

# 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, 21. Juli 2020, von 16:30 bis 18:30 Uhr  
Teil 2: Dienstag, 28. Juli 2020, von 16:30 bis 18:30 Uhr  
Teil 3: Dienstag, 04. August 2020, von 16:30 bis 18:30 Uhr

In allen Teilen ist eine Pause von mindestens 15 Minuten eingeplant.

Steigen Sie bitte 15 Minuten vor Beginn, also um **16:15**, in den Kurs ein!

**Mit wem?** Peter Holler, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

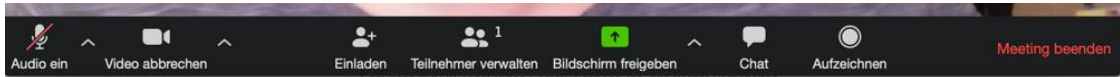
## Wie kann ich teilnehmen?

### Sie benötigen um teilzunehmen:

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

### Möchten Sie am Computer teilnehmen?

Klicken Sie auf den ZOOM-Link: <https://zoom.us/j/8492879934>. Damit wird automatisch das Programm ZOOM heruntergeladen und gestartet. Geben Sie dann im Programm links unten Ihr Video ein (Kamera-Symbol ist nicht durchgestrichen) und schalten Sie Ihr Mikrofon ein (Audio-Symbol ist nicht durchgestrichen). In manchen Fällen kann es sein, dass der gesamte LINK eingegeben werden muss: <https://tinyurl.com/y8ww2ex5>



### Möchten Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet teilnehmen?

Laden Sie bitte vorab die kostenfreie APP „**ZOOM Cloud Meetings**“ aus dem App Store / Playstore herunter. Öffnen Sie um 16:15 Uhr die App und geben die Meeting-ID: **8492879934** ein. Bitte richten Sie Video und Mikrofon so ein, wie oben beschrieben.

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

**Am 20. Juli 2020, von 10:00 bis 12:00 Uhr.** Steigen Sie zu dieser Zeit einfach über den oben angeführten Link ein, und wir testen gemeinsam „Zoom“.

**Wie?** **Kostenfrei** (finanziert durch den Steirischen Gesundheitsfonds)  
**Bis zu 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**  
→ Bitte melden Sie sich vorab an!

## Information und Anmeldung

**Peter Holler**

**E-Mail:** [peter.holler@ifgp.at](mailto:peter.holler@ifgp.at)

**Tel.:** 0 50 23 50 37 934

In Zusammenarbeit mit:

**SELBSTHILFE  
STEIERMARK**

**\_jugend am werk**

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

