

# 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? Wie kann ich Passwörter erstellen, die ich mir gut merken kann und die sicher sind? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

## 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?

## 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?

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

## Trainerin



Veronika Gmeindl,  
Frauengesundheitszentrum

Die Workshopreihe wird mit Unterstützung von Trainerinnen in Ausbildung durchgeführt.

### SMART unterwegs für meine Gesundheit

**Wann:** 4., 11., 18. und 25. Juni 2024, 15 bis 17 Uhr

**Wo:** Betreutes Wohnen, Hitzendorf 283, 8151 Hitzendorf

**Für wen:** interessierte Frauen 60+

**Anmeldung:** Monika Hubmann, 0664 750 750 81

*In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Hitzendorf*



Gesunde Gemeinde  
Hitzendorf

### Mehr Information über die Workshopreihe

Veronika Gmeindl, Frauengesundheitszentrum  
0676 96 34 969, 0316 83 79 98-27, [veronika.gmeindl@fgz.co.at](mailto:veronika.gmeindl@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