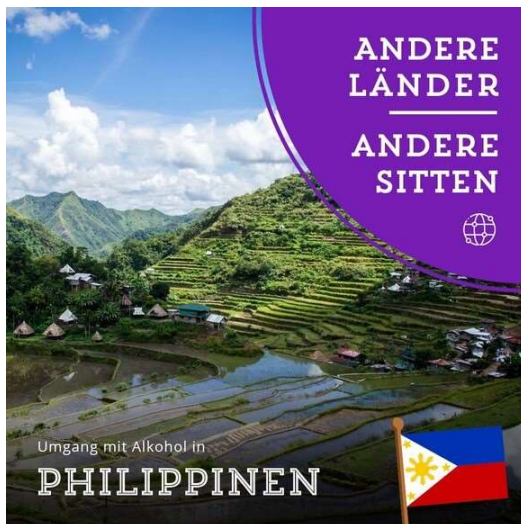
 www.mehr-vom-leben.jetzt

Sie möchten uns an der Trinkkultur Ihres Landes teilhaben lassen? Dann melden Sie sich unter: info@mehr-vom-leben.jetzt

! Sober Lifestyle – Wir suchen Sie !

Der **Sober Lifestyle** liegt im Trend: Weltweit leben immer mehr Menschen bewusster und verzichten gerne auf Alkohol. Sie gehören auch dazu und sind der Meinung, dass es nicht unbedingt immer Alkohol sein muss? Sie sind es leid, sich rechtfertigen zu müssen, warum Sie keinen Alkohol mögen? Dann melden Sie sich für ein Interview unter info@mehr-vom-leben.jetzt

In unserer **Blog-Rubrik "Sober Stories"** zeigen wir auf, warum Leute aus den verschiedensten Gründen keinen Alkohol trinken möchten.



Gesund und günstig kochen: (Wie) schaffe ich das?

Die Lebensmittelpreise haben teilweise erheblich angezogen. Umso wichtiger daher, beim Einkauf genauer hinzuschauen. Aber kann man auch günstig und gesund kochen bzw. einkaufen? Immerhin sind Bio-Produkte und Obst und Gemüse doch sehr teuer? Ein neues, sehr umfangreiches Informationsangebot zeigt, wie Sie sich günstig UND gesund ernähren können.

Auf gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/guenstig-und-gesund-kochen/ erfahren Sie

- was konkret man unter einer gesunden Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht versteht,
- dass eine gesunde Ernährung nicht teurer sein muss als eine herkömmliche Ernährung und

- wie gesund und günstig kochen im Alltag umsetzbar ist (**8 Tipps** mit vielen gut umsetzbaren Empfehlungen)



WUSSTEN SIE, DASS ...

Sie einen **zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erzielen, wenn Sie Ihren Bewegungsumfang auf über 300 Minuten pro Woche steigern? Empfohlen sind für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität (das heißt, Sie können während der Bewegung noch gut sprechen).**

Mehr interessante Daten und Fakten zum Bewegungsverhalten der Steirer*innen finden Sie im Gesundheitsbericht 2020 für die Steiermark.

Zum Gesundheitsbericht



Lungenkrebs: Tabak noch immer Hauptursache

85 bis 90 Prozent aller Lungenkrebskrankungen werden durch das Rauchen verursacht. Insgesamt ist jede fünfte Krebserkrankung tabakassoziiert. Tabakprävention ist dementsprechend auch Krebsprävention.

Mehr



Ich will es wissen!

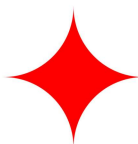
Im Rahmen der jährlichen Bezirkstour bringt die AIDS-Hilfe Steiermark ihr **anonymes Testangebot** in die steirischen Bezirke. Nächster Halt: **Leibnitz**. Neben den anonymen & kostenfreien HIV-Tests kann man sich auch für einen kleinen Unkostenbeitrag auf andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) testen lassen.

Wann: Do, 24. November, 14 - 19 Uhr

Wo: Kulturzentrum Leibnitz

Mehr Infos 📍 www.aids-hilfe.at/bezirkstour

Eine Anmeldung ist nicht nötig, einfach vorbeikommen!



Leitspital Liezen: Infoveranstaltung zur Generalplanung

Wie konkret kann man sich das zukunftsweisende Spitalskonzept der ARGE Franz&Sue und Maurer&Partner vorstellen? Worin liegen die Vorteile für Patient*innen und Mitarbeiter*innen? Und wie wird die Gesundheitsversorgung im Bezirk auch über das Leitspital hinaus weiterentwickelt? Antworten erhielten alle Interessierten bei der zweiten Ausgabe der Veranstaltungsreihe „Gesund im Bezirk Liezen“-Update am 24. Oktober 2022 im Schloss Trautenfels.

Mehr dazu 📍 gesund-in-liezen.at





Ist Ihr Unternehmen fit für den Gesundheitspreis?

