



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



## **Die Steiermark gesundheitskompetent gestalten**

So lautet eines der steirischen Gesundheitsziele - **und genau das ist auch unser Ziel!**

Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit und Motivation von Menschen, wichtige Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie hängt mit allgemeiner Bildung, Medienkompetenz und strukturellen Rahmenbedingungen zusammen.

Im Alltag ist Gesundheitskompetenz wichtig, um informiert zu sein und Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können. Wichtig ist, das Gesundheitssystem so weiterzuentwickeln, dass es einfacher wird, sich zurechtzufinden.

Mehr zu den steirischen Gesundheitszielen lesen Sie **hier**.



## **Health Literacy Month bei der ÖPGK**

Unter dem Motto **"Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden - Der Beitrag der Gesundheitskompetenz"** fand am 11. Oktober die 8. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz statt.

Außerdem wurde auch der 2. Österreichische Gesundheitskompetenz-Preis verliehen. In den Kategorien Forschung, Praxis und Medien wurden ausgezeichnete Arbeiten gekürt.

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



## **Gesundheitskompetenz-Preis für "XUND und DU" und "Erste Hilfe für die Seele"**

Die Gewinner\*innen des österreichischen Gesundheitskompetenz-Preises 2023 stehen fest. Besonders stolz sind wir darauf, dass das Projekt **"XUND und DU - Steirische Jugendgesundheitskonferenzen"** mit dem ersten Preis in der Kategorie Praxis ausgezeichnet wurde.

Das zweite Sieger-Projekt in der Kategorie Praxis ist **"Erste Hilfe für die Seele"** und wird in der Steiermark von den Psychosozialen Diensten umgesetzt. Ziel ist es, Menschen durch Kursangebote dazu zu befähigen, auch in seelischen Krisen erste Hilfe leisten zu können.

Nähere Infos und eine Nachlese zu den weiteren Preisträger\*innen finden Sie **hier**.



## Gesundheit ist jetzt hörbar!

**"Gesund informiert"** gibt es seit mittlerweile zwei Jahren auch als **Podcast**. Jeden letzten Freitag im Monat erscheint eine neue Folge, in der Expertinnen und Experten Gesundheits-Tipps mit Ihnen teilen. Auch zum Schwerpunkt Psychische Gesundheit gibt es bereits einige Folgen:

**Psychisch erkrankte Eltern - Wie wachsen Kinder gesund auf?:** Rund 60 Prozent der Kinder mit psychisch erkrankten Eltern (teilen) entwickeln selbst psychische Probleme oder Auffälligkeiten. Sie fragen sich: Was geht mich das an und wie kann ich unterstützen? In dieser Folge mit Mag.a Alima Matko von Styria Vitalis erfahren Sie, warum es so schwierig ist, über die Erkrankung zu sprechen, wie es dennoch gelingt und wie leicht es ist, Kinder und Familien durch Zeit zu entlasten.

**Krisenhotline PsyNot - Erste Hilfe für die Seele:** Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit. Vielen Steirer\*innen geht es nicht gut. Kein Wunder, wenn zu Pandemie, Unsicherheiten und Teuerung auch noch persönliche Probleme kommen. Aber: es gibt Hilfe! In dieser Folge sind Dr. Günter Klug und DSA Ulrike Walch zu Gast. Sie erfahren, warum Sie sich die Nummer **0800 44 99 33** unbedingt merken sollten, wer das Telefon abhebt, wenn Sie dort anrufen und wer hilft, wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht.

**Demenz - Wann wird Vergesslichkeit zum Problem?:** Demenz ist eine Erkrankung, die mit Vergesslichkeit in Verbindung gebracht wird. In Österreich leben laut Schätzungen bis zu 130.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Was sind die Warnsignale? Kann man Demenz vorbeugen und wie spreche ich Demenz an? In dieser Folge verrät Claudia Knopper von SALZ - der Steirischen Alzheimerhilfe mit welchen Tricks Sie den Alltag gut gestalten, warum Sie sich Zeit nehmen sollten und was Stehkalender mit Demenz zu tun haben.

**Übrigens:** Es gibt schon jetzt einen Podcast zum Reinhören mit den „XUND und DU“ Gewinnern zum Thema Jugendgesundheit. Ende Oktober gibt es Infos zu dem Gewinnerprojekt „Erste Hilfe für die Seele“ im gesund-informiert- Podcast!

**Hier finden Sie alle Folgen!**



## Gesund und günstig kochen!

Sie wollen gut und günstig kochen und damit Ihre **Ernährungskompetenz** steigern?

Es gibt dazu drei Ansatzpunkte:

- Einkauf
- Speiseplangestaltung
- Weniger Lebensmittelabfälle

Alle Informationen dazu finden Sie neu auf der Website der **Fach- und Koordinationsstelle Ernährung**. Gemeinsam mit der Caritas haben wir eine Checkliste zum Ausdrucken entwickelt. **Hier gehts zur Checkliste!**



## Sprechen wir über Endometriose!

Starke Regelschmerzen, psychische Belastung und viele Arzttermine - aber keine Diagnose. Das beschreibt die Geschichte von vielen Betroffenen mit Endometriose. Es handelt sich dabei um eine der häufigsten Erkrankungen des Unterleibs bei Frauen. Laut Schätzungen leidet jede 10. Frau im fortpflanzungsfähigen Alter unter Endometriose.

Auf [www.gesund-informiert.at](http://www.gesund-informiert.at) finden Sie verlässliche Informationen zum Thema Endometriose. Im **Podcast** erfahren Sie, wie Sie Endometriose erkennen, was gegen die Schmerzen hilft und ob Endometriose heilbar ist. Eine **Broschüre** hilft Ihnen, Ihre Beschwerden zu dokumentieren und unterstützt so das Gespräch mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin. **Termine** zu Informationsveranstaltungen finden Sie **hier**.



## Gesundheitskompetenz lernen - geht das?

Wir meinen: JA! Und zwar in einem der zahlreichen Kursangebote in der Steiermark. Egal ob **"Gesundheit am Tablet(t)"** oder **"Fakt oder Fake?"** - verschiedene Zielgruppen lernen, wie man gute Gesundheitsinformationen erkennt und was Dr. Google mit unserer Gesundheit zu tun hat.

Neugierig? **Hier finden Sie alle Kursangebote!**



## 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. Gesund informiert bietet 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: <https://www.gesund-informiert.at/mein-arztgesprach>

**Übrigens:** Die Broschüre "**Mein Arztgespräch**" ist auch wieder in gedruckter Form verfügbar. Für Bestellungen senden Sie bitte ein E-Mail an [gesund-informiert@gfstmk.at](mailto:gesund-informiert@gfstmk.at)



#### Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Sonderausgabe Oktober 2023

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

E-Mail: [gesundheitsziele@stmk.gy.at](mailto:gesundheitsziele@stmk.gy.at)

Fotocredits: ÖPGK / Evotion (GK-Preis: v.l.n.r. Johannes Heher (LOGO), Lisa Bauer (Gesundheitsfonds Steiermark) und Hilde Wolf (Institut für Frauen- und Männergesundheit Wien); 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.**