

gGg

gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler
Schummelzettel



akzente

Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK



Digitale Gesundheitskompetenz

Was ist das und was hat das mit mir zu tun?



Wie wird diese Lernunterlage verwendet?

Diese Lernunterlage soll Sie dabei unterstützen, einen **Überblick über das Thema** zu bekommen. Sie erhalten **Anregungen**, sich weiter zu **vertiefen**, **auszuprobieren** und zu **üben**.

Im Dokument sind **Links** eingebettet, die Sie **zu Internetseiten weiterleiten**, weitere **Dokumente aufrufen** oder auch **Videos öffnen**. Oft verbergen sich diese Links hinter Bildern. **Wenn Sie dieses  Zeichen sehen, tippen Sie auf das jeweilige Bild**, um die **weiterführende Information zu öffnen**.

Probieren Sie es aus!



Was ist ein Link?

Mein digitaler Schummelzettel



Was bedeutet Gesundheitskompetenz?

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, relevante Gesundheitsinformationen...

...zu finden 

...zu verstehen 

...zu beurteilen 

...anzuwenden 



Werden dafür das **Internet** und **digitale Medien** wie das Smartphone oder Tablet verwendet, spricht man von **digitaler Gesundheitskompetenz**.



Am Ende geht es immer darum, eigenständig gut informierte Entscheidungen in Bezug auf unsere Gesundheit zu treffen.

Mein digitaler Schummelzettel



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



Mit Klick/Fingertipp auf das Videosymbol gelangen Sie zu einem kurzen **Erklärvideo** zur **Gesundheitskompetenz**.



Dieses Video erklärt sehr verständlich, was genau Gesundheitskompetenz ist und warum sie für uns wichtig ist.





Warum ist Gesundheitskompetenz so wichtig?

Menschen mit höherer Gesundheitskompetenz...

- ...schätzen ihre Gesundheit besser ein.
- ...wissen, wo sie sich mit einem gesundheitlichen Problem hinwenden sollen.
- ...nutzen Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention häufiger.
- ...haben eine höhere Lebensqualität und Lebenserwartung.
- ...brauchen weniger oft Ärztinnen und Ärzte.
- ...leiden seltener unter chronischen Erkrankungen.

*Unsere **moderne Welt verlagert sich zunehmend in den digitalen Raum**. Wir haben unser Smartphone ständig bei uns und nutzen nahezu täglich das Internet. Immer mehr Services werden auch oder ausschließlich digital angeboten - ja, auch im Gesundheitsbereich!
Daher werden digitale Grundkenntnisse immer wichtiger!*





Digitale Gesundheitsservices in Österreich



Online-Services:

- (Medikamenten-)Rechnungen einreichen
- Versicherungskonto einsehen
- E-Rezepte
- Einsehen von Leistungen

Mit Klick/Fingertipp auf das jeweilige Logo gelangen Sie zu weiteren Informationen des Services.



Elektronische Gesundheitsakte

- Überblick über Medikamente
- Einblick in Befunde
- Elektronischer Impfpass

Mein digitaler Schummelzettel



Wissen ist gesund - Gesundheitswissen aneignen

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich Gesundheitswissen anzueignen.

Am besten ist es, **regelmäßig** dran zu bleiben, um im Anlassfall bereits über ein bestimmtes Wissen zu verfügen. **Digitale Medien** und das **Internet** bieten dafür eine **Vielzahl an Mittel und Wege**, um an **interessante und qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen** zu kommen.

Probieren Sie es aus!



Mediathek

In der **Mediathek** von "MeinMed.at" können Sie sich **Vorträge im Videoformat** zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen ansehen.



Gesund informiert - Podcast

Im Auto, beim Kochen/Backen oder gemütlich bei einer Tasse Kaffee - **Podcasts** bieten den Vorteil, dass sie **immer und überall gehört werden können**.



Gesundheitsthemen von A bis Z

In den Gesundheitsthemen von "Gesund informiert" erfahren Sie **wichtige und interessante Informationen zu Gesundheitsthemen** jeglicher Art. Die Themen sind alphabetisch sortiert und somit übersichtlich und einfach zu finden.



Fit für digitale Gesundheit - Die Lernplattform

"Gesundweiser" ist eine werbefreie und kostenfreie Lernplattform, über die Sie sich auf **spielerische Art und Weise digitale Gesundheitskompetenz** erarbeiten können. Das Ziel der Lernmodule ist, **Gesundheitsangebote sicher und ohne Stress anwenden zu können**. Die Module sind so aufgebaut, dass Sie sich **in Ihrem Tempo** Wissen aneignen können sowie das Gelernte **üben** und **wiederholen** können. Der "Gesundweiser" setzt dort an, wo Menschen im Umgang mit digitalen Medien auf Hürden stoßen.

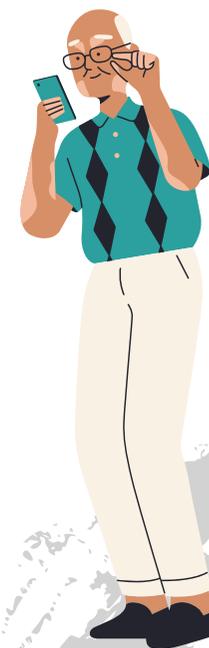


Registrieren Sie sich auf der Seite und erlernen Sie **digitale Gesundheitskompetenz Schritt für Schritt** auf **spielerische Art und Weise**.

Wie Sie sich registrieren und die Lernmodule starten, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Zwei Dinge gibt es bei dieser Lernplattform **zu beachten**:

1. Das **Smartphone-Display** ist sehr **klein** und kann das Lernen auf der Plattform **erschweren**. **Besser geeignet** ist ein **Tablet** oder ein **PC**.
2. Die **Inhalte** beziehen sich auf das **deutsche Gesundheitssystem**. **Nicht alle Inhalte** sind daher auf Österreich anwendbar (z.B. Notrufnummern).





Die Lernplattform "Gesundweiser" - Registrieren



1. Klicken/tippen Sie auf das Bild, um auf die Lernplattform weitergeleitet zu werden --> alternativ öffnen Sie den Browser und geben in die Adresszeile www.gesundweiser.de ein.
2. Die Seite öffnet sich.
3. Rechts oben finden Sie das Feld . Klicken/tippen Sie darauf.
4. Es öffnet sich ein Feld. Klicken/tippen Sie auf , um ein Nutzer:innen-Konto anzulegen.
5. Es öffnet sich ein weiteres Feld, in das Sie Ihre E-Mail Adresse und ein Passwort Ihrer Wahl (2x!) eingeben.
6. Setzen Sie ein Häkchen in beiden Kästchen und klicken/tippen auf .
7. Es wird eine E-Mail an Ihre angegebene E-Mail Adresse geschickt. Öffnen Sie die E-Mail in Ihrem E-Mail-Postfach und klicken Sie auf den Link, um die Registrierung zu bestätigen.
8. Sie sind registriert und können die Plattform nutzen!

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie die Lernmodule starten.



Haben Sie bereits ein Nutzer:innen-Konto erstellt, gelangen Sie über und der Eingabe Ihrer E-Mail Adresse sowie des gewählten Passwortes in den Lernbereich der Plattform.



Die Lernplattform "Gesundweiser" - Starten

1. An der Säule, links im Bild, befindet sich das Menü. Dort gibt es mehrere Felder, auf die Sie klicken/tippen können. Klicken/tippen Sie auf das rote Feld **Kursübersicht**, öffnet sich ein Feld mit einer Beschreibung der beiden Kurse.
2. Die Namen der beiden Kurse sind "Das Hühnersuppen-Dilemma – Wie man gute Gesundheitsinformationen im Netz erkennt" und "Die APPokalypse? – Cleverer Umgang mit Gesundheits-Apps"
3. Gehen Sie zur Beschreibung des Kurses "Hühnersuppen-Dilemma" und klicken/tippen Sie auf [Zum Kurs: Bitte hier klicken!](#)
4. Es öffnet sich ein Feld mit Modulen, die in Kästchen angezeigt werden. Klicken/tippen Sie auf das erste Modul (Kästchen), um das Modul zu starten.
5. Ist das Modul abgeschlossen, wird es grün und Sie können nach Belieben das nächste Modul starten. Abgeschlossene Module können auch wiederholt werden.

Durch Ihr Nutzer:innen-Konto, können Sie Ihre Lernmodule jederzeit unterbrechen und später wieder dort weitermachen, wo Sie aufgehört haben!





Quellen:

- www.gesund-informiert.at - Gesundheitskompetenz
- www.digitaleseniorinnen.at - Digitale Gesundheitskompetenz
- www.elga.gv.at - ELGA Überblick
- www.gesundheit.gv.at - ELGA
- www.meineoegk.at - Serviceportal
- www.svs.at - SVS go
- www.pva.at - Online-Services

gGg
gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler

Schummelzettel



akzente

Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



Impressum

akzente - Frauen.Bildung.Wirtschaft.Region

Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg

Telefon: +43 (0)3142/930 30

Email: office@akzente.or.at

Web: <https://www.akzente.or.at>

Social Media: <https://www.facebook.com/akzente.Verein>

Projekt "Gemeinsam Gesundheit gestalten"



Zuletzt aktualisiert: Februar 2024