Homeoffice, Digitalisierung und natürlich Corona - der rasche Wandel in der Arbeitswelt wirkt sich auch auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit aus. **Betriebliche Gesundheitsförderung** spielt eine immer größere Rolle. Wenn Sie in Ihrem Betrieb dazu schon Maßnahmen gesetzt haben, ist der **Steirische Gesundheitspreis** genau richtig! Mitmachen können alle steirischen Unternehmen, die Mitarbeiter*innen beschäftigen - ausgenommen sind die Gewinner*innen des Vorjahres sowie die Partnerorganisationen.

Einreichungen sind bis **15. November 2022** online unter www.fitimjob-stmk.at möglich.



...jugend am werk

Wir unterstützen Selbsthilfe

Im Hinblick auf die einzelnen Bürger*innen besteht ein zentrales Anliegen der Selbsthilfeunterstützung darin, den Informationsstand über **gemeinschaftliche Selbsthilfe** als spezifische Form der Unterstützung und Hilfe in der Bevölkerung zu verbessern. Darüber hinaus werden individuelle Zugänge zum Angebot der Selbsthilfe vor Ort (oder im virtuellen Raum) geschaffen, wobei wir **Empowerment als Konzept der Selbsthilfeunterstützung** verstehen.

Zusätzlich geht es darum, die Ideen der Selbsthilfebewegung, also die Prinzipien von Selbsthilfeorganisation, Betroffenenkompetenz und Kooperation, in das etablierte Versorgungssystem nicht nur im Gesundheits- und Sozialbereich zu integrieren, sondern auf gesellschaftlicher Ebene die Werte und Handlungsprinzipien von Selbsthilfe zu verankern.

Unterstützen, informieren, beraten, sensibilisieren, kommunizieren, vernetzen, vertreten, weiterbilden, klären, bündeln - das sind nur einige Tätigkeiten, die den Alltag in der Selbsthilfe-Unterstützung kennzeichnen.

Diese gemeinsamen Anliegen der Selbsthilfe-Unterstützungsstellen werden dabei von **NANES - Initiative Nationales Netzwerk Selbsthilfe**, einem Zusammenschluss themenübergreifender Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen Österreichs bearbeitet und vorangetrieben.

👉 **Selbsthilfeunterstützung - wie wir arbeiten...**



Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft!

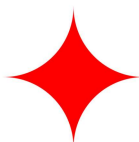
Seit 2017 werden **Mitarbeiter*innen und Institutionen des Gesundheitswesens im Umgang mit von Gewalt Betroffenen** gestärkt. Am 20. Oktober hat das bereits 3. Expert*innenforum mit rund 20 Entscheidungsträger*innen und Vertreter*innen des steirischen Gesundheitswesens wie der Ärztekammer, der Landeskrankenhäuser, dem Hebammengremium, der Med Uni Graz, FH Joanneum Studiengang Hebammen und Einrichtungen wie Caritas Marienambulanz und Omega stattgefunden.

Diesmal ging es um **Gewalt und die Auswirkungen auf Schwangerschaft und Geburt(shilfe)**. Referentinnen waren Dr. Daniela Dörfler vom AKH Wien, Dr. Susanne Hölbfer von der Klinik Ottakring sowie Renate Fischer, MHPE vom Studiengang Hebammen der FH Joanneum.

Lesen Sie 👉 **mehr**

Schlaganfall: Zeit ist Hirn – vor allem im Notfall

Schlaganfall ist der häufigste Auslöser für bleibende Behinderungen im Erwachsenenalter und zählt zu den häufigsten Todesursachen. Im Ernstfall ist ein möglichst **rascher Notruf** entscheidend – Zeit ist Hirn. Wie sich Frühsymptome erkennen lassen, zeigen Gesundheitsfonds Steiermark und ÖGK Steiermark mit einem **neuen Video**. Um die Schlaganfall-Versorgung noch weiter zu verbessern,



werden am LKH-Univ. Klinikum Graz derzeit neun Millionen Euro in den **Ausbau der Stroke Unit** investiert.

Nähere **Infos** dazu und Link zum neuen  **Video**

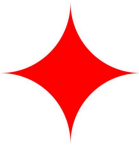


Wie lassen sich Gesundheitskompetenz und Chroniker*innen-Versorgung gemeinsam verbessern?

Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen einer **Diabetes-Erkrankung**. Leider wird das Risiko oft unterschätzt, weil ein hoher Blutzucker lange keine Beschwerden verursacht. Viele Betroffene wissen nicht einmal, dass sie krank sind. Dabei können Folgeschäden und Todesfälle durch eine **frühzeitige Behandlung** vermieden werden.

Eine vom Gesundheitsfonds Steiermark initiierte neue Ausbildung setzt genau hier an und hilft dabei. Wie konkret dadurch Lebensqualität und Gesundheitskompetenz der Patient*innen gefördert werden kann, zeigt zum Beispiel das Gesundheitszentrum Weiz.

Mehr Infos



„triptalks“ - Drug Checking in der Steiermark

Seit 22. August 2022 setzt **Caritas Kontaktladen und Streetwork** im Drogenbereich in Förderungs Kooperation mit dem Gesundheitsfonds Steiermark im Zuge eines wissenschaftlichen Projektes und dem Gesundheitsamt der Stadt Graz unter der Angebotsbezeichnung „triptalks“ ein in der Steiermark neues Drug Checking Angebot um. Hier besteht die Möglichkeit, **Proben von psychoaktiven Substanzen** abzugeben. Mit den weiterführenden Analysen vom Institut für pharmazeutische Chemie der KF Uni Graz bekommt man wichtige Informationen über Dosierung und potentielle Verunreinigungen.

Die bisherige Inanspruchnahme des Angebots kann sich durchaus sehen lassen: Mit Stand 25. Oktober 2022 wurden bereits 135 Substanzproben zu Analyse gebracht und den Substanzgebrauchenden entsprechende Rückmeldungen zur Verfügung gestellt. Die Sinnhaftigkeit des Angebots zeigt sich bereits nach wenigen Wochen Betrieb sehr deutlich: bei vielen Proben konnten starke Verunreinigungen und sehr gefährliche Beimischungen identifiziert werden.

Alle Infos  triptalks.at/



GKPS-Schüler*innen werden Gesundheitscoaches

Styria vitalis begleitet die vier **steirische Gesundheits- und Krankenpflegeschulen** Frohnleiten, Stolzalpe, Leoben und Bad Radkersburg mit dem Motto „Wir leben und pflegen gesund“ auf ihrem Weg zur Gesunden Schule. Mit der neu konzipierten 2-tägigen **Schulung zum Gesundheitscoach** werden die Schüler*innen noch stärker an der Entwicklung zu einer Gesunden Schule beteiligt. 11 Personen aus allen vier Schulen haben sich im Oktober in der GKPS Leoben mit jenen Themen beschäftigt, die Einfluss auf einen gesunden Schul- und Pflegealltag haben. Dazu zählen nicht nur die „Klassiker“ Bewegung und Ernährung, sondern auch eine gesundheitsfördernde Raumgestaltung, das soziale Miteinander sowie gute Lernstrategien.

Ein umfangreicher Ideenpool mit zahlreichen Anregungen aus den teilnehmenden Schulen unterstützt die frisch gebackenen Gesundheitscoaches bei der Umsetzung ihres neu erworbenen Wissens im Alltag.

Mehr Infos



Termine

- Die **Gesundheitskonferenz 2022** findet am Mittwoch, **9. November 2022 von 9:00 – 13:00 Uhr im Messe Congress Graz** statt. Das Motto der Konferenz lautet **„Gemeinsam zu mehr gesunden Lebensjahren – Steirische Gesundheitsziele 2.0“**. Mit Keynotes zu den Gesundheitszielen sowie zu den Themen „Psychische Gesundheit“, „Gesunde Arbeitsbedingungen“ und „Bewegung“ wartet ein abwechslungsreiches Programm auf Sie. Die Anmeldung ist noch bis 5. November möglich. Hier geht's **zur Anmeldung!**
- Ein interessanter **Vortrag** zum Thema **„Wie wollen wir im Alter wohnen?“** findet am **10. November 2022 von 8.30 bis 11:30 Uhr in Mürzzuschlag** statt. Dabei werden aktuellen Wohn-Trends diskutiert und der Frage nachgegangen, welche Bedarfe und Bedürfnisse unsere TeilnehmerInnen haben, um gesund und selbstbestimmt im Alter leben und wohnen zu können. **Mehr Informationen**
- Der **12. Fachtag der Fachstelle Glücksspielsucht** Steiermark findet am Freitag, **11. November 2022 im Hotel Intercity Graz**, Finkengasse 2, 8020 Graz statt und widmet sich dem Thema "Wetten ist kein Spiel! Aspekte der Sportwettsucht".
Infos und Anmeldung
- Landesrätin Dr. Juliane Bogner-Strauß und der Fachbeirat für gendergerechte Gesundheit der Gesundheitsplattform Steiermark laden zur **Veranstaltung und Diskussion „Gendergerecht und fair Krisen bewältigen – was wir aus der Corona-Pandemie lernen“** am Freitag, **11. November 2022 in der Zeit von 13.00 – 18.00 Uhr** in den **Messe Congress Graz**, Messeplatz 1, 8010 Graz
Infos und Anmeldung
- Sie wollen wissen, wie das Programm „GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Unser Schulbuffet“ läuft, welche Hindernisse, aber auch welche Erfolge es gibt? Vernetzen Sie sich und nehmen Sie an der steirischen **Plattform Schulbuffet am 24. November von 14:30-16:00 Uhr** teil. Die Veranstaltung wird **hybrid** durchgeführt. Sie können so entweder in den Gesundheitsfonds Steiermark in die Herrngasse kommen, oder virtuell teilnehmen.
Infos und Anmeldung
- Das **16. Netzwerktreffen Gesundheitsförderung** findet am **29. November 2022 von 9:00 bis 11:30 Uhr im Gesundheitsfonds Steiermark**, Herrngasse 28, 8010 Graz statt. Der Veranstaltungstitel: **„Neues aus der Gesundheitsförderung Steiermark“**.
Nähere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie **hier!**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe November 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds/Loske; Martin Huber

Newsletter abonnieren oder abmelden

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

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.