

## Projekt

# Smart unterwegs für meine Gesundheit

### Worum geht es?

Die Digitalisierung aller Lebensbereiche schreitet voran und hat auch den Gesundheitsbereich erfasst. Immer mehr elektronische Gesundheitsdienste sind etabliert. Auch die Menge an verfügbaren Gesundheitsinformationen sowie die Anzahl der Kanäle zur Verbreitung haben sich stark erhöht. So gelangen vermehrt interessengeleitete, verzerrte oder falsche Informationen in Umlauf, die Bürger\*innen besonders kritische und analytische Fähigkeiten abverlangen.

Ziele des Projekts sind die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz von Frauen 55+ und die strukturelle Verankerung von (digitaler) Gesundheitskompetenz in Einrichtungen der Erwachsenenbildung bzw. des Gesundheits- oder Sozialbereichs in der Steiermark.

### Ziel und Zielgruppen

Das Frauengesundheitszentrum nimmt die Gruppe Frauen 55+ in den Fokus. Der Schwerpunkt wird auf Frauen 55+ gelegt, die in Bezug auf Gesundheitskompetenz benachteiligt oder besonders gefordert sind: Frauen mit chronischen Erkrankungen, Frauen in schwierigen finanziellen Situationen und Frauen mit niedriger formaler Bildung.

Indirekte Zielgruppe sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Frauen- und Mädchenberatungsstellen und alle Institutionen in der Steiermark, die Zugang zur direkten Zielgruppe und Interesse daran haben, die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz in ihr Programm aufzunehmen, Trainer\*innen ausbilden zu lassen und ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern.

2023 bis 2024 führte das Frauengesundheitszentrum Kurse zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz von Frauen 60+ (Smart unterwegs für meine Gesundheit) sowie eine Train-the-Trainer-Fortbildung durch, die zur Umsetzung dieses Kurses qualifiziert.

### 2025

- werden die Maßnahmen in einer Fokusgruppe mit den ausgebildeten Trainerinnen evaluiert.
- werden Anpassungen am Kurs und am Train-the-Trainer, die sich aus den Rückmeldungen der Trainerinnen und der Evaluierung der Kurse ergeben, umgesetzt.
- werden 2 Kurse Smart unterwegs für meine Gesundheit vom Frauengesundheitszentrum durchgeführt.
- wird ein weiteres Train-the-Trainer für 6 bis 8 Trainer\*innen geplant (Durchführung 2026). Dafür werden geeignete Einrichtungen, die Trainer\*innen ausbilden lassen wollen und Interesse an der Stärkung ihrer organisationalen Gesundheitskompetenz haben, gesucht.
- wird ein Netzwerk der ausgebildeten Trainerinnen\*innen etabliert und begleitet.
- werden die Mitarbeiter\*innen einer Organisation aus dem Bereich Erwachsenenbildung bzw. Gesundheits- oder Sozialbereich zum Thema Gesundheitskompetenz gecoacht.

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

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## **In dem kostenfreien Kurs Smart unterwegs für meine Gesundheit (4 Teile à 2 Stunden) erfahren die Teilnehmerinnen:**

Grundlagen im 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?

Was bringt mir (digitale) Gesundheitskompetenz? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (etwa ELGA, e-Impfpass, e-Rezept) gibt es und wie kann ich diese bestmöglich für mich nutzen?  
Was ist bei der Nutzung von Gesundheits-Apps zu beachten?

Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen im Internet?  
Welche empfehlenswerten Quellen gibt es?

Wie kann ich (etwa im persönlichen Gespräch, per Anruf, per E-Mail) gut mit Ärztinnen und Ärzten und anderen Fachpersonen im Gesundheitswesen kommunizieren?

## **Kooperationspartner\*innen gesucht**

### **Für die Umsetzung werden Organisationen in der Steiermark gesucht, die**

- Interesse haben, den Kurs für Frauen 55+ in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum anzubieten,
- eigene Trainerinnen ausbilden zu lassen,
- den Kurs in ihren Strukturen zu verankern
- und/oder die Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter\*innen stärken wollen.

**Laufzeit:** Jänner 2025 bis Dezember 2025

**Ansprechpartnerinnen:**

Christine Hirtl, Projektleitung, christine.hirtl@fgz.co.at

Ulla Sladek, Projektmitarbeiterin, 0676 96 34 969, ulla.sladek@fgz.co.at

Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit, 0676 37 68 637,

rita.obergeschwandner@fgz.co.at

**Finanziert von:** Gesundheitsfonds Steiermark

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

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**

*beräten, begleiten, bewegen*



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK