

Gut informiert *Wegweiser für mehr Gesundheitskompetenz*

Ihnen ist es ein Anliegen, Ihre BürgerInnen in Gesundheitsfragen fit zu machen? Dann ist dieses Paket an Veranstaltungen genau das Richtige. Gemeinsam mit einem Team aus Ihrer Gemeinde planen und organisieren wir die Umsetzung.

Sie unterstützen in der Raumorganisation und Bewerbung, wir bieten maßgeschneiderte Öffentlichkeitsarbeit und setzen die Veranstaltungen um.



1. *Einen Auftakt setzen: Vortrag* **„Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz. Unabhängig, verständlich, ohne Nebenwirkung!“**

- ✓ Vortrag á 1,5 Stunden

Wenn Sie das Internet für Fragen zum Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort viele Informationen. Sich in diesem Dschungel zurechtzufinden, fällt aber nicht immer leicht. Und: Nicht alle Gesundheitsinformationen sind richtig und verlässlich.

In diesem **Vortrag** erfahren Sie, wie Sie gute Gesundheitsinfos von irreführenden Angaben unterscheiden können. Wir empfehlen Ihnen außerdem verlässliche Gesundheitsportale und -websites.



Ines Jungwirth
0316/822094-75, ines.jungwirth@styriavitalis.at



2. *Kompetenzen stärken: Info-Nachmittag* **„Gut vorbereitet für mein Gespräch mit der Ärztin / dem Arzt“**

- ✓ Info-Nachmittag á 1,5 Stunden

Ein Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann mitunter herausfordernd sein. Eine gute Vorbereitung kann da sehr helfen. Es gibt einige Tipps, die leicht umgesetzt werden können. So stellen Sie sicher, dass sie verstanden werden, die Ärztin/den Arzt verstehen und gemeinsam gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Sie erfahren beim **Infonachmittag**, warum es sinnvoll ist, sich auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt vorzubereiten und worauf man dabei achten sollte.

 Bitte wenden!

3. **Fähigkeiten aufbauen: Workshop** „Gesundheitsinformationen im Internet suchen und beurteilen“

- ✓ Workshop á 2 Stunden

In diesem **Workshop** zeigen wir anhand von praktischen Beispielen und Tipps, wie Sie bei der Suche nach Gesundheitsinformationen im Netz vorgehen können, damit Sie finden, was Sie brauchen. Gemeinsam schauen wir uns an, woran man verlässliche Gesundheitsinfos erkennen kann und wann Vorsicht geboten ist. Außerdem erhalten Sie Empfehlungen zu seriösen Gesundheitsseiten. Damit Sie sicher und selbstbestimmt durch die digitale Welt der Gesundheitsinfos surfen können!

4. **Kompetent & Barrierefrei: Begehung** NutzerInnencheck einer öffentlichen Einrichtung

- ✓ Begehung á 1,5 Stunden
- ✓ Vorbereitung und Ergebnispräsentation: je 1,5 Stunden

Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe an potentiellen NutzerInnen der Einrichtung besichtigen und begehen wir eine öffentliche Einrichtung wie das Gemeindeamt, das Gesundheits- oder Ärztezentrum, eine Ordination oder Bibliothek. Anhand von Checklisten werden

Orientierung, Information und Barrierearmut unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse werden den Verantwortlichen der Einrichtung gemeinsam präsentiert.

5. **Smart unterwegs: Gesundheitsrallye** Umsetzung einer digitalen Schnitzeljagd durch die Gemeinde

- ✓ Spaziergang á ca. 1,5 Stunden
- ✓ Planungstreffen: 1 bis 2 zu je 1,5 Stunden

Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe Engagierter planen wir eine digitale Schnitzeljagd durch die Gemeinde. Entlang der Route lösen die Teilnehmenden mit ihrem Smartphone Quizfragen und Rätsel zu Gesundheitsthemen. Zur Eröffnung der Route setzen wir gemeinsam mit einer Gruppe von BürgerInnen einen Spaziergang um. Danach steht das Spiel allen BürgerInnen kostenfrei zur Verfügung. Als Anreiz empfehlen wir, die Schnitzeljagd an ein Gewinnspiel zu knüpfen.