



## WORKSHOP 2, Gesundheitskompetenz

Überlege dir, ob du mit einer Präsentation und Beamer oder mit der Präsentationsmappe arbeiten möchtest. Wenn ihr alle an einem Tisch sitzen könnt und nur 5-6 alte Menschen teilnehmen, ist es wahrscheinlich angenehmer, wenn du auch am Tisch sitzt und mit der Mappe arbeitest.

### Begrüßung und Vorstellung des Projekts

Zu Beginn solltest du dich kurz vorstellen. Wer bist du? Wie alt bist du? Versuche auch zu klären, ob es ok ist, wenn ihr per du oder per sie seid.

Erzähle den Senior:innen, was in den nächsten 45 Minuten passieren wird. Hauptziel ist es, ihre Gesundheit mit Hilfe von Apps, Wearables und Webseiten zu stärken.

Versuch den Senior:innen auch die Angst vor der Technik zu nehmen. Sie können nichts kaputt machen, sie können und sollen alles ausprobieren. Auch junge Menschen lernen noch dazu – und fast alles passiert durch ausprobieren. Stell auch klar, dass du kein Profi bist, sondern dass du dich ‚nur‘ auskennst, weil es für dich und deine Generation normal ist, weil du damit aufgewachsen bist.

Erkläre auch folgende Begriffe kurz, weil sie im Workshop ein paar Mal vorkommen.

Gesundheitsförderung: ‚Ich bleibe gesund.‘

Krankheitsbewältigung: ‚Ich werde wieder gesund.‘

Prävention: ‚Ich werde nicht krank.‘

### ELGA und der E-Impfpass, das E-Rezept (10 min)

ELGA steht für Elektronische Gesundheitsakte und ist ein System in Österreich, das Ärzt:innen und medizinischen Fachkräften einen schnellen und einfachen Zugang zu relevanten Patientendaten ermöglicht.

ELGA Die elektronische Gesundheitsakte (ELGA) ist ein Informationssystem, das den Zugang zu Gesundheitsdaten erleichtern soll. Es ermöglicht Personen und ihren behandelnden Ärzt:innen einen zeit- und ortsunabhängigen Zugriff auf Ihre Gesundheitsdaten. Ziel ist ein besserer Informationsfluss, vor allem dann, wenn mehrere Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten (Befunde, erhaltene Impfungen, verschriebene Medikamente).

Die ELGA ist ein sicheres System mit strengen Datenschutzrichtlinien und gibt Patienten die Kontrolle über ihre Daten.

<https://www.elga.gv.at/>

Erklärvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=bnCpzMSomA4>





**e-IMPFPASS** Der klassische Impfpass aus Papier wird schrittweise vom e-Impfpass abgelöst und wird auf Basis der ELGA-Infrastruktur umgesetzt.

<https://www.youtube.com/watch?v=UE56faObm0U>

**e-REZEPT** Das elektronische Rezept ist ein Service des e-card-Systems. Apotheken und Ordinationen stellen jetzt nach und nach auf das e-Rezept um und speichern damit die Rezepte im zentralen e-card-System. Das bedeutet, dass nun auch Kassenrezepte elektronisch ausgestellt werden und das ursprüngliche Papierformat ablösen. Das bedeutet, dass man kein ausgedrucktes Rezept vom Arzt oder der Ärztin bekommt, sondern in der Apotheke nur mehr seine e-card abgeben muss.

**Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen im Netz? Vorstellung von Websites und Kanälen mit vertrauenswürdigen Informationen (medizinische Suchmaschinen, Gesundheitsportale, ...); Wie erkenne ich gute Informationen?**

Neben klassischen Suchmaschinen wie Google, Bing, DuckDuckGo gibt es auch medizinische Suchmaschinen (z.B. MEDIsuch) und Gesundheitsportale.

Frage an die Gruppe: Woran erkennt man gute Gesundheitsinformationen?

- Die Informationen sind aktuell und werbefrei.
- Die Sprache ist objektiv und neutral. Fachbegriffe werden erklärt.
- Es ist erkennbar, für welche Personengruppe (ältere Menschen, Schwangere, Kinder, ...) die Inhalte erstellt wurden.
- Die wissenschaftlichen Quellen werden angegeben.
- Ein Impressum und eine Datenschutzerklärung sind vorhanden.
- Es ist ersichtlich, wer für den Inhalt verantwortlich ist.
- Es wird nichts verkauft.

Beispiel für schlechte Quellen:

Robert Franz Shop

Kopp Verlag

Beispiele für gute Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at>

<https://www.sozialversicherung.at>

<https://medisuch.de>

<https://www.ages.at>



### **Wearables: Welche gibt es? Was sind sie? Was können sie?**

### **Gesundheitsapps: Welche gibt es? Geistige und körperliche Gesundheit durch Apps unterstützen (Gedächtnistraining, Schrittzähler, Medikamentenerinnerung, Wassertracking, Sprachen lernen, Notrufsysteme, ...)**

Gesundheitsdaten erfassen und auszuwerten liegt im Trend. Mit Apps am Smartphone, Fitnesstracker oder Smartwatches (Wearables) werden unsere Körperfunktionen und Trainingseinheiten gemessen. Gesundheits-Apps können einen gesunden Lebensstil fördern. Apps, die als Medizinprodukt zertifiziert sind, unterstützen Patientinnen und Patienten oder deren Angehörige bei der Bewältigung von Krankheiten (Beispiel: Diabetes: mySugr-App).

Neben Gesundheits-Apps gibt es auch zahlreiche hilfreiche Apps für den Alltag.

- Toiletten-App: Toiletten und WC-Finder (Android), Toilet Finder (iOS)
- Medikamenten-Erinnerungs-App: Medisafe (Android, iOS)
- Tägliche Fitnessübung: Senioren Fitness (Android, iOS)
- Gehirntraining: NeuroNation (Android, iOS)

Digitale Anwendungen können den Alltag für pflegende Angehörige erleichtern: Notrufsysteme, Personen-Tracker, Pflegedokumentation.