



## Kostenloser Onlinekurs

Ein Projekt der Energieregion Weiz-Gleisdorf  
in Zusammenarbeit mit dem  
Frauengesundheitszentrum und dem Institut für  
Gesundheitsförderung

# Kostenfreier Onlinekurs

## Meine Gesundheit - Meine Entscheidung

Dreiteilig - für Frauen und Männer



© Frauengesundheitszentrum



© IStock / VAEB

### Was? Information und Erfahrungsaustausch

#### Teil 1: Meine Gesundheit – Mitreden und Mitentscheiden

Was bedeutet gesund sein für mich? Möchte ich mitreden und mitentscheiden, wenn es zum Beispiel um Untersuchungen oder Behandlungen geht? Was kann Mitentscheiden bringen und was brauche ich dafür?



#### Teil 2: Gute Gesundheitsinformation finden und erkennen

Wo finde ich, was ich wissen will? Werbung oder seriöse Information – wie erkenne ich den Unterschied? Welchen Seiten im Netz kann ich vertrauen?



#### Teil 3: Vorbereitung auf das Ärztin/Arzt-Gespräch

Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Wie kann ich meine Fragen und Anliegen gut einbringen? Wie kann ich selbstbewusst bei der Ärztin, dem Arzt und im Krankenhaus auftreten und auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin/Patient



**Wann?** Teil 1: Dienstag, 1. Dezember 2020, von 9:30 bis 11:30 Uhr  
Teil 2: Mittwoch, 9. Dezember 2020, von 9:30 bis 11:30 Uhr  
Teil 3: Mittwoch, 16. Dezember 2020, von 9:30 bis 11:30 Uhr  
In allen Teilen ist eine Pause von 15 Minuten eingeplant.

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beraten, begleiten, bewegen*



  
Österreichische  
Gesundheitskasse

**bvae**  
Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Gefördert von



Steigen Sie bitte 15 Minuten vor Beginn, also um **9:15 Uhr**, in den Kurs ein!

**Mit wem?** Dr. Jürgen Soffried, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

## Wie kann ich teilnehmen?

### Sie benötigen um teilzunehmen:

- Stabile Internetverbindung
- Computer mit Kamera und Mikrofon ODER
- Smartphone oder Tablet

**Den Link zum Einsteigen und eine detaillierte Anleitung erhalten Sie rechtzeitig vorab!**

### Test-Einheit, um das System „Webex“ auszuprobieren:

**Am 30. November 2020, von 10:00 bis 11:00 Uhr.** Steigen Sie zu dieser Zeit ein und wir testen gemeinsam „Webex“.

**Wie?** **Kostenfrei** (finanziert durch den Steirischen Gesundheitsfonds)  
**Bis zu 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

### In Zusammenarbeit mit



im Rahmen des Projekts „Vital Digital“, das durch das Land Steiermark gefördert wird.

## Anmeldung

→ Bitte melden Sie sich an bis spätestens 26. November 2020 bei **MMag. Nicole Hütter (Energierregion Weiz-Gleisdorf, Projektleitung „Vital Digital“)**

**E-Mail:** [nicole.huetter@energieregion.at](mailto:nicole.huetter@energieregion.at)

**Tel.:** 0664 88 44 73 73

Kurskonzept: Frauengesundheitszentrum und dem Institut für Gesundheitsförderung.  
Durchgeführt von Frauengesundheitszentrum und dem Institut für Gesundheitsförderung und der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse. Projektträgerin: Versicherung für Eisenbahnen und Bergbau

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**

*beraten, begleiten, bewegen*



Gefördert von

