

Meine Gesundheit – meine Entscheidung

KOSTENFREIER dreiteiliger Kurs für Frauen und/oder Männer 60+

Für wen?

- nur für Frauen
- nur für Männer
- gemischt (Frauen und Männer)

Was?

- Mit-Entscheiden wenn es um meine Gesundheit geht: Nutzen & Rechte
- Gute Gesundheitsinformation finden und als solche erkennen
- Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt vorbereiten und besser nutzen

Wie?

- 3 Termine à 2 Stunden (Frauen- bzw. Männerkurs) oder 3 Termine à 2,5 Stunden (gemischter Kurs)
- Bis zu 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Mit wem?

Jürgen Soffried (Institut für Gesundheitsförderung und Prävention), Marlene Schader & Hanna Rohn (Frauengesundheitszentrum), Bernhard Stelzl (Österreichische Gesundheitskasse)

Dieses Kursangebot basiert auf dem vom Frauengesundheitszentrum entwickelten Kurs „Gesundes Wissen für Frauen“. Das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH und das Frauengesundheitszentrum haben ihn gemeinsam im Rahmen des Projekts „Altern mit Zukunft“ weiterentwickelt. Das Projekt „Altern mit Zukunft“ wird vom Gesundheitsförderungsfonds Steiermark finanziert.

Kursteile



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

Über Zeitung, Radio, Fernsehen und Internet erreichen uns unzählige Informationen über Gesundheit und Krankheit. Viele davon sind verzerrt oder falsch. Wie kann ich seriöse, hilfreiche Informationen erkennen und wo kann ich sie finden?



Teil 3: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt

Den Arzt oder die Ärztin zu verstehen und die eigenen Anliegen einzubringen, ist oft nicht einfach. Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Welche Fragen kann ich stellen? Wie kann ich auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen? Was sind meine Rechte als Patient?

Weitere Informationen: **Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH**

Jürgen Soffried
050 2350 37930
juergen.soffried@ifgp.at

Gefördert von:



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK