




Sind Sie gut orientiert?


Das österreichische Gesundheitssystem hat ein breites Leistungsangebot und viele Institutionen und Einrichtungen kümmern sich um unsere Gesundheit. Aber wissen Sie immer, wann Sie wo richtig sind? Um die Navigation im Gesundheitswesen geht es im Oktober nicht nur im Rahmen des "Health Literacy Month". Auch mit unserem aktuellen Newsletter wollen wir Ihnen Orientierung anbieten, nämlich Orientierung rund um die vielen gesundheitsfördernden Angebote in der Steiermark.

Viel Spaß beim Lesen!



Neue Folgen von "Gesund informiert"

In Österreich leben laut Schätzungen bis zu 130.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21. September haben wir Mag. Claudia Knopper von SALZ, der **Steirischen Alzheimerhilfe**, zum Podcast „Gesund informiert“ eingeladen. In dieser Folge erfahren Sie, warum Sie sich Zeit nehmen sollten, was ein Stehkalender mit Demenz zu tun hat und Sie bekommen Tricks, wie Sie den Alltag mit Demenzerkrankten gut meistern können. Hier geht's zur  **Folge 27: Demenz**


Haben Sie sich schon mal gefragt, was ein PVE mit Ihrer Gesundheit zu tun hat? Ziemlich viel! PVE steht nämlich für Primärversorgungseinheit. So werden die Gesundheitszentren in der Steiermark genannt. In dieser Folge mit Dr. Johanna Leitner und Tanja Kreidl, BA vom Gesundheitszentrum **Allgemeinmedizin Graz Gries** erfahren Sie, was Sie in einem Gesundheitszentrum erwartet, mit welchen Beschwerden Sie dort richtig sind und welche Berufe dort zusammenarbeiten. Hier geht's zur  **Folge 26: Gesundheitszentren**

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



Förderaktion „Mehr vom Leben für Betriebe“ noch bis 1.12.2022

Ein letzter Aufruf! Noch bis 1. Dezember 2022 können sich Betriebe in der Steiermark bis zu **6.000 Euro** für die Förderung von Maßnahmen zur Alkoholprävention abholen.

Alle Informationen zur Förderung sowie die Förderunterlagen finden Sie auf unserer  **Website**.



Oktober – der Monat für mehr Gesundheitskompetenz!

Der „Health Literacy Month“ 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 bekommen Sie in einer **Sonder-Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters**, welche Mitte Oktober erscheint.

Weitere Infos zum „Health Literacy Month“ finden Sie inzwischen auf der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz oeapgk.at



Gemeinsam g'miasig kochen

Gemüse ist langweilig? Von wegen! „Das ist ja wie in einer Back-Show“, war beim „**Sei amol g'miasig**“-Kochkurs für Jugendliche am 15. September 2022 in Werndorf zu hören. Fleißig wurden Sellerie, Karotten, Kohlrabi und die weiteren Zutaten geschnitten, der Teig für die Cookies abgerührt und vieles mehr. Am Speiseplan standen u. a. Sommersalat mit Buchweizen, Ofengemüse mit Knoblauchbrot und Käferbohnen-Schoko-Cookies.

Organisiert wurde der Kochkurs vom Gesundheitsfonds Steiermark, Kooperationspartner ist die Landwirtschaftskammer Steiermark. Insgesamt werden **15 kostenfreie „Sei amol g'miasig“-Kochkurse** vom Gesundheitsfonds Steiermark im Jahr 2022 im Rahmen von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in steirischen Jugendzentren finanziert.

Nähere Infos [hier](#) **G'miasige Events**



WUSSTEN SIE, DASS ...

sich die Steirerinnen und Steirer immer weniger in Ihrer Freizeit bewegen? 2019 lag der Anteil der Männer bei 33,6% und der der Frauen bei 32,3%. Der Anteil ist im Vergleich zu 2014 um über 10% gesunken.

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

[Zum Gesundheitsbericht](#)



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN für die Obst- und Gemüsetiger von morgen

Diese Broschüre richtet sich an **Eltern** von Kleinkindern im Alter von ein bis drei Jahren (Kinderkrippen-Alter) und an Eltern von Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren (Kindergarten- und Vorschulalter). Sie wird seit 2012 erfolgreich herausgegeben und wurde nun wieder aktualisiert. Erweitert wurden beispielweise Informationen zu den **Themen Gemüse und Nicht-Essen-Wollen**. Neue Informationen gibt es auch zum Thema Quetschies.

Gerne kann die Broschüre kostenfrei beim Gesundheitsfonds Steiermark bestellt werden, um sie in Kindergärten und Kinderkrippen auszugeben [hier bestellen](#)

Link zur Broschüre 📄 [Obst und Gemüsetiger](#)



RESI-Resilienzförderung in Pflegeeinrichtungen

Resilienz, Optimismus und positive Emotionen zu stärken, das sind drei Ziele des Projektes RESI, welches Styria vitalis in **Pflegewohnheimen der Volkshilfe** durchführt. Beschäftigte im Pflegebereich sind starken physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Aber auch für Bewohner*innen und Angehörige ist die Situation oft herausfordernd und belastend. In der Projektumsetzung ist daher ganz wesentlich, dass die Maßnahmen von allen Beteiligten nicht als zusätzliche Belastung, sondern als freudvolle Stärkung erlebt werden.

Gemeinsam entwickelte Ideen wie eine Fotowand und ein Geburtstagskalender im Speisesaal, eine Probleme & Lösungen-Box oder ritualisierte „Suderrunden“ in der Früh werden nun in der Praxis erprobt. Hervorgehen soll eine **RESI-Methodenbox** mit einfach umsetzbaren Maßnahmen als Anregung für weitere Pflegeeinrichtungen.

Mehr Infos 📄 [Styria vitalis](#)



Factsheet „Nikotinbeutel“ von VIVID

Sie sind noch nicht lang am Markt, aber bereits in aller Munde: Nikotinbeutel sind Suchtmittel und geben über die Mundschleimhaut Nikotin ab. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention beleuchtet **Nikotinbeutel** nun in einem eigenen Factsheet. Dieses eignet sich besonders für Gesundheitsberufe, aber auch für Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen zu tun haben. Für Jugendliche wurde ein eigener Flyer über Nikotinbeutel entwickelt.

Mehr



Termine

- Die **7. ÖPGK-Konferenz** findet am **6. Oktober 2022** – hybrid aus **Vorarlberg** zum Thema „Gut orientiert durchs Gesundheitssystem? Navigation braucht Gesundheitskompetenz!“ statt. Mehr **Informationen**
- Die Verleihung des **Steirischen Qualitätspreis Gesundheit 2022** – „**SALUS**“ findet am Donnerstag, den **20. Oktober 2022**, in der **Aula der Alten Universität Graz** statt. Mehr **Informationen**
- **Aviso: SAVE THE DATE - Gesundheitskonferenz 2022**
Die Gesundheitskonferenz 2022 findet am Mittwoch, **9. November von 09:00-13:00 Uhr** statt. Das Motto lautet „**Gemeinsam zu mehr gesunden Lebensjahren – Steirische Gesundheitsziele 2.0**“. Im Rahmen der Gesundheitskonferenz werden die aktualisierten Gesundheitsziele präsentiert und es wird Keynotes zu ausgewählten Zielen geben. Nähere Infos zum Programm folgen in Kürze! Hier geht's zur **Anmeldung**
- **Aviso: 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

- **Aviso:** 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

- **Aviso:** 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 Herrengasse kommen, oder virtuell teilnehmen.

Infos und Anmeldung



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Oktober 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds; Hutter; Stryia vitalis

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.