

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter September 2024

Noch die letzten Sommertage genießen ...

... bevor der Herbst ins Land zieht und das neue Schuljahr startet. Die Vorbereitungen für den Schulstart laufen bereits. Wir unterstützen dabei mit einem breit gefächerten Angebot für gesundheitsförderliche Ernährung. Nicht nur für Schulen, auch für Betriebe bieten wir Förderungen in diesem Bereich an. Ein eigenes Programm gibt es für das Thema Alkohol am Arbeitsplatz, das auch für die Betriebssicherheit wichtig ist. Mehr dazu lesen Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen einen schönen September mit entspannenden lauen Abenden, die auch Ihrer Gesundheit gut tun.



Welcome back to school!

Rechtzeitig zu Schulbeginn wurde von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN die überarbeitete Übersichtsliste mit Angeboten für steirische Schulen veröffentlicht. Sie hilft einen Überblick zu bewahren bzw. vielleicht auch unbekannte, aber sehr gute Unterrichtsmaterialien, Programme bzw. Workshopangebote für die Schule zu finden.

Die aktualisierte Übersichtsliste finden Sie 🖱 [hier](#).

Neue Leitlinie für Schulbuffetbetriebe

Im Schulbetrieb ist gutes Essen einfach essentiell. Vom Sozialministerium wurde nun die aktualisierte Leitlinie Schulbuffet veröffentlicht. Die Kriterien für die einzelnen Warengruppen wurden den aktuellen Anforderungen, auch in Bezug auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz, angepasst. Da Automaten an Schulen große Bedeutung haben, wurden Kriterien für die Befüllung von Automaten erarbeitet.

Die neue Leitlinie und Erfolgsgestorys gesundheitsförderlicher Schulbuffet aus der Steiermark finden Sie 🖱 [hier](#).



Alkohol und Arbeit verträgt sich schlecht!

Alkoholkonsum am Arbeitsplatz ist in vielen Unternehmen nach wie vor aktuell: Aus diesem Grund bietet die Initiative „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“ eine Fördermöglichkeit für steirische Betriebe an. „Wie gelingt ein sorgsamer Umgang mit Alkohol bei mir im Betrieb? Wie kann ein klarer Handlungsrahmen für das Thema am Arbeitsplatz definiert werden? Was sind meine Pflichten als Betrieb beim Thema Alkohol am Arbeitsplatz?“ Mit den „Mehr vom Leben“ Expert*innen finden Sie gemeinsam die Antworten.

Weitere Informationen gibt es 🖱 [hier](#).



Gesund informiert zum Thema Rehabilitation

Nach einer Erkrankung, einem Unfall oder einer Operation ist der nächste Schritt für viele Patient*innen eine Rehabilitation – oder kurz Reha. Ziel einer Reha ist es, wieder möglichst selbstständig am alltäglichen Leben teilnehmen zu können. Aber wann sollte man eine Reha machen? Wie melde ich mich an und wer übernimmt die Kosten? Muss man sich für eine Reha Urlaub nehmen oder gilt sie als Krankenstand?

In der neuen Folge von „Gesund informiert“ beantwortet Dr.in Monika Mustak-Blagusz alle Fragen rund um das Thema Rehabilitation. In dieser Folge erfahren Sie, welche Formen der Reha es gibt, wie Sie einen Reha-Antrag stellen und wie ein typischer Tag in einer Reha-Einrichtung abläuft.

Hier geht's zur neuen Folge

Hier geht's zur neuen Folge 🖱️ [#57 Rehabilitation](#)



Medizinische Fachbegriffe einfach erklärt

Sepsis? Hypertonie? HDL und LDL? Geht es Ihnen auch manchmal so, dass die Begriffe die Ihr Arzt oder Ihre Ärztin verwendet, nicht verstehen? In solchen Fällen hilft es immer nachzufragen. Trauen Sie sich ruhig! Und falls Sie sich doch mal unsicher sind, helfen die „Gesund informiert“-Videos zum Thema „Was hat meine Ärztin bzw. mein Arzt gesagt?“. In den Videos erklärt Dr. Richard Brodnig Fachbegriffe aus der Medizin in einfacher Sprache.

Schauen Sie am besten gleich mal rein: 🖱️ www.gesund-informiert.at/videos



Generationen verbinden!

Die A6 Fachabteilung Gesellschaft startet auch heuer wieder einen Aufruf zur Einreichung von Aktionen bzw. Projekten im Rahmen der steiermarkweiten Initiative „ZWEI & MEHR-Generationen“. Gemeinsam mit Organisationen, Vereinen und engagierten Personen in der Steiermark wollen wir das Miteinander,

die Begegnung, den Dialog und Austausch zwischen den Generationen fördern, Beziehungen zwischen Alt und Jung stärken sowie Nachbarschaften beleben.

Anmeldungen von Aktionen im Rahmen der 🍌 **Steirischen ZWEI & MEHR-Generationenwoche** von 30.09.-06.10.2024 sind bis 15. September 2024 möglich.

Einreichungen von generationenübergreifenden Projekten bis max. EUR 2.500,-- im Rahmen des 🍌 **Fördercalls ZWEI & MEHR-Generationen** sind bis 30. September 2024 möglich.

Alle Informationen dazu finden Sie auf 🍌 www.generationen.steiermark.at.



Gesundheitskompetenz im Kindergarten

Die in Zusammenarbeit mit Elementarpädagog*innen entstandenen GET-Arbeitsmaterialien gliedern sich in sechs Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Gesundheit & Krankheit, Medien, Psychosoziale Gesundheit und Zahngesundheit. Zu jedem Thema gibt es ein Kartenset mit Übungen sowie ergänzende Unterlagen wie Elternbriefe, Infoblätter oder Bildkarten. GET steht für „Gesunde Entscheidungen treffen“. Je früher diese Fähigkeit geschult wird, desto besser für eine gesunde Entwicklung.

Download der GET-Materialien unter: 🍌 Styriavitalis.at



#Geburt – gut informiert & begleitet

Bereits im Juni 2024 hat die Auftaktveranstaltung des Projekts „#Geburt – gut informiert & begleitet“ an der FH JOANNEUM in Graz stattgefunden. Rund 70 Expert*innen aus dem Gesundheitswesen in der Steiermark haben teilgenommen und sich rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ausgetauscht. Das Ziel: eine frauenzentrierte Schwangerenvorsorge und Geburtshilfe sowie die Stärkung der Selbstbestimmung und der Gesundheitskompetenz von Frauen.

Nun startet als erste Initiative eine landesweite Online-Befragung von Frauen in der Steiermark, die kürzlich geboren haben. Die Ergebnisse werden für Stakeholder*innen aufbereitet und fließen somit direkt in das geburtshilffliche System ein.

Gesucht werden Mamas von Kindern im Alter von 0-2 Jahren, die sich 15 Minuten Zeit nehmen, um mehrere Fragen zu beantworten. Die Umfrage ist in mehreren Sprachen verfügbar und anonym.

Hier geht es zur Umfrage: 🍌 bit.ly/Geburtenumfrage

Mehr zum Projekt: 🍌 bit.ly/Geburtenprojekt



Erfolgreiche Bilanz nach 2 Jahren „Triptalks“ – ein Drug-Checking-Angebot in Graz

Drug Checking ist die wissenschaftliche Analyse von psychoaktiven Substanzen wie etwa Cannabis, Heroin, Speed, etc. Die Substanzen werden auf ihre Inhaltsstoffe hin geprüft. Seit August 2022 wird Drug Checking niederschwellig, anonym und kostenlos im Rahmen des Projekts „Triptalks“ in Graz angeboten und die Nachfrage ist groß. Seitdem wurden 1.640 Substanzen getestet. Diese Testungen bietet gleich zwei wesentliche Vorteile: Konsumierende Personen werden auf die gefährlichen Inhaltsstoffe psychoaktiver Substanzen sensibilisiert. Außerdem liefert Drug Checking wertvolle wissenschaftliche Daten, die für die Weiterentwicklung der Suchtversorgung in der Steiermark handlungsweisend sind.

Finanziert wird das Projekt vom Gesundheitsfonds Steiermark gemeinsam mit der Stadt Graz. Umgesetzt wird „Triptalks“ vom Caritas Kontaktladen.

Weitere Infos in der aktuellen Presseinfo: 🍌 www.gesundheitsfonds-steiermark.at/aktuelles



xxx



Esstörungen: Prävention und Versorgung in der Steiermark

Was für die einen ganz normal ist, kann für Menschen mit Essstörungen ein großes Problem sein. Wenn Essen und Nicht-Essen die Gedanken bestimmen und Mahlzeiten in Gesellschaft zur Qual werden. Die Zahl der Betroffenen steigt – umso wichtiger sind daher Prävention und breit gefächerte Versorgungsangebote. In der Steiermark gibt es dazu Projekte, die in den letzten Monaten neu gestartet wurden. So etwa das Projekt „DeESSkalation – Gemeinsam gegen Essstörungen“ sowie das Präventionsprojekt in Volksschulen „Mich und meinen Körper mögen“, das ab 2025 in die Regelversorgung geht. Indes soll das Versorgungsangebot für Menschen mit Essstörungen weiter ausgebaut werden. Nähere Informationen dazu

- 🖱️ **Infos zu den laufenden Projekten**
- 🖱️ **Infos und weitere Hard Facts zum Thema Essstörung**



xxx



Termine

- **Endometriose-Veranstaltung** am 10. September mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im JUFA Hotel Maria Lankowitz, Am See 2, 8591 Maria Lankowitz. Ticket-Bestellung per Mail an johanna.fink@akzente.or.at oder telefonisch unter +43 3142 930 30 330
- Und am 12. September um 18:00 Uhr im Dieselkino Fohnsdorf, Arena am Waldfeld 10, 8753 Fohnsdorf. Ticket-Bestellung per Mail an office@novum.co.at oder telefonisch unter +43 664 88500377
Nähere Informationen 🖱️ www.gesund-informiert.at/endometriose
- Der **9. Österreichische Primärversorgungskongress** findet am 19./20. September 2024 in Graz & online statt. Zur 🖱️ **Anmeldung** und zum 🖱️ **Programm**
- **Gesundheitscafe** zum Thema Regenbogenküche (Aliner Leitinger, MSc) Mittwoch, 25.09.2024, 17 – 19 Uhr KH Elisabethinen, Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich! 🖱️ **Näher Infos**
- **„Ja, ich kann!** Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen“
Im Rahmen des Projektes werden im Herbst wieder Veranstaltungen umgesetzt:

Patient*innentag

6. Patient*innentag, 25. September, 13 bis 16 Uhr, Seminarzentrum am LKH-Univ. Klinikum Graz, Auenbruggerplatz 19, Seminarraum 224, 8036 Graz

Workshopreihe

LKH-Univ. Klinikum Graz, Seminarzentrum, kostenfrei

- Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?
Mittwoch, 18. September 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen zu meiner Erkrankung?
Mittwoch, 16. Oktober 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?

Mittwoch, 13. November 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

▪ Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um?

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Nähere Information:

👉 **Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
([medunigraz.at](https://www.medunigraz.at))



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe September 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds ©martin-dm_iStock ©Kaboompix/Pexels

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.](#)