

Smart unterwegs für meine Gesundheit

Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen 60+



Sie möchten wissen, wie Sie auf **ELGA** zugreifen können?

Sie möchten bei der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen gut einbringen?

Sie wollen mit Ihrem **Smartphone** besser umgehen lernen?

Sie möchten gute und verlässliche Informationen im Internet finden?

Teil 1: Umgang mit dem Smartphone

Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was?

Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen

Welche Vorteile kann mir das bringen und worauf sollte ich achten, damit ich gut und sicher unterwegs bin? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (ELGA, e-Rezept, E-Impfpass und mehr) gibt es und wie nutzt man sie? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet

Wie kann ich finden, was ich wissen will? Wie erkenne ich betrügerische Informationen? Wie erkenne ich seriöse Informationen? Welche empfehlenswerten Gesundheitsportale und Webseiten gibt es?

Teil 4: Passende Ärzt*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren

Wie kann ich im Internet passende Ärztinnen und Ärzte oder Einrichtungen im Gesundheitswesen finden? Wie kann ich einen Termin vorbereiten und meine Fragen und Anliegen gut einbringen und hilfreiche Antworten bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin?

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Trainerin



Ulla Sladek,
Frauengesundheitszentrum

Wann

Teil 1: Dienstag, 4. Juli 2023, 10 – 12 Uhr
Teil 2: Dienstag, 11. Juli 2023, 10 – 12 Uhr
Teil 3: Dienstag, 18. Juli 2023, 10 – 12 Uhr
Teil 4: Dienstag, 25. Juli 2023, 10 – 12 Uhr

Wo

Caritas Pfliegewohnhaus/Betreutes Wohnen
Rabnitzstraße 19, 8063 Eggersdorf

Eine gemeinsame Veranstaltung von
Frauengesundheitszentrum, Marktgemeinde
Eggersdorf im Rahmen des Projektes *Gesunde
Gemeinde* und dem Gesundheitszentrum
Arbor Vitae.

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

GESUNDHEITS
ZENTRUM

ARBOR
VITAE

Anmeldung zum Kurs

Christina Auer
Gesundheitszentrum Arbor Vitae
0650 39 55 330
c.auer@arborvitae.at

Sie haben noch Fragen?

Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum
0316 83 79 98-27, ulla.sladek@fgz.co.at

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/gesundheitskompetenz-fuer-frauen-60>

*Für dieses Projekt wird der Kurs *Meine Gesundheit – meine Entscheidung* (Kurskonzept: Frauengesundheitszentrum, Veronika Graber und Ulla Sladek, und Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, Jürgen Soffried) adaptiert und um digitale Gesundheitskompetenz erweitert. Das Projekt *Meine Gesundheit – meine Entscheidung* wurde von 2018 bis 2021 vom Frauengesundheitszentrum, dem Institut für Gesundheitsförderung und Prävention und der Österreichischen Gesundheitskasse unter der Projekträgerschaft der Versicherung öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau umgesetzt.*

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen



**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**